



Priručnik

**Osnove košarke
u kolicima
Sport i Managment**





Priručnik
Osnove košarke u kolicima
Sport i Managment

Dr.sc. Miljan Hadžović
Damjan Lisska
Ivan Dabo
Prof. Marko Aleksandrovic, dr.sc.

Hrvatski savez košarke u kolicima
Zagreb, 2025.

Priručnik
Osnove košarke u kolicima
Sport i Management

Nakladnik:

Hrvatski savez košarke u kolicima

Autori:

Dr.sc. Miljan Hadžović

Damjan Lisska

Ivan Dabo

Prof. Marko Aleksandrović, dr.sc.

Design and Layout:

Andrej Glücks, Design Up, Zagreb

Tisak:

Tiskara Zelina, Sveti Ivan Zelina

Mjesto i godina izdanja:

Zagreb, 2025.

ISBN - print: xxxxxxxx

ISBN - digital: xxxxxxxx

CIP record is available in the online catalog of the National and University Library in Zagreb under the number xxxxxxxx..

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

■ SADRŽAJ

Uvod	5
Metodologija izrade skripte	7
Zašto skripta?.....	7
Tko su korisnici?.....	8
Kako koristiti ovu skriptu?	8
Uloga POWER web stranice.....	8
Kontekst i analiza potreba	9
Identifikacija izazova kod partnerskih organizacija	9
Analiza potreba – zašto systemska edukacija?.....	10
Stav sportaša i trenera.....	10
Potencijal i prilike.....	10
Struktura i metodologija	11
Struktura modula.....	11
Proces izrade i testiranja.....	11
Primjena u lokalnom kontekstu.....	12
Primjena u međunarodnom kontekstu.....	12
Osiguravanje kvalitete i održivosti.....	13
Edukacijski moduli.....	15
Modul 1: Uvod u košarku u kolicima	15
Nastanak i razvoj košarke u kolicima.....	15
Pravila igre u košarci u kolicima.....	16
Klasifikacijski sustav u košarci u kolicima	18
Klasifikacijski sustav za igrače.....	18
Klasifikacijska komisija i kriteriji.....	19
Modul 2: Individualizirani trenažni pristup	20
Prilagođavanje sadržaja i dinamike treninga različitim vrstama invaliditeta	20
Struktura trenažnih sesija u košarci u kolicima.....	21
Modul 3: Psihološke i motivacijske strategije u košarci u kolicima	23
Psihološka stabilnost i motivacija igrača i komunikacija unutar tima.....	23
Timski duh, podrška i komunikacija unutar tima	24

Modul 4: Tehničke osnove u košarci u kolicima	25
Osnovni tehnički elementi u košarci u kolicima.....	25
Tehnike driblinga u košarci u kolicima	25
Tehnike kontrole lopte u košarci u kolicima.....	26
Tehnike dodavanja lopte u košarci u kolicima.....	28
Tehnike šuta na koš u košarci u kolicima.....	30
Modul 5: Taktičke osnove u košarci u kolicima	31
Ofanzivni taktički modeli u košarci u kolicima	31
Defanzivni statički modeli u košarci u kolicima.....	33
Modul 6: Upravljanje klubom i događajima	37
Godišnji plan rada i financija.....	37
Organizacija treninga i utakmica.....	37
Administracija članstva i registracija kod saveza	37
Pisanje i realizacija projekata	38
Rad sa volonterima	38
Odnosi sa javnošću i promocija	38
Organizacija događaja.....	38
Vođenje sportskih udruženja (klubova) – 101	39
Osnivanje kluba.....	39
Menedžment i vođenje.....	39
Financije i sponzori.....	40
Projekti (pisanje, realizacija, evaluacija).....	40
Erasmus+ Sport i mogućnosti za klubove	42
Što je Erasmus + Sport?	42
Kako klubovi mogu koristiti Erasmus + Sport programe?	42
POWER kao primjer dobre prakse.....	43
Zaključak.....	44
Literatura.....	45

UVOD

Projekt POWER – Empowering Wheelchair Basketball: Building Capacity and Sharing Knowledge Across Borders nastao je iz stvarne potrebe za jačanjem kapaciteta u području košarke u kolicima.

Iako je sport u stalnom razvoju, izazovi poput nedostatka trenera, ograničenih resursa i slabe međunarodne povezanosti i dalje ograničavaju njegov puni potencijal.

POWER je odgovor na te izazove.

Kroz Erasmus+ Sport program okupio je partnere iz Hrvatske, Srbije i Sjeverne Makedonije, uz podršku akademske zajednice, kako bi zajednički razvili edukativni program koji objedinjuje sportsku, menadžersku i društvenu dimenziju.

Projekt ima tri glavna cilja:

1. Edukacija i jačanje kapaciteta – razvoj modula za trenere, lidere i menadžere u sportu;
2. Međunarodna suradnja – povezivanje klubova i saveza kroz zajedničke aktivnosti i razmjenu znanja;
3. Vidljivost i održivost – izrada materijala i alata koji ostaju dostupni i nakon završetka projekta.

■ METODOLOGIJA IZRADE SKRIPTE

Skripta nije nastala „iza zatvorenih vrata“, već je rezultat zajedničkog rada partnera i uključenih stručnjaka. Primijenjena je kombinacija metoda:

- analiza potreba partnera – provedena putem *Questionnaires* i *Self-assessment Tool 1*, dostupnih na power.com.hr;
- planerski alati – poput *Basic Project Planning Pack* i *Dissemination and Communication Plan*, koji su osigurali da svaki sadržaj bude usklađen s ciljevima projekta i prioritetima programa Erasmus+;
- praktični alati – *Toolkit for Organizing Wheelchair Basketball Events* i *Event Management Checklist* poslužili su kao temelj za konkretne vježbe i primjere;
- iskustvo partnera – svaki je partner donio specifično znanje: savezi svoje praktično iskustvo vođenja klubova i natjecanja, akademska zajednica teorijska znanja i istraživanja, a klubovi praktično iskustvo rada s igračima.

Skripta je oblikovana kao kombinacija triju razina:

1. teorijske (znanstvene i povijesne činjenice);
2. praktične (konkretne vježbe, primjeri, alati);
3. motivacijske (zanimljivosti – *fun facts*, motivacijske priče i primjeri iz prakse).

Fun fact:

Erasmus+ Sport projekti ne financiraju samo sportsku opremu ili natjecanja, već i edukaciju, istraživanja te razvoj metodologija – POWER je upravo jedan od takvih primjera.

■ ZAŠTO SKRIPTA?

Mnogi treneri, menadžeri i voditelji u klubovima u regiji uče „usput“ – kroz iskustvo, pokušaje i pogreške. Iako takav pristup donosi vrijedne lekcije, često znači i gubitak vremena, resursa i motivacije.

Ova je skripta izrađena kako bi ponudila:

- jasne temelje (101 pristup) – kako trenirati, kako voditi klub, kako pisati projekte;
- strukturirane module – svaki s jasno definiranim ciljevima, sadržajem i praktičnim primjerima;
- alat za nove generacije – materijal koji se može koristiti u budućim edukacijama, kampovima i radionicama.

Na taj način projekt POWER ostavlja trag i nakon završetka – organizacije koje se žele baviti razvojem košarke u kolicima imat će besplatan, jasan i praktičan priručnik.

TKO SU KORISNICI?

Skripta je namijenjena različitim skupinama:

- trenerima – kao alat za planiranje i provedbu treninga;
- menadžerima i voditeljima – s ciljem boljeg razumijevanja projektnog financiranja i upravljanja klubom;
- igračima i volonterima – radi boljeg razumijevanja sporta, svojih prava, obveza i mogućnosti;
- zajednici – za stjecanje znanja o važnosti parasporta.

Fun fact:

u svijetu danas postoji više od 100.000 registriranih igrača košarke u kolicima – što ovaj sport čini jednom od najrasprostranjenijih parasportskih disciplina.

KAKO KORISTITI OVU SKRIPTU?

- Kao udžbenik – za učenje temeljnih pojmova;
- Kao praktični vodič – pri osnivanju kluba, pisanju projekata ili planiranju treninga;
- Kao inspiraciju – svaki modul sadrži zanimljivosti i praktične primjere iz stvarnog života. Skripta nije zamišljena da bude „konačna“ – već da podstakne dalji razvoj, nadogradnju, te prilagodi potrebama druge organizacije.

ULOGA POWER WEB STRANICE

Svi alati, dokumenti i materijali korišteni u projektu su su javno dostupni na power.com.hr. Na taj način osigurana je transparentnost i trajna dostupnost rezultata.

Primeri dostupnih materijala u sekciji „Downloads“:

- *Basic Project Planning Pack* – planiranje projekata,
- *Toolkit for Organizing Wheelchair Basketball Events* – organizacija sportskih događaja,
- *Dissemination and Communication Plan* – promocija i održivost,
- *Questionnaires i Self-assessment Tool* – analize potreba,
- *Activity timeline* – praćenje realizacije.

Fun fact:

POWER web stranica nije samo informativna, nego i interaktivna – služi kao baza znanja i predstavlja alat za sve koji žele raditi na izgradnji mreže u košarci u kolicima u Europi.

KONTEKST I ANALIZA POTREBA

Košarka u kolicima jedan je od najrazvijenijih parasportova u Europi i svijetu. Ipak, iako popularnost ovog sporta neprestano raste, još uvijek postoje značajne prepreke koje usporavaju njegov puni razvoj. Prema podacima Europskog paraolimpijskog odbora, posljednjih se godina bilježi povećanje broja klubova i sportaša, no razvoj nije ravnomjeran. Dok neke zemlje imaju stabilne lige, sustavnu podršku i visoku razinu uključenosti osoba s invaliditetom, druge se i dalje suočavaju s osnovnim izazovima poput nedostatka sportskih dvorana, stručnog kadra ili prilagođene opreme.

Za zemlje sudionice projekta POWER (Hrvatska, Srbija i Sjeverna Makedonija) zajednički izazov predstavlja sustavni razvoj sporta u okruženju s ograničenim resursima, gdje parasport još uvijek nema jednaku vidljivost kao olimpijski sportovi. Stoga je sudjelovanje u Erasmus+ projektu ključno – ono omogućuje pristup europskoj mreži, razmjenu znanja i stvaranje novih standarda.

IDENTIFIKACIJA IZAZOVA KOD PARTNERSKIH ORGANIZACIJA

Analiza provedena među partnerskim organizacijama putem upitnika i anketa samoprocjene (*Questionnaires i Self-assessment Tool 1*, dostupno na power.com.hr) pokazala je nekoliko ključnih izazova:

Nedostatak formalnih edukacijskih programa – treneri i sportski menadžeri u košarci u kolicima većinu znanja stječu kroz praksu i osobno iskustvo. Sustavnih edukacija gotovo i nema, a rad klubova često ovisi o entuzijazmu pojedinaca.

Ograničeni resursi – većina klubova nema dovoljan broj kvalitetnih sportskih kolica, budući da cijena profesionalnih kolica (od 5.000 do 10.000 eura po komadu) predstavlja veliku prepreku. Također, pristup sportskim dvoranama često je ograničen zbog infrastrukturnih prepreka, osobito u manjim sredinama.

Neujednačena praksa između klubova i saveza – nedostatak zajedničkog okvira i razmjene dobrih praksi dovodi do toga da svaka organizacija razvija vlastiti pristup u vođenju kluba, treniranju i promociji, što rezultira razlikama u kvaliteti i dostupnosti sporta osobama s invaliditetom.

Slaba međunarodna povezanost – nedostaju trajni mehanizmi suradnje u obliku zajedničkih edukacija i regionalnih inicijativa. Mali broj klubova sudjeluje na međunarodnim turnirima, a međunarodna suradnja uglavnom je rijetka i neformalna.

Potreba za uključivanjem mladih – zbog nedostatka sustavnih promocija u školama, kampovima i programima uključivanja, mladi s invaliditetom često nemaju priliku upoznat se s prilagođenim sportovima namijenjenima osobama s tjelesnim invaliditetom koje koriste kolica.

ANALIZA POTREBA – ZAŠTO SISTEMSKA EDUKACIJA?

Sistemska edukacija trenera, menadžera i lidera u sportu osoba sa invaliditetom, pokazala se kao ključni preduvjet za razvoj adaptiranih sportova. Potrebe se mogu podijeliti na nekoliko nivoa:

- trenerski nivo – postoji potreba za programima koji spajaju tehničko znanje, prilagođavanje treninga različitim vrstama invaliditeta i sigurnosne protokole;
- menadžerski nivo – klubovi trebaju osobe koje posjeduju neophodno znanje i iskustvo za pisanje projekata, privlačenje sponzora, upravljanje financijama i saradnje sa lokalnom zajednicom;
- Liderska razina – organizacijama su potrebne osobe koje će ih zastupati u javnosti, promicati sport, graditi mreže i osigurati održivost.

STAV SPORTAŠA I TRENERA

Tijekom pripreme projekta predstavnici partnerskih organizacija proveli su intervjue sa sportašima, projektnim menadžerima i trenerima. Iako se njihova iskustva razlikuju, jasno su izneseni stavovi koji se u velikoj mjeri podudaraju:

- Sportaši ističu da im sport donosi osjećaj pripadnosti, samopouzdanja i tjelesne aktivnosti, ali napominju da se često osjećaju marginalizirano jer klubovi nemaju dovoljno resursa;
- Treneri naglašavaju kako im nedostaje stručne literature, edukativnih materijala i mogućnosti za razmjenu iskustava;
- Projektni menadžeri ukazuju na potrebu za alatima koji bi im pomogli u pisanju projekata i olakšali svakodnevno funkcioniranje klubova.

POTENCIJAL I PRILIKE

Unatoč izazovima, uočava se niz prilika:

- **Rastući interes javnosti** – parasport privlači sve veću medijsku pažnju, što otvara prostor za povećanje vidljivosti i pronalaženje sponzora;
- **Podrška politikama Europske unije** – inkluzija, raznolikost i zdravi stilovi života ključni su prioriteti programa Erasmus+, pa projekti poput POWER-a uživaju snažnu potporu;
- **Digitalni alati** – kroz projekt su razvijeni internetski alati dostupni široj javnosti (Toolkit, planovi, kontrolne liste) koji omogućuju veću profesionalizaciju rada;
- **Primjeri dobre prakse** – zemlje poput Španjolske i Njemačke pokazale su da se parasport može uspješno razvijati kroz sinergijsko djelovanje klubova, saveza i lokalne zajednice.

Važno je istaknuti i potencijalnu bazu sportaša: u Europskoj uniji živi oko 80 milijuna osoba s invaliditetom, što predstavlja gotovo 15 % ukupnog stanovništva. Unutar te populacije broj osoba s ozljedama kralježnice (SCI) procjenjuje se na više od 135.000 (prevalencija od približno 300 slučajeva na milijun stanovnika). Ako se uzmu u obzir i osobe s drugim vrstama tjelesnog invaliditeta koje im omogućuju bavljenje košarkom u kolicima – poput amputacija, spine bifide, cerebralne paralize ili parapareze – jasno je da je... potencijalni broj parasportaša u Europi velik i iznosi i do nekoliko stotina tisuća ljudi. To predstavlja veliki neiskorišteni potencijal za razvoj ovog sporta i uključivanje novih generacija u košarku u kolicima.

