



Прирачник

Основи на кошарката во колички Спорт и менаџмент



Handbook
Basics of Wheelchair Basketball
Sport and Management

Publisher:

Croatian Wheelchair Basketball Federation

Authors:

д-р Милјан Хаџовиќ
Дамјан Лисска
Иван Дабо
проф. д-р Марко Александаровиќ

Design and Layout:

Andrej Glücks, Design Up, Zagreb

Print:

Tiskara Zelina, Sveti Ivan Zelina

ISBN: 978-953-46894-0-0

CIP zapis je dostupan u nacionalnom skupnom katalogu knjižničnog sustava Bukinet pod brojem 991005918165909366.

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.

■ СОДРЖИНА

ВОВЕД.....	5
МЕТОДОЛОГИЈА ЗА СОЗДАВАЊЕ НА СКРИПТА.....	6
ЗОШТО СЦЕНАРИО?	6
КОИ СЕ КОРИСНИЦИТЕ?	7
КАКО ДА ЈА КОРИСТАМ ОВАА СКРИПТА?	7
УЛОГАТА НА ВЕБ-САЈТОТ POWER.....	7
КОНТЕКСТ И АНАЛИЗА НА ПОТРЕБИТЕ.....	8
ИДЕНТИФИКУВАЊЕ НА ПРЕДИЗВИЦИТЕ СО ПАРТНЕРСКИТЕ ОРГАНИЗАЦИИ	8
АНАЛИЗА НА ПОТРЕБИТЕ - ЗОШТО СИСТЕМСКО ОБРАЗОВАНИЕ?	9
ОДНЕСУВАЊЕТО НА СПОРТИСТОТ И ТРЕНЕРОТ	9
ПОТЕНЦИЈАЛ И МОЖНОСТИ	9
СТРУКТУРА И МЕТОДОЛОГИЈА.....	10
СТРУКТУРА НА МОДУЛОТ	10
ПРОЦЕС НА РАЗВОЈ И ТЕСТИРАЊЕ.....	11
ПРИМЕНА ВО ЛОКАЛНИОТ КОНТЕКСТ	11
ПРИМЕНА ВО МЕЃУНАРОДЕН КОНТЕКСТ	12
ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА КВАЛИТЕТ И ОДРЖЛИВОСТ	12
МОДУЛ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ.....	13
МОДУЛ 1: ВОВЕД ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ.....	13
ПОТЕКЛОТО И РАЗВОЈОТ НА КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ	13
ПРАВИЛА НА ИГРАТА ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ.....	14
СИСТЕМ ЗА КЛАСИФИКАЦИЈА ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ.....	16
МОДУЛ 2: ИНДИВИДУАЛИЗИРАН ПРИСТАП ЗА ТРЕНИНГ	18
АДАПТИРАЊЕ НА СОДРЖИНАТА И ДИНАМИКАТА НА ОБУКАТА ЗА РАЗЛИЧНИ ВИДОВИ НА ПОПРЕЧЕНОСТИ.....	18
СТРУКТУРА НА ТРЕНИНГ СЕСИИТЕ ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ	20
МОДУЛ 3: ПСИХОЛОШКИ И МОТИВАЦИОНИ.....	21
СТРАТЕГИИ ВО КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ.....	21
ПСИХОЛОШКА СТАБИЛНОСТ И МОТИВАЦИЈА НА ИГРАЧИТЕ, КОМУНИКАЦИЈА ВО РАМКИТЕ НА ТИМОТ	21
ТИМСКИ ДУХ, ПОДДРШКА И КОМУНИКАЦИЈА ВО РАМКИТЕ НА ТИМОТ	22

МОДУЛ 4: ТЕХНИЧКИ ОСНОВИ ВО КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ	23
ОСНОВНИ ТЕХНИЧКИ ЕЛЕМЕНТИ ВО КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ.....	23
ДРИБЛИНГ ТЕХНИКИ ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ.....	24
ТЕХНИКИ ЗА КОНТРОЛА НА КОШАРКА ВО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ.....	24
ТЕХНИКИ ЗА ДОДАВАЊЕ НА ТОПКАТА ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ.....	27
ТЕХНИКИ НА ШУТИРАЊЕ ВО КОШАРКА ВО ИНВАЛИДСКА КОЛИЧКА.....	29
МОДУЛ 5: ТАКТИЧКИ ОСНОВИ ВО КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ	30
ОФАНЗИВНИ ТАКТИЧКИ МОДЕЛИ ВО КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ.....	30
МОДЕЛИ НА ОДБРАНБЕНА ТАКТИК ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ.....	33
МОДУЛ 6: КЛУБ И МЕНАЏМЕНТ НА НАСТАНИ	37
ГОДИШЕН ПЛАН ЗА РАБОТА И ФИНАНСИИ.....	37
ОРГАНИЗАЦИЈА НА ТРЕНИНГ И НАТПРЕВАРИ.....	37
АДМИНИСТРАЦИЈА НА ЧЛЕНСТВО И РЕГИСТРАЦИЈА ВО АЛИЈАНСАТА.....	38
ПИШУВАЊЕ И ИЗВРШУВАЊЕ НА ПРОЕКТИ.....	38
РАБОТА СО ВОЛОНТЕРИ.....	38
ОДНОСИ СО ЈАВНОСТА И ПРОМОЦИЈА.....	38
ОРГАНИЗАЦИЈА НА НАСТАНОТ.....	38
УПРАВУВАЊЕ НА СПОРТСКИ ЗДРУЖЕНИЈА (КЛУБОВИ) – 101.....	39
ОСНОВАЊЕ НА КЛУБОТ.....	39
МЕНАЏМЕНТ И ЛИДЕРСТВО.....	40
ФИНАНСИИ И СПОНЗОРИ.....