Kontekst i analiza potreba jasno pokazuju da je košarka u kolicima u partnerskim zemljama na prekretnici. Postoji baza igrača, klubova i entuzijasta, ali bez systemske edukacije i međunarodne saradnje, ovaj sport teško može napraviti iskorak.

Projekat POWER donosi upravo ono što nedostaje – edukacijski program koji prikazuje tehničke, menadžerske i liderske vještine, povezuje partnere kroz zajedničke aktivnosti i ostavlja konkretne alate za budućnost ovog sporta.

Fun fact:

Procjenjuje se da u EU živi više od 80 miliona osoba sa invaliditetom, ali samo mali procenat istih učestvuje u sportskim aktivnostima. Svaka nova inicijativa, poput POWER-a, povećava šansu da se taj broj poveća i da sport postane dostupniji svima.

STRUKTURA I METODOLOGIJA

U sportu, kao i u obrazovanju, znanje se najlakše usvaja kroz strukturirane cjeline koje su jasne, pregledne i međusobno povezane. Iz tog razloga projekt **POWER** koristi modularni pristup. Umjesto jedne opsežne, ali teško primjenjive skripte, sadržaj je podijeljen na sedam modula. Svaki modul predstavlja zasebnu cjelinu i obrađuje jedno područje razvoja košarke u kolicima – od povijesnog razvoja i pravila igre, preko tehnike i taktike, do upravljanja klubovima, etike i promocije.

Takav pristup omogućuje fleksibilnost: predstavnici klubova ili saveza mogu se upoznati s pojedinačnim modulima prema svojim potrebama, treneri ih mogu koristiti kao nastavne jedinice, a sportaši i menadžeri ih mogu savladavati vlastitim tempom.

Primjerice, predstavnici uprave novoosnovanog kluba mogu prvo koristiti modul o vođenju udruga i upoznati osnove menadžmenta, dok treneri mogu započeti s primjenom tehničkih i taktičkih modula. Na taj način projekt **POWER** osigurava da skripta bude korisna i početnicima i onima s prethodnim iskustvom.

STRUKTURA MODULA

Svaki modul sastoji se od:

- **uvodnog dijela** – kratko predstavljanje teme i konteksta;
- **sadržajnog dijela** – detaljno razrađene teme uz objašnjenja i primjere;
- **praktičnih alata** – primjeri vježbi, obrasci i preporuke;
- **„Fun fact“ kutka** – zanimljivosti koje pomažu da sadržaj ostane upečatljiv i motivirajući;
- **101 savjeta** – konkretni prijedlozi koji korisniku omogućuju brzu primjenu u praksi.

Ovakav način oblikovanja skripte omogućuje da moduli funkcioniraju samostalno, ali i kao dio jedinstvene cjeline. Sukladno tome, izrađena se skripta može koristiti kao priručnik, udžbenik ili radna bilježnica tijekom radionica.

PROCES IZRADA I TESTIRANJA

Kako bi se osigurala kvaliteta sadržaja, primijenjena metodologija uključivala je nekoliko koraka:

- **Prikupljanje podataka i analiza potreba** – partneri su proveli istraživanje putem upitnika (*Questionnaires*) i alata za samoprocjenu (*Self-assessment Tool 1*), čime su

identificirali konkretne potrebe klubova i saveza, poput manjka educiranih trenera, nedostatka metodologije za vođenje klubova te potrebe za boljom promocijom sporta.

- **Razvoj sadržaja** – na temelju prikupljenih podataka razvijeni su moduli, pri čemu su korišteni planerski dokumenti (*Basic Project Planning Pack, Dissemination and Communication Plan*) kako bi sadržaj bio dosljedan i usklađen s ciljevima programa Erasmus+.
- **Pilot-testiranje** – moduli su testirani na radionicama u sklopu natjecanja i kampova poput: *Croatia Camp, 2025 Serbian Wheelchair Basketball League, 2025 Serbian 3x3 Wheelchair Basketball Championship, International Wheelchair Basketball Tournament "Ohrid 2025", Wheelchair Basketball Training Session in Skopje/North Macedonia* te *Wheelchair Basketball – Sport and Inclusion in Osijek/Croatia Outline*, gdje su treneri i igrači davali povratne informacije.
- **Evaluacija i prilagodba** – svaka je aktivnost bila popraćena izvješćem (*Meeting/Activity Report*) i evaluacijom sudionika, a na temelju dobivenih povratnih informacija sadržaj je dodatno prilagođen i usavršen.
- **Objava i dostupnost** – svi su materijali objavljeni na mrežnoj stranici projekta (*power.com.hr*), čime su osigurani transparentnost i trajna dostupnost.

PRIMJENA U LOKALNOM KONTEKSTU

Na lokalnoj razini moduli se koriste kao alat za:

- trening novih trenera – klubovi mogu organizirati interne edukacije koristeći skriptu kao nastavni materijal;
- osposobljavanje menadžera – savezi, klubovi i udruženja mogu koristiti modul o upravljanju klubom i projektima kao osnovu za edukaciju vlastitih članova;
- podizanje svesti u lokalnoj zajednici – kroz zanimljivosti i primere, skripta može poslužiti kao promotivni materijal za škole, medije i lokalne institucije.

Primer:

Klub u Osijeku može koristiti modul o promociji kako bi osmislio kampanju uključivanja novih igrača iz lokalne zajednice i okruženja, dok klub u Skoplju može koristiti modul o menadžmentu kako bi se upoznao sa elementima projektnog financiranja i osigurao dodatna sredstva.

PRIMJENA U MEĐUNARODNOM KONTEKSTU

Na međunarodnoj razini, POWER moduli služe za:

- razmjenu znanja – partneri iz različitih zemalja koriste istu metodologiju, što olakšava upoznavanje sa aktivnostima i prijenos dobrih praksi;
- međunarodne kampove i radionice – moduli se mogu koristiti kao radni materijal na internacionalnim sastancima i događajima;
- stvaranje mreže – zajednički alati (Toolkit, Checkliste, Timeline) osiguravaju standardizaciju i profesionalizaciju rada.

Primjer:

Tokom zajedničkog kampa u Hrvatskoj, treneri iz Srbije i Sjeverne Makedonije mogu koristiti modul o tehničkim i taktičkim vještinama za planiranje zajedničkih treninga, dok menadžeri i članovi upravljačkih organa mogu istovremeno prolaziti modul o projektnom financiranju i upravljanju klubovima.

OSIGURAVANJE KVALITETE I ODRŽIVOSTI

Kako bi se osigurala kvaliteta, projekt POWER koristi trostupanjski model:

- **Samoprocjena** – partneri redovito procjenjuju vlastite potrebe i kapacitete;
- **Evaluacija aktivnosti** – svaka radionica i kamp završavaju upitnikom i izvješćem;
- **Vanjska validacija** – rezultati i moduli dijele se izvan projekta (školama, savezima i lokalnim institucijama) kako bi se prikupile dodatne povratne informacije.

Za održivost je ključan digitalni aspekt: svi materijali ostaju trajno dostupni **online**, a partneri su se obvezali koristiti ih i nakon završetka projekta. Na taj se način stvara trajna baza znanja koja se može nadograđivati kroz buduće inicijative i projekte.

Struktura i metodologija projekta POWER temelje se na jasno definiranim modulima, testiranju u praksi i kontinuiranoj evaluaciji. Time se osigurava da skripta nije samo teorijski materijal, već praktičan alat za klubove, trenere i menadžere.

U lokalnom kontekstu skripta pomaže klubovima u profesionalizaciji rada i privlačenju novih članova, dok u međunarodnom kontekstu stvara zajednički jezik i standarde suradnje. Kombinacijom analize potreba, planerskih alata i praktičnog testiranja, POWER skripta postaje temeljni dokument za razvoj košarke u kolicima u regiji Balkana i šire.

Fun fact:

Tijekom jednog Erasmus+ sportskog projekta u Portugalu treneri su koristili sličan modularni priručnik, što je dovelo do povećanja broja aktivnih mladih košarkaša u kolicima za više od 40 %. Ova činjenica pokazuje snagu i učinkovitost sustavne edukacije koja je jednostavno dostupna široj zajednici.

■ EDUKACIJSKI MODULI

■ MODUL 1: UVOD U KOŠARKU U KOLICIMA

■ Nastanak i razvoj košarke u kolicima

Nastanak i razvoj sportova za osobe s invaliditetom (OSI), među kojima posebno mjesto zauzima košarka u kolicima, povezuje se s razdobljem nakon Drugoga svjetskog rata i potrebom za ponovnom integracijom u svakodnevne društvene aktivnosti tada vrlo brojne populacije ratnih vojnih invalida.

Iako su se neslužbena natjecanja u košarci u kolicima, kao dio fizikalne terapije i socijalne rehabilitacije osoba s invaliditetom, održavala i ranije, prva službena utakmica u ovom sportu – tada pod nazivom „**wheelchair netball**“– odigrana je **25. rujna 1946.** godine između timova dviju američkih bolnica: **Corona Naval Station** iz Kalifornije i **Framingham Hospital** iz Massachusettsa.

Najznačajnija osoba za integraciju sportskih aktivnosti namijenjenih osobama s invaliditetom u rehabilitacijski proces u Europi bio je **dr. Ludwig Guttmann** (Slika 1.), ravnatelj bolnice **Stoke Mandeville** u Aylesburyju (Ujedinjeno Kraljevstvo) i jedan od osnivača Paraolimpijskog pokreta. Prvo službeno natjecanje za osobe s invaliditetom, u okviru kojeg su održana i natjecanja u košarci u kolicima, održano je u Europi 1948. godine pod nazivom „**Stoke Mandeville Games**“ (Slika 2.).

Pod današnjim nazivom, **košarka u kolicima** pojavljuje se **1956.** godine na **Međunarodnim igrama u Stoke Mandevilleu** (International Games in Stoke Mandeville). Kako je popularnost ovog sporta rasla i broj klubova se povećavao, košarka u kolicima kao jedan od najatraktivnijih timskih sportova za osobe s tjelesnim invaliditetom zauzima svoje mjesto u programu **prvih Paraolimpijskih igara** održanih u **Rimu 1960.**



Slika 1. Dr Ludwig Guttmann



Slika 2. Stoke Mandeville Games

Suvremena košarka u kolicima, jedan od najpopularnijih i najatraktivnijih sportova za osobe s invaliditetom u svijetu, nalazi se u nadležnosti Međunarodne federacije košarke u kolicima (International Wheelchair Basketball Federation – IWBF), koja propisuje jasna pravila igre, opreme te klasifikacijski sustav igrača u ovom sportu.

IWBF je podijeljen na četiri zone – Ameriku, Oceaniju, Europu i Aziju – putem kojih okuplja i ostvaruje suradnju sa 108 nacionalnih organizacija i asocijacija zaduženih za razvoj košarke u kolicima.

Pod jurisdikcijom IWBF-a (Slika 3.) održavaju se natjecanja u muškoj i ženskoj konkurenciji, uključujući kontinentalna i svjetska prvenstva, kao i turnire u košarci u kolicima koji su dio programa Paraolimpijskih igara.

Za mlađe kategorije organiziraju se kontinentalna i svjetska natjecanja s određenim dobnim granicama – u muškoj konkurenciji do 22 godine, a u ženskoj do 25 godina. U seniorskoj konkurenciji, na Europskim prvenstvima postoje tri divizije (A, B i C) u muškoj kategoriji te dvije (A i B) u ženskoj.



Slika 3. IWBF

Najviše uspjeha u dosadašnjoj povijesti košarke u kolicima u muškoj konkurenciji imali su nacionalni timovi Sjedinjenih Američkih Država, Velike Britanije, Izraela, Francuske, Kanade, Australije i Njemačke, dok u ženskoj dominiraju reprezentacije Kanade, Sjedinjenih Američkih Država i Holandije.

Pravila igre u košarci u kolicima

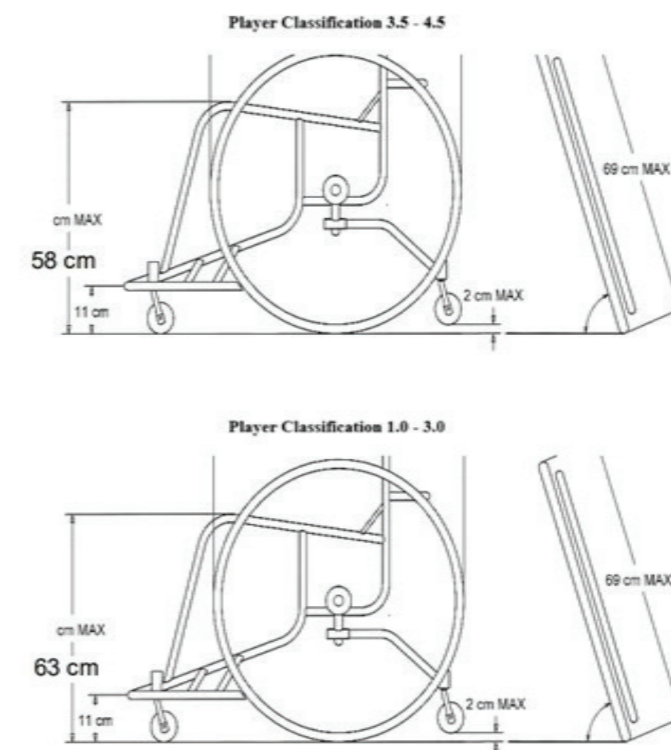
Pravila igre u košarci u kolicima se u velikoj mjeri podudaraju sa pravilima konvencionalne košarke za osobe bez invaliditeta. Sličnost u pravilima košarke u kolicima i originalne košarke je lako uočljiva i ogleda se u:

- **dimenzijama terena** na kome se igra (28 x 15 m);
- **dimenzijama koševa** i visini na kojoj se nalazi obruč (3.05 m);
- **broju igrača** koji čine jednu ekipu (12 igrača) i broju igrača koji predstavljaju jednu ekipu na terenu (5 igrača);
- **trajanju utakmice** (4 perioda u trajanju od po 10 min.);
- **pravilu za trajanje napada** (24 s) i pravilu koje ograničava vreme za prijenos lopte na protivničku polovinu terena (8 s);
- **vrijednosti poena** (1, 2 i 3 poena);
- **bilježenju statističkih podataka** (broj poena i ukupni rezultat, asistencije, izgubljene lopte, skokovi i faulovi);
- **broju pauza** koje su na raspolaganju trenerima ekipa tokom igre (5 time-out-a u trajanju od 1 min, dva u prvom i tri u drugom poluvremenu).

U cilju osiguravanja jednakosti svih sudionika i poštivanja načela fair playa, odnosno omogućavanja pravilne upotrebe sportskih kolica, u pravilima košarke u kolicima (IWBF Official Wheelchair Basketball Rules, 2024) uvedene su određene prilagodbe u odnosu na pravila klasične košarke.

Najznačajnije razlike u pravilima očituju se u sljedećem:

- **Kretanje unutar granica igrališta** – igrač mora ostati unutar linija terena za igru te ne smije steći prednost u odnosu na protivnika izlaskom izvan granica terena, čak ni jednim dijelom kolica;
- **Dvokontaktno vođenje lopte** – kada je igrač u posjedu lopte, dopuštena su dva kontakta odnosno dva guranja kotača kolica (istovremeno objema rukama ili naizmjenično jednom pa drugom rukom), nakon čega je potrebno izvesti dribling, odnosno udariti loptu o tlo; tu radnju košarkaš u kolicima smije ponavljati neograničen broj puta tijekom igre;
- **Kontrola lopte nakon driblinga** – dopušteno je da igrač ponovno uhvati i kontrolira loptu objema rukama nakon svakog pojedinačnog driblinga.
- **Sudjelovanju igrača** koji prema pravilima posjeduju minimalni dozvoljeni invaliditet za učešće u košarci u kolicima (pravilo koje se primjenjuje u zvaničnim međunarodnim takmičenjima pod jurisdikcijom Međunarodne federacije košarkaša u kolicima – IWBF)
- **Dimenzijama i strukturi specijaliziranih kolica** kojim je određena visina sjedišta na kolicima (slika 4.) uključujući jastuk za sjedenje (visina sjedišta ne smije prelaziti visinu od 63 cm za igrače sa klasifikacijskom ocjenom u rasponu od 1.0 do 3.0. i 58 cm za igrače sa klasifikacijskim ocjenama u rasponu od 3.5 do 4.5).



Slika 4. Dimenzije specijalizovanih kolica u skladu s klasifikacionim kategorijama igrača

KLASIFIKACIJSKI SUSTAV U KOŠARCI U KOLICIMA

U svim sportovima namijenjenih OSI, pa tako i u košarci u kolicima, jedan od ključnih aspekata kojim se osigurava pravičnost rezultata i osiguravaju jednake mogućnosti učesnicima, predstavlja sistem klasifikacije. Iako je na početku razvoja košarke u kolicima klasifikacijom bio obuhvaćen i opserviran invaliditet sportaša samo sa neurološkog stanovišta, tokom razvoja ovog sporta, točnije od 1982. godine, izvršene su određene modifikacije od strane IWBF-a. Funkcionalni model klasifikacije igrača (Player Classification System - PCS) koji se trenutno primjenjuje u košarci u kolicima, umnogome je efikasniji, jer se njime vrši procjena na osnovu stepena invaliditeta, fizičke i funkcionalne pokretljivosti u kolicima.

Da bi igrač imao pravo učestvovanja na IWBF turnirima u košarci u kolicima, mora imati trajno oštećenje koje smanjuje funkciju donjih ekstremiteta do stupnja koji ograničava ili sprječava izvođenje određenih voljnih pokreta (poput trčanja, okretanja ili skakanja) odgovarajućom brzinom, kontrolom, sigurnošću, stabilnošću i izdržljivošću tjelesno zdravog košarkaša.

Igrač mora predočiti dokaze u vidu dokumentacije, kao što su medicinski, fizioterapeutski ili medicinske nalaze i/ili rezultati pregleda, koji jasno opisuju prirodu i povijest nastanka invaliditeta i opravdavaju podobnost osobe za igranje košarke u kolicima. Predočena dokumentacija, prilikom opservacije kretanja/pokreta osobe bez pomagala ili proteze, mora potvrditi gubitak funkcije u jednom ili oba donja ekstremiteta koji mijenja bio mehaničko izvođenje trkačkih akcija sa promjenama brzine i smjera, na način koji je dokaziv i koji će negativno uticati na izvođenje iste. Za potrebe IWBF klasifikacije, stupanj bola ne smatra se mjerljivim i trajnim invaliditetom.

KLASIFIKACIJSKI SUSTAV ZA IGRAČE

Učešće igrača u natjecanjima koje organizira IWBF moguće je tek nakon procesa klasifikacije.

Proces klasifikacije se provodi u tri faze, i to:

I faza

Podrazumijeva:

- elektronsko dostavljanje **medicinske dokumentacije** igrača najmanje 60 dana prije natjecanja;
- **potpisanu suglasnost igrača** da se nad njim može vršiti klasifikacija i popunjeni **Medicinski dijagnostički obrazac - MDF**, sa informacijama o zdravstvenom stanju i stupnju oštećenja;
- **dokument koji potvrđuje kronologiju događaja** i/ili izvršenih tretmana koji mora biti potpisan od strane liječnika;
- **dostavljanje prateće medicinske dokumentacije** izdate od strane medicinskog osoblja (rezultati manualnog mišićnog testa za igrača sa oštećenom mišićnom snagom, procjena pasivnog opsega pokreta za igrača s oštećenim pasivnim opsegom pokreta, ASIA test za igrača sa povredama kičmenog stuba i prekida kičmene moždine);
- **fotografija donjih ekstremiteta i cijelog tijela** za igrača sa nedostatkom/gubitkom jednog ili oba ekstremiteta ili razlikom u dužini nogu (ime igrača mora biti na svim dokumentima, a fotografije moraju uključiti i lice igrača radi identifikacije).

II faza

Podrazumijeva:

- provjeru dokumentacije svakog novog igrača koju izvršava Komisija za procjenu podobnosti, koja nakon pozitivnog ishoda provjere, odobrava učešće igraču u IWBF natjecanjima.

III faza

Podrazumijeva:

- **opservaciju igračevih sposobnosti** tokom treninga i utakmica na takmičenju,
- **usuglašavanje klasifikacijske ocjene** na sastanku za provjeru i
- **donošenje konačnog rezultata o klasifikaciji igrača** nakon posljednje utakmice na natjecanju.

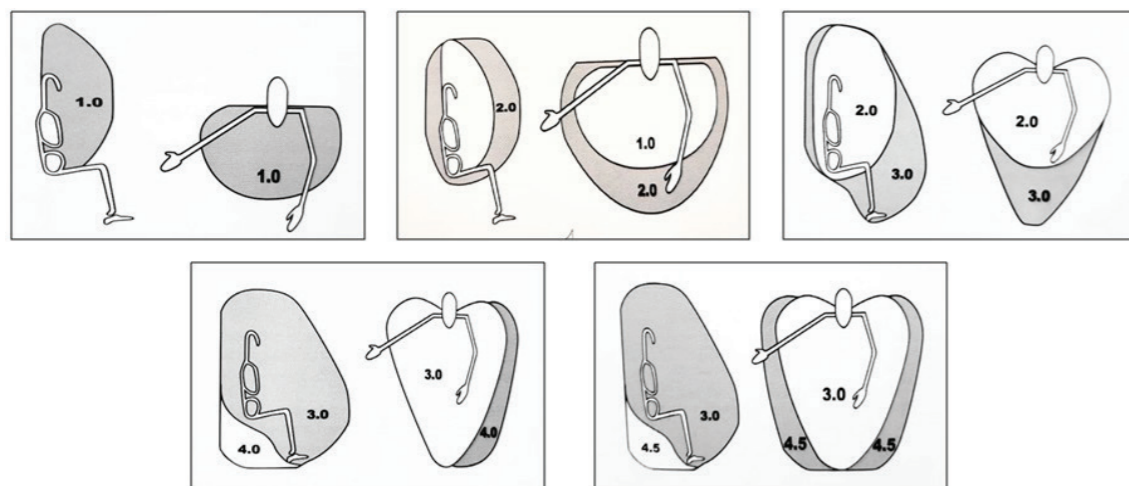
KLASIFIKACIJSKA KOMISIJA I KRITERIJI

Klasifikaciju igrača sprovodi komisija sastavljena od tri do šest verificiranih klasifikatora određenih od strane IWBF-a, koja na osnovu prethodno opisanog procesa, odnosno analize medicinske i prateće dokumentacije, obima pokreta, stabilnosti i kontrole trupa, opserviranih karakteristika i prikazanih specifičnih sposobnosti i vještina igrača u sjedećem položaju tijekom dinamičnih situacija u igri, te prikazanih sposobnosti u upravljanju sportskim kolicima, svrstava košarkaša u kolicima u određenu klasifikacijsku kategoriju.

Na osnovu spomenutih kriterija klasifikacijskog sistema propisanog od strane IWBF, igrači košarke u kolicima se mogu svrstati u osam različitih kategorija, pet osnovnih klasa (1.0; 2.0; 3.0; 4.0 i 4.5 poena) i tri podklase (1.5, 2.5 i 3.5 poena) koje se dodjeljuju igračima koji se odlikuju karakteristikama imanentnim za dvije ili više različitih klasa. Klasifikacijske ocjene igrača se na osnovu pregleda opsega pokreta/kretanja u sjedećem položaju u kolicima mogu predstaviti na sljedeći način (*slika 5.*):

- **klasa 1.0** – minimalna kontrola ili nekontrolirana pokretljivost trupa u frontalnoj ravni, nemogućnost aktivne rotacije trupa, značajno narušena ravnoteža u frontalnoj i sagitalnoj ravni, pri gubitku ravnoteže igrači vraćaju tijelo u ravnotežni položaj uz pomoć ruku;
- **klasa 2.0** – djelomično kontrolirana pokretljivost trupa u frontalnoj ravni, aktivna rotacija gornjeg dijela i nemogućnost rotacije donjeg dijela trupa, nemogućnost pokreta u sagitalnoj ravni;
- **klasa 3.0** – dobra pokretljivost u frontalnoj ravni i dobra ravnoteža trupa, nemogućnost pokreta trupa u sagitalnoj ravni;
- **klasa 4.0** – normalna pokretljivost trupa i otežana pokretljivost na jednu stranu zbog limitiranosti jednog donjeg ekstremiteta;
- **klasa 4.5** – normalna pokretljivost trupa bez limitiranosti u svim pravcima.

Svakom igraču se dodjeljuje jedna od spomenutih vrijednosti ocjene, čime se osigurava inkluzivnost u ovom sportu i učesnicima pružaju jednake šanse za postizanje uspjeha. Prema aktuelnim pravilima igre, maksimalni zbir ocjena košarkaša u kolicima u okviru jednog tima koji na terenu sudjeluju u igri (pet igrača) na službenim međunarodnim takmičenjima koje organizira IWBF, ne smije preći 14 poena.



Slika 5. Razlike u obimu pokreta igrača u zavisnosti od klasifikacione kategorije (1.0 – 4.5)

Fun Facts:

Prva evropska liga košarke u kolicima osnovana je 1974. godine, a danas se zove EuroLeague – pandan Evroligi u "stajaćoj" košarci.

MODUL 2:

INDIVIDUALIZIRANI TRENAŽNI PRISTUP

PRILAGOĐAVANJE SADRŽAJA I DINAMIKE TRENINGA RAZLIČITIM VRSTAMA INVALIDITETA

Ključni uvjeti za uspješno bavljenje trenerskim poslom u sportu OSI su poznavanje i razumjevanje funkcionalnih mogućnosti i psihofizičkih karakteristika parasportaša, odnosno adekvatno znanje o metodološkom pristupu i procesu izvođenja adaptiranih fizičkih aktivnosti, koje se evidentno razlikuju od uobičajenih i tradicionalnih sportskih aktivnosti za osobe bez invaliditeta. Za razliku od klasičnog sistema sporta u kome je naglasak stavljen na specijalizaciju sportaša u cilju postizanja natjecateljskog uspjeha, u sistemu sporta namijenjenom OSI posebna pažnja se posvećuje inkluziji osoba sa različitim vrstama stečenih ili urođenih invaliditeta i promociju benefita aktivnog načina života. Upravo takav odnos doprinosi pravilnom psihofizičkom i socijalnom razvoju OSI, koji u konačnom utiče na kvalitetu života osoba koje pripadaju ovoj populaciji stanovništva.

Kompetencije trenera u sportu OSI zavise od razumjevanja razlika između konvencionalnih i adaptiranih sportskih aktivnosti koje se ogledaju u posebnim regulativama određenim pravilima i funkcionalnoj klasifikaciji sportaša karakterističnoj za određeni sport. Uvjet za učešće osoba u nekom od paraolimpijskih sportova je postojanje trajnog invaliditeta koje spada u grupu oštećenja koje prepoznaje Međunarodni paraolimpijski pokret (**International Paralympic Committee - IPC**), odnosno klasifikacijski sistem koji donosi klasifikacijska komisija odgovarajućeg sporta ili sportske discipline. U košarci u kolicima, prema pravilima klasifikacije koje propisuje

IWBF, učestvuju osobe sa fizičkim invaliditetom i to pre svega oštećenjima donjih ekstremiteta. Prema pravilima klasifikacijskog sistema za košarku u kolicima, prihvatljive vrste tjelesnih oštećenja koje osobe u ovom sportu mogu posjedovati su sljedeća:

- **oštećenja mišićne snage** - stanja sa smanjenim ili u potpunosti onemogućenim izvođenje voljnih kontrakcija u smislu stvaranja mišićne sile u koja se ubrajaju: povrede kičmene moždine, mišićna distrofija, spina bifida;
- **oštećenja pasivnog obima pokreta** - ograničenja ili nedostaci pokreta u jednom ili više zglobova u koje se ubrajaju kontrakture uslijed kronične imobilizacije zgloba ili trauma koje su zahvatile zglob i artrogripoze;
- **nedostatak ekstremiteta** - potpuni ili parcijalni nedostatak kostiju ili zglobova kao posljedica amputacije uslijed traume ili bolesti, kao i urođene malformacije udova (dismelija);
- **razlika u dužini donjih ekstremiteta** - stanja nastala uslijed poremećaja tokom rasta i razvoja nogu ili traume;
- **hipertonija** - stanja povećane mišićne napetosti i smanjene mogućnosti istezanja i opuštanja mišića, koja mogu biti posljedica cerebralne paralize, traumatskih povreda mozga i moždanog udara;
- **ataksija** - stanje koje se karakterizira nekoordiniranim pokretima uzrokovanim oštećenjem centralnog nervnog sistema, koja nastaju kao posljedica cerebralne paralize, traumatskih povreda mozga, moždanog udara ili multipla skleroze;
- **atetoza** - spori nevoljni pokreti koji mogu biti posljedica cerebralne paralize, traumatskih povreda mozga ili moždanog udara.

Na osnovu razumjevanja navedenih odlika prihvatljivih vrsta tjelesnih oštećenja, klasifikacijskih normi i sagledavanja obima pokreta/kretanja u sedjećem položaju u kolicima, kao i individualnih funkcionalnih i psihofizičkih karakteristika igrača, treneri u košarci u kolicima kreiraju trenažne programe i koncipiraju pojedinačne trenažne sesije. Trenažne sesije moraju biti osmišljene tako da utiču na razvoj odgovarajućih specifičnih sposobnosti svakog igrača posebno, te u konačnom nadograditi timski učinak i realizirati timsku strategiju usmjerenu na postizanje zacrtanog sportskog rezultata. Spoznaja i adekvatna upotreba usvojenog znanja o predstavljenim elementima umnogome će unaprediti rad sa košarkašima u kolicima i povećati taktički kapacitet, a samim tim i rezultatski domet ekipe.

STRUKTURA TRENAŽNIH SESIJA U KOŠARCI U KOLICIMA

Pre početka realizacije trenažne sesije u košarci u kolicima važno je napomenuti da osoba koja upravlja trenažnom sesijom mora imati adekvatno znanje iz oblasti adaptiranog fizičkog vježbanja i posjedovati neophodno iskustvo u radu sa OSI, a preporučuje se i iskustvo u manevriranju sportskim kolicima namijenjenim za izvođenje aktivnosti u košarci u kolicima. Također, treneri u košarci u kolicima, prethodno se moraju detaljno upoznati i pripremiti za izvođenje vježbi koje su u skladu sa predviđenim planom i programom treninga (mikro, mezo i makro ciklus) i koje će se primjenjivati tokom sesije (putem odgovarajuće literature, prezentacija, slika ili video materijala sa detaljnim opisom i metodologijom izvođenja vježbi), te posjedovati informaciju o broju učesnika/igrača u trenažnoj sesiji, kao i potrebnoj opremi i rekvizitima za uspješnu realizaciju planom predviđenih vježbi.

Struktura trenažne sesije u košarci u kolicima mora obuhvatiti i biti fokusirana na razvoj fizičke kondicije i tehničko-taktički razvoj košarkaša u kolicima. Prema preporukama sportskih stručnjaka sa odgovarajućim iskustvom u košarci u kolicima, trenažne sesije u košarci u kolicima trebaju biti sastavljene od tri dijela, čije trajanje je uvjetovano vremenskim ograničenjem termina u sportskoj sali u kojoj se izvodi trening (60, 90 ili 120 min.). Trenažna sesija treba da sadrži sljedeće dijelove:

- **uvodni dio trenažne sesije** koji se sastoji od vježbi za zagrijavanje i pripremu tijela za fizičku aktivnost umjerenog intenziteta (vježbe vožnje kolica sa promjenama pravca i brzine kretanja za aktivaciju mišića, sa kratkim pauzama između vježbi, kojima treba dodati vježbe za kontrolu lopte i vježbe istezanja, povećanja fleksibilnosti i smanjenje rizika ozljeda, odnosno pripreme mišića gornjeg dijela tijela (mišići vrata i ramena, grudne mišići, mišići ruku, trbušne mišići i mišići leđa);
- **glavni dio trenažne sesije** sa vježbama sa pauzama između njih za odmor i hidrataciju organizma, koje će u zavisnosti od sportskog staža i nivoa obučenosti obuhvatiti:
 - › **kondicijsku pripremu** (sposobnost upravljanja kolicima: brzina, eksplozivna snaga, agilnost),
 - › **osnovne ili tehnički zahtjevnije elemente** košarke u kolicima (dribling i kontrola lopte, prijem i dodavanje lopte, šut),
 - › **taktičku pripremu** (primjena različitih ofanzivnih i defanzivnih strategija na polovini ili cijelom terenu) i
 - › **takmičarsku fazu** (nadmetanja igrača podijeljenih na manje ili veće grupama u zavisnosti od broja prisutnih igrača i primjena tehničko-taktičkih elemenata koje su uvijekbavanje tokom sesije sa implementacijom elemenata koje su vezane brzo donošenje odluka i situacijsku uspješnost tokom igre);
- **Završni dio trenažne sesije** koji sadrži vježbe slabijeg intenziteta na samom kraju treninga za hlađenje organizma i smirivanje fizioloških parametara tijela (šut iz statične pozicije, šutiranje slobodnih bacanja, vježbe istezanja) i analizu realiziranih elemenata i učinka tokom treninga.

Fun Facts:

Ako igrač u kolicima padne na pod tokom utakmice, igra se ne zaustavlja sve dok to nije opasno za njega ili druge igrače.

MODUL 3:

PSIHOLOŠKE I MOTIVACIJSKE STRATEGIJE U KOŠARCI U KOLICIMA

PSIHOLOŠKA STABILNOST I MOTIVACIJA IGRAČA I KOMUNIKACIJA UNUTAR TIMA

Sportske ekipe u timskim sportovima sa loptom, u koje spada i košarka u kolicima, predstavljaju skup pojedinaca integriranih u jednu cjelinu koja predstavlja podlogu za razvoj ili nadogradnju individualnih karakteristika sportaša u svrhu i sa ciljem postizanja zajedničkog timskog dostignuća.

Razvoj igrača i priprema za učešće u određenom sportu OSI predstavlja jedinstveni proces integralne pripreme u kome se putem trenažnih i takmičarskih aktivnosti objedinjuju i usklađuju različite vrste priprema u koje spadaju fizička, tehnička, taktička, teorijska i psihološka priprema.

U ovom procesu, psihološka priprema i stabilnost sportaša predstavljaju veoma bitan element i faktor za postizanje definiranih sportskih rezultata, a podrazumijeva dugoročan proces i primjenu različitih tehnika i strategija mentalnog treninga, koje sportski psiholozi i stručnjaci u ovoj oblasti koriste za kratkoročnu ili dugoročnu pripremu jednog sportaša ili cijelog tima. Primjena ovih tehnika je usmjerena na razvoj samopouzdanja, koncentracije, motivacije, upravljanja stresom i kontrolu emocija igrača tokom iskušenja koja ih očekuju u okviru realizacije trenažnih i natjecateljskih aktivnosti.

Kvalitetna psihološka priprema pospješuje samopouzdanje i samopoštovanje kod igrača, te dovodi do emocionalnog blagostanja i poboljšava socijalnu inkluziju. Dobrom psihološkom pripremljenošću igrača i ekipe u cjelini, povećava se njihov sportski potencijal i uspješno savladava pritisak tokom takmičenja.

Pored adekvatne psihološke pripreme, motivacija ima ključnu ulogu za osigurava dugoročnog napretka igrača u košarci u kolicima i postizanje sportskog uspjeha, a definira kao usmjerenost napora na ostvarivanje zacrtanih specifičnih ciljeva koji su jasni, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski ograničeni.

Motivacija se može podijeliti na:

- **unutrašnju** (intrinzičnu) koja je autentična, trajnija i snažnija i proizlazi iz ljubavi i strasti prema sportu, osjećaju osobnog zadovoljstva i postignuća i
- **na vanjsku ili ekstrinzičnu** koja uključuje utjecaj vanjskih faktora kao što su pohvale, nagrade i priznanja i drugo. Uloga trenera je da, u zavisnosti od obučenosti i iskustva igrača, na adekvatan način utiče na razvoj snažne unutrašnje motivacije, te uz izbalansirano korištenje vanjskih stimulansa, na konstruktivan način podstakne sportaše da se dodatno fokusiraju i posvete treningu, suoče sa eventualnim neuspjesima i dostignu svoje ciljeve.

TIMSKI DUH, PODRŠKA I KOMUNIKACIJA UNUTAR TIMA

Stimulirajući utjecaj na igrača i osjećaj podrške u timu postiže se okruživanjem pozitivnim osobama, međusobnim dijeljenjem znanja i iskustva, prepoznavanjem i slavljenjem postignuća i napretka svakog pojedinca, verbalnim pohvalama, podsticajima i konstruktivnim povratnim informacijama od strane suigrača i trenera, te pružanjem inicijativa za dalji napredak tima. Motiviranost i konstruktivno ponašanje članova tima imaju direktan utjecaj na zacrtane ciljeve, te ujedno doprinose atmosferi podrške u timu, stvaranju timskog duha i utiču na osjećaj zadovoljstva ostvarenim uspjehom ekipe.

Jedan od osnovnih elementa u timskim sportovima kao što je košarka u kolicima je izgradnja timskog duha, koji se karakterizira u emocionalnoj i psihološkoj povezanosti članova ekipe i baziran je na osjećaju i atmosferi zajedništva koja proističe iz kvalitetne verbalne i neverbalne komunikacije, međusobnog povjerenja, podrške i saradnje na terenu i van njega. Njegovanje spomenutih vrijednosti u ovom sportu postiže se konstantnim angažiranjem i organizacijom vježbi za koheziju grupe, određivanjem uloga u timu koje su zasnovane na karakteristikama i sposobnostima igrača, razvijanjem povjerenja i staranjem kulture komunikacije između igrača, koja podrazumijeva kontrolu ega unutar ekipe i efikasno rješavanje eventualnih konflikata. Promocija otvorene i efikasne komunikacije između igrača na terenu ima suštinski značaj za koordinaciju i sinkronizaciju, te usklađenost grupe i unapređenje timskog rada, što u konačnom dovodi do poboljšanja kolektivnog učinka ekipe. Efikasni alati za unapređenje interne komunikacije i razvoj komunikativnih sposobnosti igrača u strukturiranim trenažnim sesijama su specifične vježbe zasnovane na verbalnim (glasovnim) interakcijama igrača pri realizaciji ofanzivnih („presijeci“, „dodaj“, „križaj“, „šut“) ili defanzivnih („preuzmi“, „pomoć“, „rotacija“) zadataka. Pored verbalne komunikacije, za bolje razumjevanje međusobnih uloga i namjera tokom bučnih i dinamičnih situacija u igri, članovi tima uspostavljaju standardizirane neverbalne načine komunikacije koji se predstavljaju unaprijed dogovorenim i uvježbanim znakovima i signalima očima, odnosno gestikulacijama i pokretima rukama. U konačnom, kvalitetna i efikasna komunikacija u sportskom timu je ključ uspjeha i predstavlja dinamičan proces koji se kontinuirano razvija i podrazumijeva aktivno učešće svih članova tima.

Fun Facts:

U jednoj ekipi može igrati više vrsta invaliditeta zajedno u istoj petorci na terenu – npr. osoba sa povredom kičme, amputacijom i cerebralnom paralizom ili parezom.

MODUL 4:

TEHNIČKE OSNOVE U KOŠARCI U KOLICIMA

OSNOVNI TEHNIČKI ELEMENTI U KOŠARCI U KOLICIMA

Košarka u kolicima spada u grupu najatraktivnijih intermitentnih sportova OSI, koju odlikuju kompleksne i dinamične situacije tokom igre koje zahtijevaju veliki broj kretnji, odnosno sprintova sa čestim zaustavljanjima i promjenama pravca i smjera kretanja igrača u kolicima. Imajući u vidu karakteristike košarke u kolicima, treneri u ovom sportu s pravom su najprije usmjereni su na razvoj bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti igrača u kolicima, a potom i na njihovu taktičku pripremljenost i interakciju na terenu. Pored aktivnosti usmjerenih na razvoj bazičnih sposobnosti (snaga, brzina, fleksibilnost, ravnoteža, koordinacija, agilnost i izdržljivost), u svim sportovima, pa tako i u sportovima OSI, posebna pažnja mora biti usmjerena i na razvoj specifičnih motoričkih sposobnosti, kao i na tehničku pripremu igrača.

Jedna od najznačajnijih specifičnih motoričkih sposobnosti od koje zavisi učinak igrača u košarci u kolicima i čija tehnička obuka počinje još tokom procesa rehabilitacije, a zatim se usavršava za određeni parasport, jeste manevriranje specijaliziranim sportskim kolicima. Iako košarka u kolicima predstavlja jedan od najinkluzivnijih sportova OSI jer istovremeno na košarkaškom terenu okuplja osobe sa različitim vrstama tjelesnog invaliditeta, obuka upravljanja kolicima se realizira bez razlike u odnosu vrstu i visinu povrede ili karakteristike pozicije igrača u ekipi.

Uspješno učešće, kao i postizanje zapaženih rezultata u košarci u kolicima, pored posjedovanja adekvatne tehnike upravljanja kolicima, uvjetovano je i visokom efikasnošću izvođenja odgovarajućih tehničkih elemenata poput tehnike driblinga, tehnike kontrole lopte, tehnike dodavanja lopte i tehnike šutiranja lopte na koš.

Fun Facts:

Najpoznatiji taktički element u košarci u kolicima je “pick and roll”, izvodi na isti način kao u stajaćoj košarci, a kolica se koriste i za izvođenje bloka i blokiranje prostora.

TEHNIKE DRIBLINGA U KOŠARCI U KOLICIMA

Dribling spada u tehničke elemente koji se tokom igre u košarci u kolicima veoma često koristi i čijim korištenjem u skladu sa pravilima u ovom sportu, igrači sa loptom u posjedu osvajaju prostor na terenu. Dribling se izvodi tako što igrači odgovarajućom rukom (lijevom ili desnom) udaraju loptu od pod ispred velikih kotača kolica sa jedne ili druge strane kolica, u prostoru bliže prednjem pomoćnom točkiću. Tokom dinamičnih situacija na terenu tokom igre, mogu se koristiti dribling u mjestu (statičnoj poziciji) ili kontinuirani dribling uz istovremeno guranje kolica i kretanje po terenu. U zavisnosti od visine odskoka lopte prilikom udarca u pod, razlikujemo tri vrste driblinga i to:

- **niski dribling** s odskokom lopte do visine skočnog zgloba;
- **srednji dribling** s odskokom lopte do visine kukova u sjedećem položaju;
- **visoki dribling** s odskokom lopte do visine ramena u sjedećem položaju (Slika 6.).



Slika 6. Visoki dribling u košarci u kolicima

TEHNIKE KONTROLE LOPTE U KOŠARCI U KOLICIMA

Kretanja igrača u košarci u kolicima se, kao i kretanja igrača u konvencionalnoj košarci, mogu podijeliti na kretanja sa i bez lopte. Iako postoji velika sličnost između košarke namijenjene osobama sa i bez invaliditeta u pogledu kretanja i radnji igrača sa loptom (dribling, dodavanje, šut), u košarci u kolicima postoje dodatni specifični elementi tehnike i vještine sa loptom koje igrači u kolicima moraju posjedovati i koje utiču na uspješno učestvovanje u ovom parasportu. U specifične tehnike i kretanja igrača u kolicima kojima se ovaj sport karakterizira i koja istovremeno podrazumijevaju odgovarajuće vještine upravljanja kolicima i kontrolu lopte, spadaju:

Tehnika isprekidanog vođenja lopte, odnosno **vođenje sa zaustavljanjem** (Slika 7.), koja podrazumijeva tri faze:

- **I faza:** dribling lopte o pod sa kontroliranim odskokom;
- **II faza:** hvatanje kodača objema rukama u svrhu zaustavljanja sportskih kolica;
- **III faza:** hvatanje odbijene lopte od poda jednom ili objema rukama.



Slika 7. Tehnika isprekidanog vođenja sa zaustavljanjem i hvatanjem lopte jednom rukom

Tehnika driblinga lopte sa okretanjem kolica (Slika 8.) kojom se osigurava posjed lopte igraču i onemogućava njeno oduzimanje od strane obrambenog igrača u situacijama promjene smjera kretanja, a čije faze su sljedeće:

- **I faza:** kontrolirano kretanje kolicima sa izvođenjem driblinga loptom o pod rukom sa iste strane na koju se vrši okretanje;
- **II faza:** naginjanje tijela na stranu oko koje se okreću kolica uz istovremeno hvatanje vrha i povlačenje točka unazad rukom kojom je do tada vršio dribling, dok rukom sa druge strane tijela gura točak unaprijed kako bi okrenuo kolica za 180°;
- **III faza:** nakon okretanja kolica 180°, igrač loptu prihvata rukom kojom do tada nije vršio dribling (ruka sa druge strane tijela) i nastavlja svoje kretanje u suprotnom smjeru.



Slika 8. Tehnika driblinga lopte s okretanjem kolica

Tehnika podizanja lopte sa poda jednom rukom (slika 9.) kojom se pri kretanju igrača prisvaja i dolazi u posjed lopte koja se kotrlja po podlozi terena, a koja također podrazumijeva tri faze:



Slika 9. Tehnika podizanja lopte s poda jednom rukom uz pomoć kolica

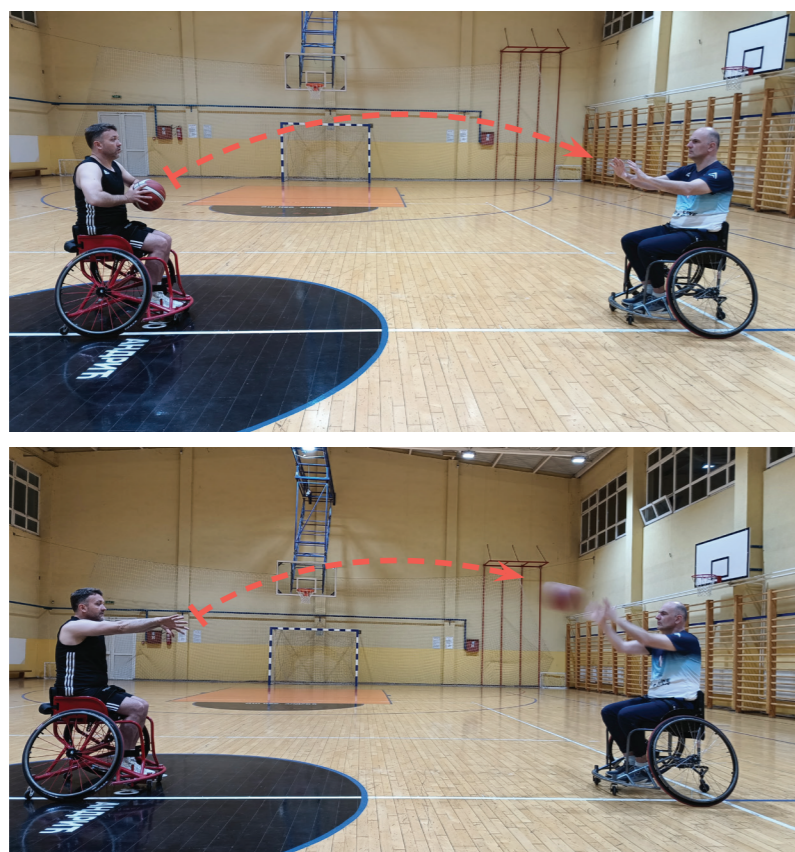
- **I faza:** igrač u kolicima pri kretanju usmjerava kolica i prilazi lopti koja se kotrlja po parketu sa strane (bočno u odnosu na tijelo igrača u kolicima), naginje tijelo na tu stranu i raširenim prstima šake jedne ruke, privlači loptu i prislanja uz žice velikog točka sa te strane kolica;

- **II faza:** jednom rukom kontrolira loptu i koristeći okretanje točka podiže loptu uz žice velikog točka sa te strane kolica dovodeći je u poziciju bliže trupu;
- **III faza:** kada se lopta nađe u poziciji koja je na vrhu točka, igrač prihvata loptu jednom ili objema rukama i nastavlja svoje kretanje.

TEHNIKE DODAVANJA LOPTE U KOŠARCI U KOLICIMA

Pravovremeno, kvalitetno i točno dodavanje lopte u timskim sportovima uopće, te i u košarci u kolicima predstavlja jedan od najvažnijih elemenata u igri kojim se može uticati na krajnji rezultat. Iako se u košarci u kolicima lopta suigraču može dodati na više načina, različitim tehnikama koje se izvode jednom (dodavanje iz driblinga, dodavanja lopte o pod, "bejzbol" dodavanje, dodavanje iza leđa, horog ili lob dodavanje) ili objema rukama (dodavanja lopte sa grudi i dodavanja lopte iznad glave), za obuku početnika u ovom sportu se u praksi najviše koriste tri osnovne tehnike dodavanja u koje spadaju:

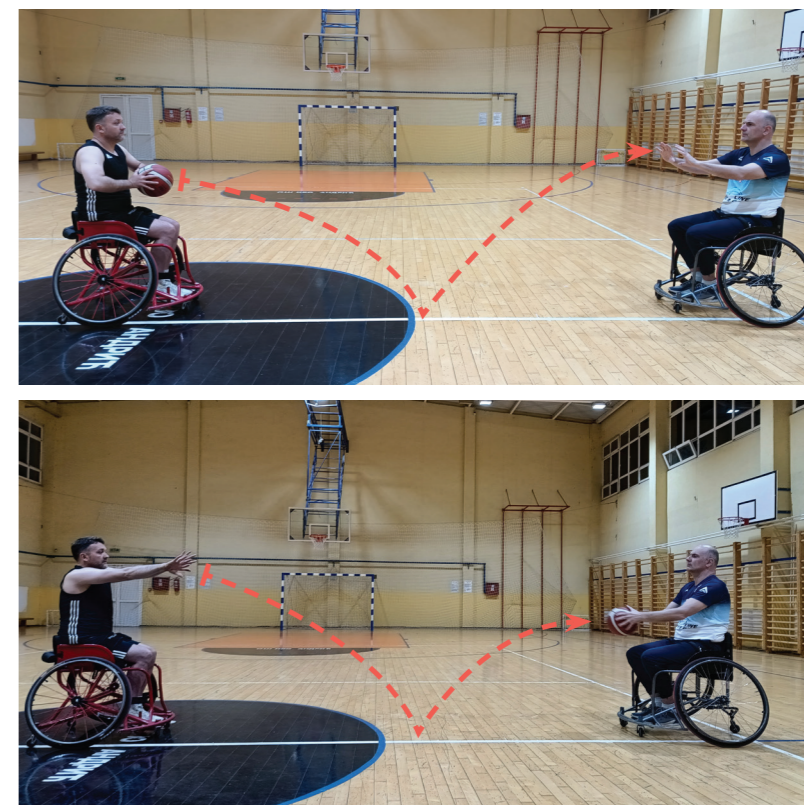
- **Dodavanje lopte objema rukama sa grudi** (Slika 10.), koje se izvodi tako što igrač u uspravnom ravnotežnom položaju, postavlja ruke bočno sa obje strane lopte i privlači loptu ka grudima, istovremeno savijajući laktove, zatim eksplozivnim pokretom pruža ruke u laktovima i izbacuje loptu pravolinijski prema suigraču, usmjeravajući dlanove spolja i okrećući palčeve nakon izbačaja lopte prema podu



Slika 10. Tehnika dodavanja lopte s objema rukama s grudi

- **Dodavanje lopte jednom ili objema rukama o podlogu terena** (Slika 11.), koje se izvodi tako što igrač u uspravnom ravnotežnom položaju, postavlja ruke bočno sa obje strane lopte i privlači loptu ka grudima, istovremeno savijajući laktove, zatim eksplozivnim pokretom pruža ruke u laktovima i izbacuje loptu pravolinijski, tako

da se ona odbije o pod na polovini razdaljine (točnije u prostoru na oko 2/3 razdaljine između igrača) između igrača, usmjeravajući dlanove spolja i okrećući palčeve nakon izbačaja lopte prema podu;



Slika 11. Tehnika dodavanja lopte objema rukama o podlogu terena



Slika 12. Tehnika izvođenja horog (lob) dodavanja

- **Horog (lob) dodavanje** (Slika 12.), koje se izvodi tako što igrač u uspravnom ravnotežnom položaju bočno okrenut ka suigraču, držeći kolica jednom rukom za metalni обруč (ruka bliža obrambenom igraču), drugom opruženom rukom u kojoj se nalazi lopta, izvodi dodavanje iznad i preko glave tako da nadlakticom ruke dodirne uho nakon izbačaja lopte.

TEHNIKE ŠUTA NA KOŠ U KOŠARCI U KOLICIMA

Pravilna tehnika izvođenja šuta i njegova preciznost, predstavljaju ključne elemente koji utiču na efikasnost igrača i tima uopće. Stručnjaci u ovoj oblasti utvrdili da se u košarci u kolicima, tehnika izbačaja lopte prilikom šuta, ovisi od klasifikacijske kategorije igrača, razlikuje u brojnim kinematičkim parametrima (visina i kut izbačaja lopte, kut ulaska lopte u koš, pozicije i kutna brzina u zglobovima ruke kojom se vrši izbačaj) i tehnici izvođenja (razlika u tehnici izvođenja šuta igrača sa nižim (1.0 - 2.5) i višim klasifikacijskim ocjenama (3.0 - 4.5)). Stoga su preporuke trenerima usmjerene na rad i definiranje efikasnih individualnih tehnika za svakog igrača, koja ovisi o njihovom nivou i sportskom iskustvu u ovom sportu.

U praksi se, tokom procesa učenja tehnike šuta, kod mlađih igrača i početnika najčešće koristi tehnika izbačaja sa dvije ruke, dok iskusniji igrači tokom trenažnih sesija usavršavaju tehniku izvođenja šuta jednom, dominantnom (ili naizmjenično dominantnom i slabijom) rukom koja je tehnički i fizički zahtjevnija.

- **Tehnika šuta objema rukama** se izvodi tako što se igrači nalaze u uspravnom ravnotežnom položaju i drže loptu objema rukama u visini grudi, sa rukama savijenim u laktovima i pogledom usmjerenim prema košu, te eksplozivnim pokretima pružaju ruke do potpune ekstenzija u zglobu lakta;
- **Tehnika šuta jednom (dominantnom) rukom** (slika 13.) se izvodi tako što se igrači nalaze u uspravnom ravnotežnom položaju sa kolicima u poziciji koja osigurava da rame dominantne ruke kojom se izvodi šut bude bliže košu i rukama drži loptu tako da se palčevima obje šake opisuju slovo „T“. Nakon toga se šuterska ruka postavlja u poziciju fleksije u zglobu lakta do nivoa ramena tako da nadlaktica bude paralelna sa podlogom, a podlaktica u položaju pod uglom od 45° u odnosu na nadlakticu. Lopta se postavlja u poziciju šuta, iznad čela, sa dlanom šuterske ruke koji se nalazi ispod lopte, ali tako da svojom površinom ne dodiruje loptu i



Slika 13. Tehnika izvođenja šuta jednom (dominantnom) rukom

okrenut je prema plafonu, dok je lopta u kontaktu sa jagodicama raširenih prstiju šake. Šakom druge ruke se lopta pridržava sa te strane i osigurava da lopta zadrži poziciju. Šut se izvodi potpunim opružanjem šuterske ruke u zglobu lakta uz eksplozivno guranje lopte prstima šake prema obruču koša. Posljednji kontakt sa loptom ima kažiprst šuterske ruke, kojim se određuje pravac kretanja lopte i osigurava zadnja rotacija, dok su ostali prsti i dlan završavaju u poziciji usmjereni prema podlozi.

MODUL 5: TAKTIČKE OSNOVE U KOŠARCI U KOLICIMA

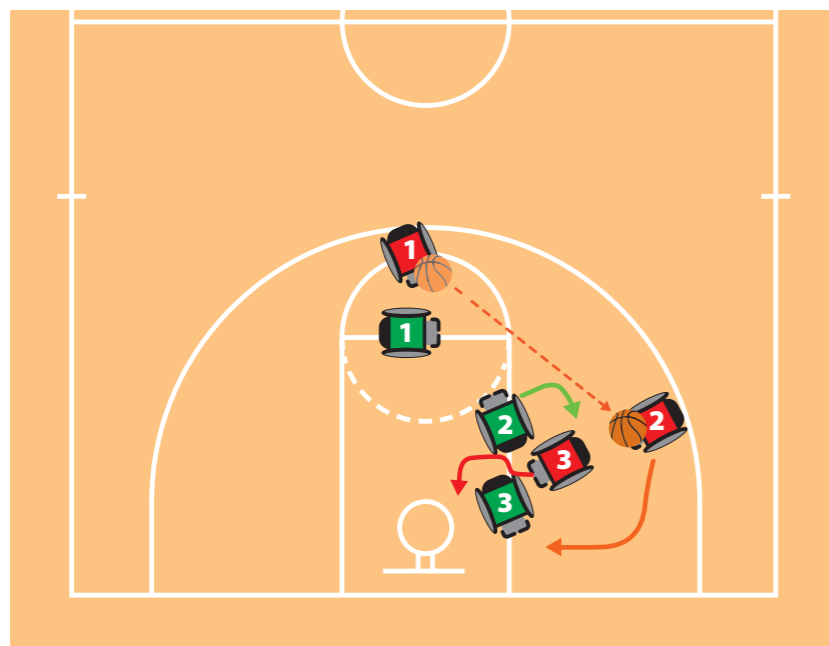
OFANZIVNI TAKTIČKI MODELI U KOŠARCI U KOLICIMA

Taktika u košarci u kolicima je jako kompleksna, a realizacija taktičkih zamisli trenera i stručnog štaba zavisi od brojnih faktora i usko je povezana sa poznavanjem karakteristika igrača u timu i samog sporta. Taktička priprema je sastavni dio integralnog procesa koji obuhvata veći broj aktivnosti u cilju individualnog razvoja igrača, kao i njihove uloge i integracije u cjelinu koju predstavlja jedna ekipa. Rad na taktičkoj pripremi ekipe počinje još tokom pripremnog pred natjecateljskog perioda, uz dodatne analize i skauting protivničke ekipe, te organizaciju "brainstorming" sesija svih članova ekipe u susret utakmici protiv unaprijed poznatog protivnika, koje su namijenjene identifikaciji i odabiru najbolje strategije za igru u napadu i postavkama igrača u odbrani. Izbor odgovarajuće ofanzivne strategije tima zavisi od stila igre i taktičke postavke igrača protivničke ekipe u odbrani, ali i od situacija iz igre koje podrazumijevaju izvođenje napada na već postavljenu obranu protivnika pod svojim košem, odnosno upotreba različitih varijanti brze tranzicije igrača i lopte na protivničku polovinu i realizaciju kontranapada.

Ofanzivni koncepti i taktički modeli koji se koriste u napadu na postavljenu obranu, podrazumijevaju upotrebu unaprijed pripremljenih i uigranih akcija u kojima se koriste slabosti i greške protivnika u odbrani. U ovim taktičkim modelima, igračima se dodjeljuju se odgovarajuće uloge i zadaci tokom realizacije koje podrazumijevaju određene kretnje i radnje prema predviđenom šablonu i efikasno kretanje lopte, odnosno kojima se većim brojem igrača u napadu opterećuje jedna strana protivničke odbrane (tri igrača u napadu) i stvara slobodan prostor na terenu za prodor, asistenciju ili šut.

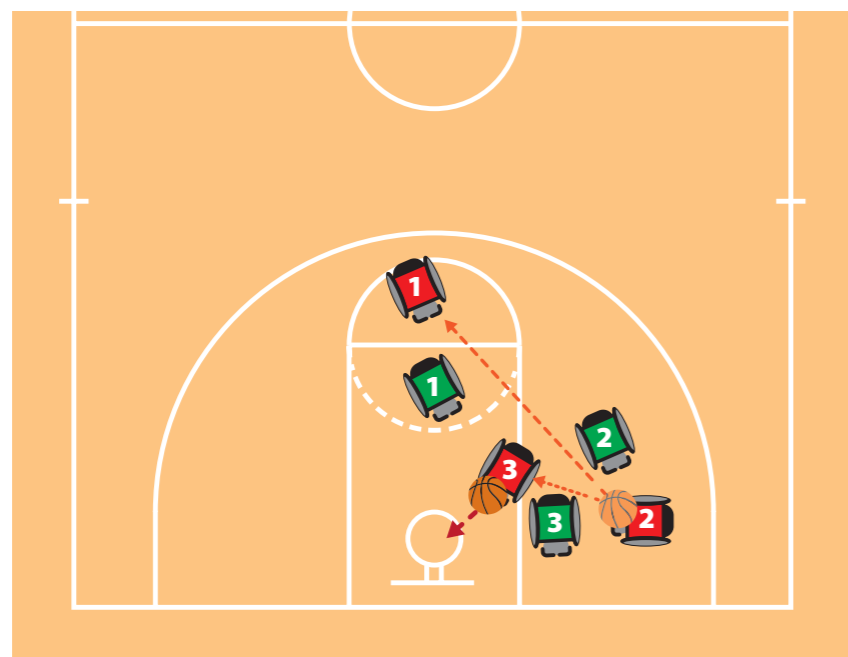
Jedan od fundamentalnih taktičkih modela na postavljenu obranu protivnika je kvalitetno pozicioniranje igrača u napadu i stvaranje uvjeta za "pick and roll" igru. Od suštinskog značaja za izvođenje ovog modela je pozicioniranje igrača koji izvodi "pick" (blokiranje obrambenog igrača) i njegovo otvaranje (izlazak) iz uspješno izvršenog bloka koji stvara prostor suigraču sa loptom za kretanje ka košu, otvoreni šut ili asistenciju. Realizacija "pick and roll" igre se može predstaviti na sljedeći način:

Faza I - priprema za realizaciju "pick and roll" igre koja se karakterizira zauzimanjem pozicije u kojoj je igrač u napadu koji izvodi "pick" (blok) pozicioniran na određenoj udaljenosti ispred suigrača sa loptom i osigurava njegov nesmetan šut (Slika 14.), odnosno zahtjeva reakciju obrambenog igrača i izlazak iz formacije u odbrani, te pravovremenu reakciju i postavljanje igrača koji pravi blok na putanju kretanja obrambenog igrača, koje ga onemogućava da prati igrača sa loptom u posjedu;



Slika 14. Faza I – priprema za realizaciju

Faza II - realizacija "pick and roll" igre koja se ogleda u efikasnom kretanju igrača sa loptom i korištenju postavljenog bloka (kretanje bliže postavljenom bloku), koje primorava obrambenog igrača da ostane zaglavljen u bloku, te odgovarajućoj reakciji pri oslobađanju napadača iz bloka i kretanju u prostoru ka košu, koja u zavisnosti od situacije na terenu i kretanja obrambenih igrača, igraču sa loptom otvara mogućnost za prodor do koša, realizaciju otvorenog šuta i asistencije prema suigraču na vrhu reketa ili suigraču koji je izašao iz bloka (Slika 15.).



Slika 15. Faza II - realizacija "pick and roll" igre

Dio ofanzivne strategije jedne ekipe mora biti posvećen izboru najboljih načina za realizaciju i uvježbavanje modela brze tranzicije u napadu, odnosno efikasnom premještanju lopte i igrača na protivničku polovinu i korištenje viška igrača u napadu

za brzo postizanje poena u situacijama u igri u kojima je odbrana protivničke ekipe sa manjim brojem igrača ili nije postavljena na vreme. Karakteristični model za tranziciju u napadu u košarci u kolicima je "man out" igra (udvojen igrač). Ovaj model se primjenjuje u situacijama kada igrači prilikom prelaska iz faze odbrane u fazu napada, nakon promjene posjeda kao posljedice uhvaćene lopte, postignutog koša ili izgubljene lopte protivničke ekipe, udvajaju i zaustavljaju jednog ili više igrača protivničkog tima na svojoj polovini i stvaraju brojčanu prednost (5 na 4 ili 4 na 3) u fazi napada.

Najbrži i najefikasniji ofanzivni model i način za postizanje poena, čiju efikasnu realizaciju treneri u košarci u kolicima od igrača svog tima tokom igre očekuju i priželjkuju je izvođenje brzog kontranapada u različitim situacijama sa viškom igrača u napadu (1 na 0, 2 na 1 i 3 na 2). Ovaj ofanzivni model u svojim različitim kombinacijama, u zavisnosti od karakteristika i broja igrača u timu koji ga izvode, se koristi u situacijama nakon blokade šuta protivničkog igrača, uhvaćene lopte pod svojim košem i "ukradene" ili izgubljene lopte protivničke ekipe.

Shodno navedenom, uspješnost realizacije ofanzivnih taktičkih modela i napadačke strategije uvjetovana je kvalitetnom taktičkom pripremom i analizom protivničke igre, kao i adekvatnom saradnjom, poštovanjem i međusobnim razumjevanjem i povjerenjem svih članova jednog tima.

DEFANZIVNI STATIČKI MODELI U KOŠARCI U KOLICIMA

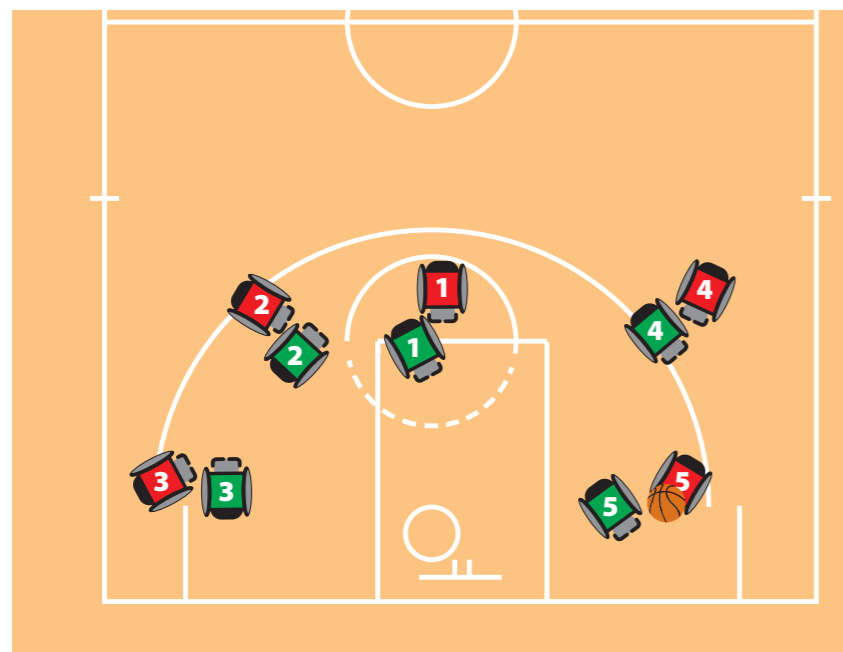
U zavisnosti od strukture tima koji predvodi i analize načina igre protivničke ekipe, treneri u košarci u kolicima mogu primijeniti različite varijante odbrane kao što su zonska (timska odbrana) i individualna odbrana (odbrana čovjek na čovjeka), koje također mogu imati svoje taktičke varijacije. Ovi defanzivni modeli od igrača zahtijevaju dosta energije i rada na izgradnji kvalitetnih obrambenih sposobnosti, poštovanje individualnih obrambenih principa i odgovarajući nivo komunikacije sa suigračima, a uvježbavaju se kako tokom pripremnog perioda, tako i u takmičarskoj fazi pre odigravanja svake pojedinačne utakmice.

Prilikom izvođenja **individualne odbrane**, svaki igrač u timu je odgovoran za izvršavanje defanzivnih zadataka na igraču protivničke ekipe u napadu, koji podrazumijevaju prethodnu analizu njegovih glavnih napadačkih karakteristika i sposobnosti.

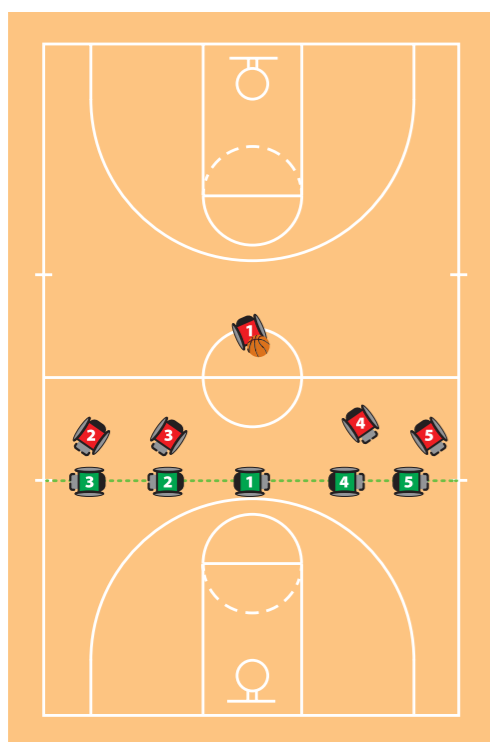
Osnovni obrambeni principi podrazumijevaju pozicioniranje obrambenog igrača između napadača i koša, uz obavezno praćenje kretanja lopte tokom realizacije napada protivničke ekipe i komunikaciju sa suigračima u odbrani (Slika 16.).

Zonska odbrana predstavlja timski defanzivni model u kome se svakom igraču ekipe na terenu određuje zadatak koji je usmjeren na obranu prostora na terenu od tranzicije ili prodora igrača protivničke ekipe u napadu prema košu. Ovaj vid odbrane se može izvoditi u više varijanti kao što su presing na polovini ili preko cijelog terena, čime se sprečava tranzicija igrača protivničke ekipe na svoju polovinu i vrši pritisak na loptu, kao i u različitim formacijama, odnosno prostornim postavkama igrača (1-2-2, 2-1-2, 5-0, 2-3, 3-2, 1-3-1, 1-1-3) koje se u teoriji obilježavaju prema broju igrača u prvoj liniji odbrane.

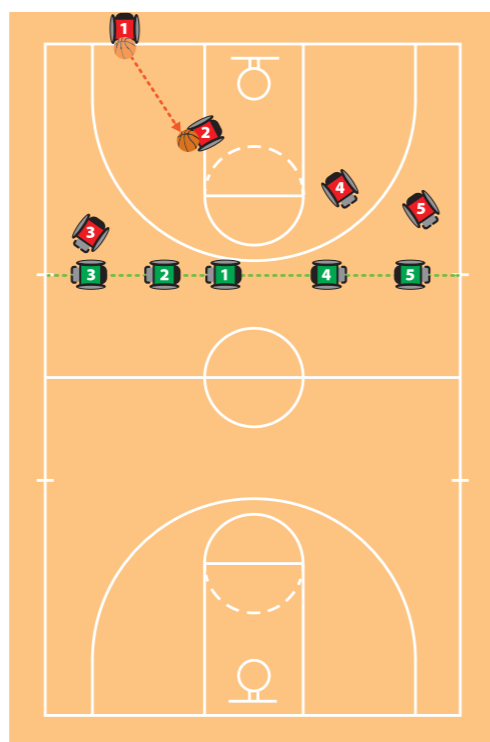
Zonska odbrana u formaciji 5-0, sa pet igrača u liniji koji mogu biti postavljeni na osobnoj (Slika 17.) ili protivničkoj polovini terena (Slika 18.) je jedna od često korištenih strategija u košarci u kolicima kojom se želi poremetiti organizacija napada i napredak protivničke ekipe na terenu.



Slika 16. Odbrana čovek na čoveka na svojoj polovini terena



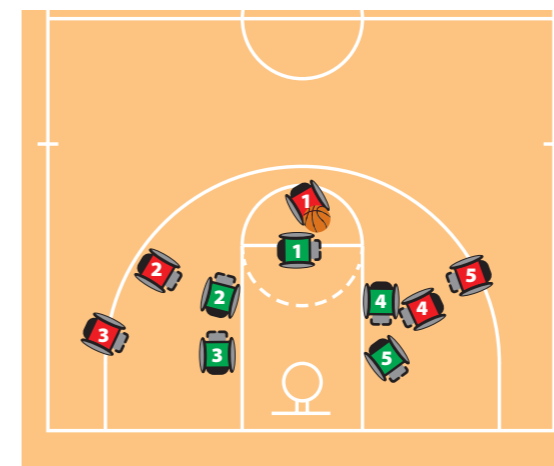
Slika 17. Odbrana 5-0 na svojoj polovini terena



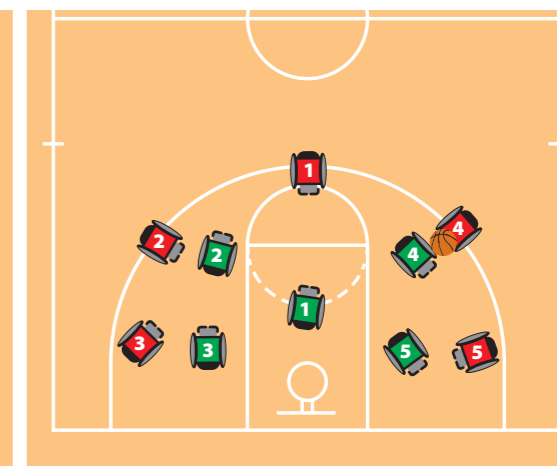
Slika 18. Odbrana 5-0 na protivničkoj polovini terena

Defanzivni timski modeli koji se kod početnika u košarci u kolicima najčešće koriste jer omogućuju pomoć slabijim defanzivnim igračima i u kojima su igrači postavljeni u tri obrambene linije na svojoj polovini, odnosno pod svojim košem su:

zonska odbrana u formaciji 1-2-2 u kojoj se u prvoj liniji na vrhu reketa nalazi jedan igrač koji vrši pritisak na igrača u napadu sa loptom, potom dva igrača u drugoj liniji koja su pozicionirana na bočnim linijama (uglovima) reketa bliže liniji za slobodna bacanja, te iza njih u trećoj liniji dva igrača na bočnim linijama reketa bliže osnovnoj liniji terena (Slika 19.);



Slika 19. Zonska odbrana u formaciji 1-2-2



Slika 20. Zonska odbrana u formaciji 2-1-2

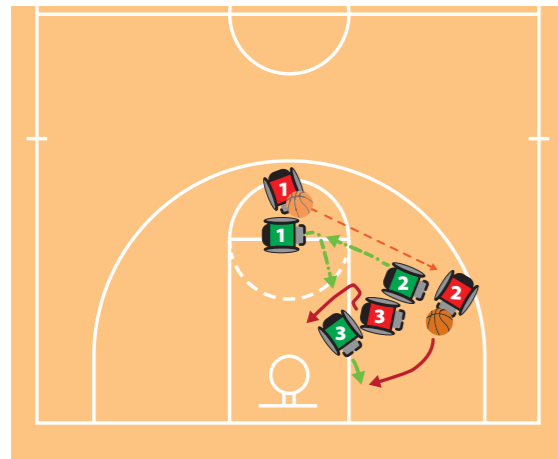
Zonska odbrana u formaciji 2-1-2, koja se koristi kada je protivnički tim superiorniji u visini pod košem i ima prodornije igrače i u kojoj se u prvoj liniji nalaze dva igrača pozicionirana na bočnim linijama (uglovima) reketa bliže liniji za slobodna bacanja, potom u drugoj liniji jedan igrač koji "zatvara" reket i ima zadatak da pruži pomoć u odbrani bočnim igračima, te dva igrača u trećoj liniji pozicionirana na bočnim linijama reketa bliže osnovnoj liniji terena (Slika 20.);

Posebnu pažnju prilikom razvoja individualnih obrambenih karakteristika igrača u košarci u kolicima treba posvetiti uvežbavanju određenih obrambenih elemenata kao što su preuzimanja ("swich") i jo-jo igra u odbrani, koje se veoma često koriste prilikom odbrane od "pick and roll" igre protivničke ekipe. Naglasak prilikom usvajanja ovih defanzivnih tehnika se stavlja na pozicioniranje, konstantnu komunikaciju i saradnju igrača u odbrani, a počinje se vježbama u parovima i igrom dva na dva na dva, te se broj igrača u napadu i odbrani povećava. Defanzivna tehnika koja sadrži već spomenute elemente odbrane i koja se najčešće koristi za odbranu od "pick and roll" igre protivničke ekipe, poznata je pod nazivom trostruko ili rotaciono preuzimanje ("triple swich") i ona se može izvoditi na nekoliko načina za čije usvajanje i implementaciju tokom igre se koriste sljedeće vježbe:

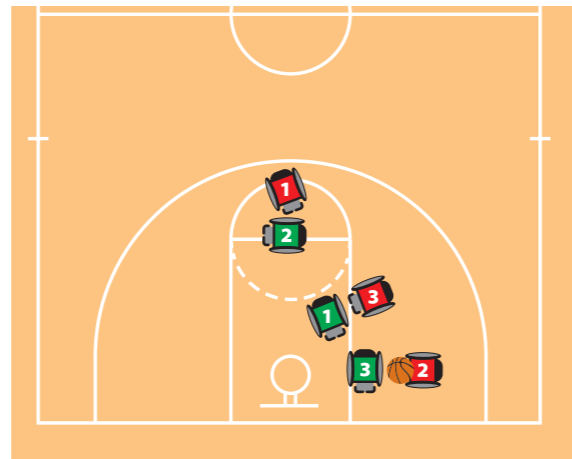
Vježba "triple swich" odbrane na jednoj strani terena sa trojicom igrača u napadu i odbrani, u kojoj su dva igrača odbrane pozicionirana na bočnim linijama reketa a jedan na poziciji bliže vrhu reketa i u kojoj u početnoj fazi (Slika 21.) gornji bočni igrač odbrane (igrač br. 2), koji je pozicioniran bliže liniji za slobodna bacanja, izlazi iz formacije i ometa izvođenje šuta, te u završnoj fazi (Slika 22.) svoju defanzivnu kretnju završava na poziciji bliže vrhu reketa, dok igrač sa vrha reketa (igrač br. 1) vrši preuzimanje i spušta se na njegovu poziciju na bočnoj liniji reketa;

- vježba "triple swich" odbrane na jednoj polovini terena sa petoricom igrača u napadu i odbrani, u kojoj su po dva igrača odbrane pozicionirana na bočnim linijama reketa sa svake strane terena, a jedan na poziciji bliže vrhu reketa, i u kojoj u početnoj fazi izvođenja (Slika 23.) donji bočni igrač odbrane (igrač br. 3), koji je pozicioniran bliže osnovnoj liniji, izlazi iz formacije i ometa izvođenje šuta, te u završnoj fazi (Slika 24.) svoju defanzivnu kretnju završava na poziciji bliže vrhu reketa, dok ostali igrači odbrane (igrač br.1, igrač br. 2 i igrač br. 4) najprije vrše

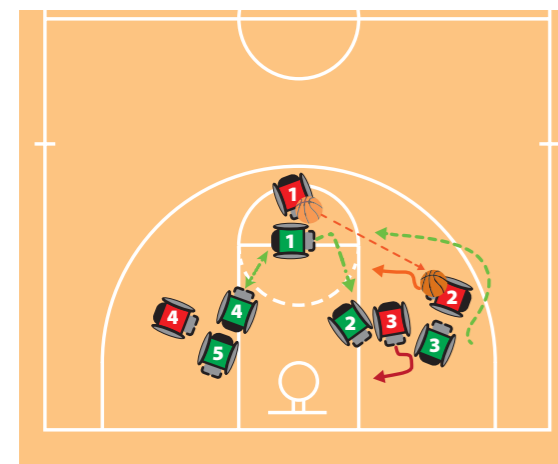
korekciju svojih pozicija sa ciljem zaustavljanja prodora igrača u napadu, a potom i rotaciju pozicija, tako da igrači (igrač br. 1 i igrač br. 2) preuzimanjem igrača u napadu dolaze na pozicije na bočnoj liniji reketa bliže liniji slobodnih bacanja i osnovnoj liniji terena;



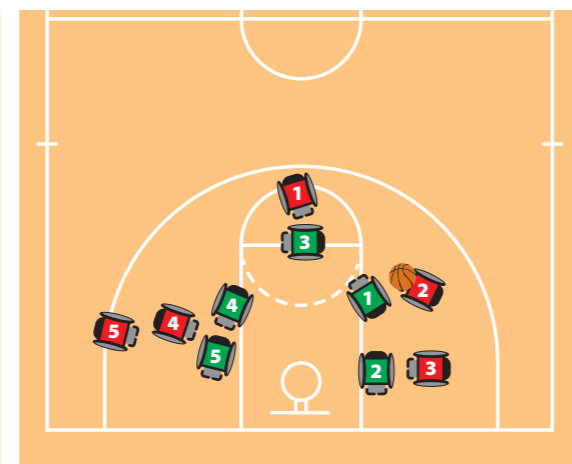
Slika 21. Početna faza sa izlaskom gornjeg igrača



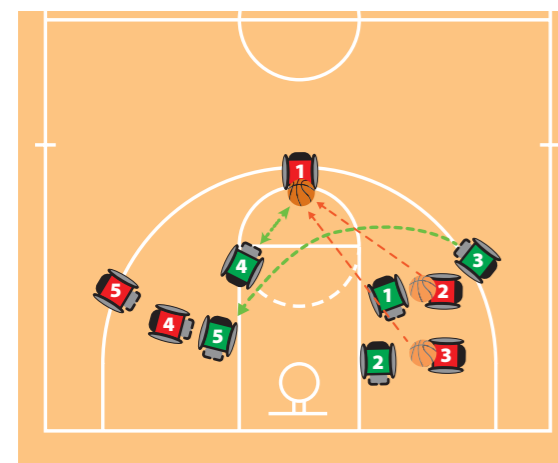
Slika 22. Završna faza sa izlaskom gornjeg igrača



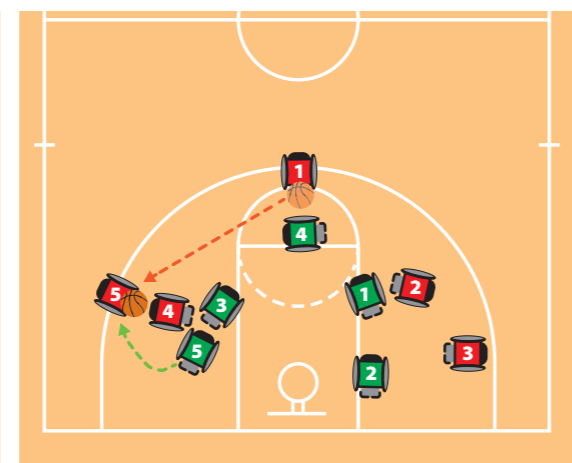
Slika 23. Početna faza s izlaskom donjeg igrača



Slika 24. Završna faza s izlaskom donjeg igrača



Slika 25. Početna faza rotacije pozicija igrača



Slika 26. Završna faza rotacije pozicija igrača

- vježba "triple swich" odbrane sa kretanjem lopte u napadu i izlaskom donjeg bočnog igrača, u kojoj u početnoj fazi izvođenja (Slika 25.) donji bočni igrač odbrane (igrač br. 3), koji je pozicioniran bliže osnovnoj liniji, izlazi iz postavke i ometa izvođenje šuta, te u završnoj fazi (Slika 26.) svoju defanzivnu kretnju završava na poziciji gornjeg bočnog igrača sa suprotne strane terena, dok ostali igrači odbrane (igrač br.1, igrač br. 2 i igrač br. 4) najprije vrše korekciju, a potom preuzimanjem igrača u napadu i rotaciju pozicija u prostoru na terenu sa ciljem zaustavljanja prodora igrača protivničke ekipe.

Konačno, potrebno je istaknuti da treneri u košarci u kolicima, u zavisnosti od kretanja rezultata i u cilju promjene ritma i igre protivničkog tima u napadu, veoma često pripremaju taktička iznenađenja i vrše kombinacije spomenutih defanzivnih modela, čija realizacija i uspeh najviše zavise od igrača na terenu kao posljednje karike u lancu sprovođenja timske strategije.

Fun Fact:

na treninzima vrhunskih reprezentacija igrači u kolicima na parketu pređu razdaljinu i do pet kilometara u jednoj dvosatnoj sesiji.

MODUL 6: UPRAVLJANJE KLUBOM I DOGAĐAJIMA

Vođenje sportskog kluba u košarci u kolicima zahtjeva jednak nivo profesionalizma kao i vođenje bilo kojeg drugog sportskog kolektiva. Klub ne predstavlja samo grupa igrača – klub je organizacija kojoj je potrebne administracija, financije, strategija i dugoročna vizija.

GODIŠNJI PLAN RADA I FINANCIJA

Svaki klub početkom godine treba usvojiti godišnji plan rada. Taj plan uključuje kalendar treninga, utakmica, učešće na turnirima, ali i dodatne aktivnosti poput promocije ili edukacija. Finansijskim planom moraju biti predviđeni svi izvori prihoda (članarine, sponzorstva, donacije, javni konkursi) i rashodi (oprema, najam dvorane, putovanja). Na taj način klub može pratiti ostvarenje ciljeva i izbjeći neplanirane finansijske poteškoće.

Savjet: izradite tabelu u Excelu sa mjesečnim pregledom prihoda i rashoda – to će vam pomoći u transparentnosti i kod prijava na konkurse.

ORGANIZACIJA TRENINGA I UTAKMICA

Za kvalitetan rad potrebni su kontinuirani treninzi u dogovorenim terminima. Klub treba osigurati dostupnost dvorane, planirati raspored prema starosnim i takmičarskim grupama, te imati jasne ciljeve treninga (kondicija, tehnika, taktika). Organizacija utakmica uključuje koordinaciju sa savezom, osiguravanje sudaca, zapisničkog stola i medicinske ekipe.

Savjet: vodite „dnevnik treninga“ – jednostavan dokument gdje trener bilježi vježbe koje su realizirane na svakom treningu i kako su igrači reagirali.

ADMINISTRACIJA ČLANSTVA I REGISTRACIJA KOD SAVEZA

Svaki klub vodi knjigu članova sa osnovnim podacima (ime, prezime, datum rođenja, kontakt, status). Registracija kod nacionalnog saveza obavezna je za igrače koji žele

nastupati na službenim takmičenjima. Administracija uključuje i vođenje članarina, evidenciju obaveznih medicinskih pregleda, te osiguranje igrača registriranih za igračku sezonu u klubu.

Savjet: koristite jednostavan online alat (npr. Google Sheets) za vođenje baze članova – podaci su dostupni svima u klubu i lakše se mogu ažurirati.

■ PISANJE I REALIZACIJA PROJEKATA

Projekti su važan izvor financiranja i razvoja kluba. Organizacija se može putem konkursne dokumentacije prijavljivati na konkursima na lokalnom, nacionalnom i evropskom nivou. Ključni elementi projekata su jasno definirani ciljevi, aktivnosti, budžet i evaluacija. Realizacija projekata zahtjeva izvještavanje i dokumentiranje realiziranih aktivnosti.

Savjet: započnite sa malim projektima (npr. gradski natječaji za sport), a zatim se postupno širite na veće, poput Erasmus + Sport programa.

■ RAD SA VOLONTERIMA

Volonteri često predstavljaju srce klubova košarke u kolicima. Oni pomažu u logistici, vođenju društvenih mreža, snimanju utakmica ili asistenciji igračima. Klub mora imati jasnu strategiju uključivanja volontera – od regrutacije do zahvaljivanja i nagrađivanja njihovog rada.

Savjet: povežite se sa srednjim školama i fakultetima – mnogi učenici i studenti traže volonterske programe.

■ ODNOSI SA JAVNOŠĆU I PROMOCIJA

Dobar PR ključan je za privlačenje novih članova i sponzora. Klub mora imati aktivne profile na društvenim mrežama preko kojih će redovno objavljivati vesti i fotografije, kao i održavati kontakte sa lokalnim medijima. Promocija uključuje i javne događaje poput otvorenih treninga, prezentacija u osnovnim i srednjim školama, fakultetima ili organizacija humanitarnih utakmica.

Savjet: napravite kratki plan objava za društvene mreže – minimum jedna objava nedjeljno sa fotografijama ili pričom iz kluba.

■ ORGANIZACIJA DOGAĐAJA

Organizacija turnira ili kampova zahtjeva pažljivo planiranje: određivanje termina, rezervaciju dvorane, pozivanje ekipa, logistiku prijevoza i smještaja, angažiranje sudaca, osiguravanje medicinske službe i službe za osiguranje skupa, kao i komunikaciju sa medijima. Alati poput *Toolkit for Organizing Wheelchair Basketball Events* i *Event Management Checklist* značajno olakšavaju ovaj posao.

Savjet: napravite kontrolnu listu najmanje mjesec dana pre događaja – tko je odgovoran, za koji dio posla i do kada.

Fun fact:

U Španjolskoj i Njemačkoj postoje klubovi košarke u kolicima koji imaju više od 200 članova, uključujući juniore, amatere i profesionalce. Njihove utakmice prati veliki broj gledalaca, a najbolji klubovi imaju i godišnje sponzorske ugovore vrijedne više stotina hiljada eura.

■ VOĐENJE SPORTSKIH UDRUŽENJA (KLUBOVA) – 101

Vođenje sportskog kluba nije samo sportski posao – to je i upravljački, finansijski i društveni izazov. Za mnoga udruženja, posebno ona koja deluju u parasportu, glavni problem nije nedostatak ideja ili entuzijazma, već strukture i znanja kako klub postaviti na zdravim temeljima, te obezbediti održivost istog. Ovaj blok pruža osnovne smernice koje će pomoći svakome ko želi pokrenuti ili unaprediti rad kluba košarke u kolicima.

■ OSNIVANJE KLUBA

Za osnivanje kluba u većini evropskih zemalja potrebno je ispuniti nekoliko osnovnih koraka:

1. **grupa osnivača** – obično je potrebno najmanje tri punoletne osobe
2. **statut udruženja** – ključni dokument kojim se definišu ciljevi, članstvo, organi i način rada kluba;
3. **osnivačka skupština** – osnivači donose odluku o osnivanju, usvajaju statut i biraju upravljačke organe (predsednik, generalni sekretar, upravni odbor);
4. **registracija** – klub se upisuje u registar udruženja;
5. **otvaranje žiro-računa** – neophodno za finansijsko poslovanje;
6. **pridruživanje savezu** – za učešće u zvaničnim takmičenjima klub mora postati član nacionalnog saveza za košarku u kolicima.

Savjet: od početka vodite zapisnike i finansijsku evidenciju – transparentnost pri radu gradi povjerenje članova i partnera.

Fun fact:

prvi registrirani klub košarke u kolicima u Hrvatskoj osnovan je u Zagrebu 1972. godine i bio je među pionirima parasporta u regiji.

■ MENEDŽMENT I VOĐENJE

Dobar klub funkcionira kao mala organizacija. To podrazumijeva jasnu raspodjelu obaveza i odgovornosti: predsjednik je zadužen za strateške odluke, tajnik brine o administraciji, blagajnik za financije, dok su treneri zaduženi za sportski dio.

Klub treba posjedovati godišnji plan rada i financija, redovne sastanke i izvještaje. Vođenje kluba uključuje odnose sa članovima, komunikaciju sa roditeljima mladih sportaša, uključivanje volontera i suradnju sa lokalnom zajednicom.

Savjet: napravite jednostavan dokument “plan rada” na 2–3 stranice gdje ćete popisati ciljeve za jednu godinu (npr. povećanje broja članova, organizacija turnira, prijava na konkurse).

Fun fact:

neki od najvećih evropskih klubova košarke u kolicima (npr. u Njemačkoj i Španjolskoj) imaju profesionalne menadžere i više od 10 zaposlenih osoba – ali svi su počeli kao mala udruženja vođena volonterima.

FINANCIJE I SPONZORI

Bez stabilnih financija klub teško može dugoročno opstati. Izvori prihoda najčešće uključuju:

- članarine – redovne uplate članova kluba;
- javni konkursi – gradske, nacionalne i međunarodne institucije i organizacije svake godine objavljuju konkurse za sportske programe;
- donacije i sponzorstva – lokalne firme često podržavaju klubove, posebno ako postoji vidljivost i društvena odgovornost.
- EU fondovi – Erasmus + Sport programi financiranja podržavaju kreativne ideje u oblasti sporta i nude mogućnost priliva odgovarajućih finansijskih sredstava.

Klub treba pripremiti sponzorski paket: prezentaciju i dopis u kojem jasno pokazuje šta nudi sponzoru (vidljivost na dresovima, društvenim mrežama, medijima) i koje rezultate ostvaruje.

Savjet: sponzori veoma cijene konkretne brojke – navedite koliko članova imate, koliko ljudi dolazi na utakmice, koliko pratitelja imate na društvenim mrežama.

Fun fact:

u Španjolskoj klubovi košarke u kolicima redovno potpisuju ugovore sa sponzorima vrijedne 100.000 eura i više godišnje – a većina njih počela je sa lokalnim trgovinama koje su donirale prve lopte ili kolica.

PROJEKTI (PISANJE, REALIZACIJA, EVALUACIJA)

Pisanje projekata može se činiti kompliciranim, ali zapravo se svodi na nekoliko ključnih koraka:

1. Definiranje problema – npr. mladi sa invaliditetom nemaju dovoljno prilika za učešće u sportskim aktivnostima;
2. Postavite ciljeve – uključiti 20 novih mladih sportaša u košarku u kolicima;
3. Opišite aktivnosti – treninzi, radionice, kampovi, promocija;
4. Pripremite budžet – koliko će realizacija predviđenih aktivnosti koštati;
5. Odredite evaluaciju – kako ćete mjeriti uspeh (broj novih članova, broj treninga, ankete i upitnici učesnika).

Za sprovođenje projekata važno je voditi dokumentaciju: izvještaje, fotografije, liste učesnika, finansijske račune. Alati poput *Basic Project Planning Pack* i *Meeting/Activity Report* mogu biti velika pomoć.

Savjet: počnite sa malim projektima na lokalnom nivou – to će vam dati iskustvo i referencu za kasnije veće prijave na konkursima na nacionalnom ili međunarodnom nivou.

Fun fact:

Hrvatski sportski klubovi u posljednjih 10 godina proveli su više od 20 Erasmus + projekata, uključujući različite razmjene mladih košarkaša, kampove i razvojne programe.

Upravljanje sportskim klubom u košarci u kolicima zahtjeva kombinaciju entuzijazma i profesionalizma. Kroz jasnu strukturu, planiranje i korištenje dostupnih alata, svaki klub može napredovati i postati važan faktor u zajednici. Ovaj blok daje temeljne informacije i praktične savjete za osnivanje, upravljanje i financiranje kluba, sa posebnim naglaskom na projektno financiranje kao ključni mehanizam razvoja.

Fun fact:

U Evropi danas postoji više od 600 registriranih klubova košarke u kolicima – većina njih i dalje se vodi volonterski. Priručnici poput ovog pomažu da se klubovi profesionaliziraju i osiguraju dugoročnu održivost.

ERASMUS+ SPORT I MOGUĆNOSTI ZA KLUBOVE

ŠTO JE ERASMUS + SPORT?

Erasmus+ Sport je dio šireg Erasmus + programa Europske unije. Namijenjen je promociji sporta i tjelesnih aktivnosti, razvoju saradnje među sportskim organizacijama i rješavanju društvenih izazova kroz sport. Za parasport, a posebno za košarku u kolicima, program otvara jedinstvenu priliku da klubovi i savezi dobiju podršku za profesionalizaciju i unapređenje rada.

Glavni tipovi projekata su:

- **partnerstva za saradnju** – veći projekti u kojima klubovi i savezi zajedno razvijaju alate, priručnike, edukacije i sprovode sportske događaje;
- **partnerstva malog obima** – idealna za klubove početnike; jednostavniji administrativni zahtjevi i manji grantovi, ali dovoljno da se organizira kamp, turnir ili edukacija;
- **europski sportski događaji** – natjecanja, turniri i kampovi od europskog značaja;
- **izgradnja kapaciteta u sportu** – suradnja EU i zemalja zapadnog Balkana, prilika za projekte koji jačaju regionalne mreže.

KAKO KLUBOVI MOGU KORISTITI ERASMUS + SPORT PROGRAME?

Načini za korištenje Erasmus + Sport programa su:

- **za realizaciju edukacija** – kroz projekte poput POWER-a razvijaju se moduli i skripte koji ostaju na raspolaganju svim klubovima;
- **za sprovođenje promocija** – Erasmus + projekti osiguravaju vidljivost i omogućuju medijsku pažnju, što privlači nove članove i sponzore;
- **za uspostavljanje međunarodne saradnje** – klubovi povezuju svoje članove sa kolegama iz drugih zemalja, što jača motivaciju i poboljšava kvalitetu rada;
- **za osiguravanje financijske stabilnosti** – projekti omogućuju dodatna sredstva koja klubovi mogu uložiti u opremu, treninge i organizaciju događaja.

Prilikom aplikacija klubovi moraju biti obratiti pažnju na:

- **pripremu i planiranje** – projekat se mora jasno definirati problem, ciljevi, aktivnosti i rezultati;
- **partnerstva** – potrebno je pronaći partnere iz drugih zemalja EU (ili regije) sa kojima se dijele slične potrebe i ciljevi;
- **administraciju i izvještavanje** – EU projekti zahtijevaju preciznu dokumentaciju, a klubovi trebaju razviti interne kapacitete za vođenje projekata;
- **održivost** – projekat nije jednokratni događaj već treba ostaviti trag i nakon završetka (npr. alati, priručnici, mreže).

POWER KAO PRIMJER DOBRE PRAKSE

Projekt POWER pokazuje kako Erasmus + Sport može direktno pomoći klubovima košarke u kolicima kroz:

- razvijene edukacijske module za trenere, lidere i menadžere;
- izrađene alate poput *Toolkit for Organizing Wheelchair Basketball Events i Dissemination and Communication Plan*,
- organizirane kampove i radionice na kojima su testirani materijali,
- stvorenu mrežu partnera koja prelaze granice pojedinačnih zemalja.

Sve navedeno ostaje dostupno na power.com.hr i može poslužiti kao polazna tačka za nove projekte.

POPUKA KLUBOVIMA:

Erasmus + Sport nije rezerviran samo za velike saveze ili profesionalne organizacije, već svaki klub, bez obzira na veličinu, može pronaći svoju priliku – bilo kroz partnerstvo malog obima ili učešće u većim projektima.

Prvi korak predstavlja hrabrost da se pokrenemo - definirati ideju, pronaći partnere i prijaviti projekat. Drugi korak podrazumijeva korištenje postojećih resursa, literature poput POWER skripte, čijim korištenjem će priprema biti brža i kvalitetnija.

Fun fact:

Samo u 2023. godini kroz Erasmus + Sport financirano je više od 300 projekata širom Europe – među njima i nekoliko iz oblasti parasporta. To znači da šansa postoji, a na klubovima je da je iskoriste.

■ ZAKLJUČAK

Košarka u kolicima nije samo sport, ona je sredstvo osnaživanja, inkluzije i društvene transformacije. Kroz ovu skriptu prikazani su temeljni elementi koji omogućuju da klubovi i savezi poboljšaju svoj rad i podignu ga na višu nivo, a to uključuje: bolje razumjevanje nastanka i razvoja sporta, pravila igre i klasifikacijskog sistema, preko razvoja tehničkih i taktičkih vještina, do menadžmenta, promocije i pisanja projekata. Ključna poruka je da uspeh u košarci u kolicima ne zavisi samo od igrača na parketu, već i od systemske podrške van terena – edukacije trenera, nivoa organizacije klubova, odgovornosti lidera i uključivanja lokalne zajednice.

Stoga, važno je graditi znanje i kapacitete jednako kao što se gradi kondicija ili taktika jednog tima.

Projekat POWER pokazao je kako se uz suradnju partnera i podršku Erasmus + programa mogu stvoriti metodologija rada i alati koji ostaju na raspolaganju svima, čak i nakon završetka projekta. To je vrijednost koja prelazi svaki pojedinačni projekat i gradi temelje za dugoročni razvoj sporta osoba sa invaliditetom u Europi.

Budućnost košarke u kolicima leži u hrabrosti da se klubovi i savezi otvore prema novim inicijativama, iskoriste prilike poput Erasmus + Sport programa i prepoznaju sport kao prostor u kome razlike nisu prepreke, već prednost.

■ LITERATURA

1. Davis, W. R. (2011). *Teaching disability sport: a guide for physical educators, (2nd ed.)*. Texas Woman`s University: Human Kinetics.
2. Goosey-Tolfrey, V. (2010). *Wheelchair sport - A complete guide for athletes, coaches, and teachers*. Champaign (IL): Human Kinetics.
3. Hadžović, M., Jorgić, B., Aleksandrović, M., Đorđević, S., & Kujundžić, H. (2022). Tests for the evaluation of the specific motor skills of wheelchair basketball players: A systematic review. *TIMS. Acta*, 16(2), 71-78.
4. International Wheelchair Basketball Federation (2024). History of Wheelchair Basketball. Nađen 18.06.2025., <https://www.iwbfb.org/our-sport/history>
5. International Wheelchair Basketball Federation Executive Council (2022). *IWBF Player Classification Rules*. Mies (Switzerland): International Wheelchair Basketball Federation.
6. International Wheelchair Basketball Federation Executive Council (2024). *Official Wheelchair Basketball Rules 2024*. Mies (Switzerland): International Wheelchair Basketball Federation.
7. Kasum, G. (2015). *Sport osoba sa invaliditetom*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
8. Lykins, R. (2008). *Ball Handling: A Guide for adapted Sportstm Coaches*. Atlanta, Georgia: American Association of Adapted Sports Programs, Inc.
9. Prvulovic, N., Hadzovic, M., & Lilic, A. (2022). A Biomechanical Analysis of the Free Throw Shooting Technique in Wheelchair Basketball: A Pilot Study. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 6(1), 3-6.
10. Savitz, H. M. (2006). *Wheelchair champions: A history of wheelchair sports*. Linkoln (NE): iUniverse.
11. Tweedy, S., & Diaper, N. (2010). Introduction to wheelchair sport. In Goosey-Tolfrey, V. (Ed.), *Wheelchair sport: A complete guide for athletes, coaches and teachers* (pp. 3-28). Champaign (IL): Human Kinetics.
12. Yilla, A. B. (2004). Anatomy of the sports wheelchair. *Athletic Therapy Today*, 9(3), 33-35.
13. Јоргић, Б., Александровић, М. & Мирић, Ф. (2016). Холистички приступ адаптивном физичком вежбању. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.
14. Јоргић, Б., Александровић, М., Мирић, Ф., Чоловић, Х., & Димитријевић, Л. (2020). Холистички приступ адаптираној физичкој активности. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.
15. Јоргић, Б., Хаџовић, М., & Александровић, М. (2025). Спорт особа са инвалидитетом. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.
16. Хаџовић, М. (2023). Базичне и специфичне моторичке способности кошаркаша у колицима различитог такмичарског нивоа. Необјављена докторска дисертација, Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.

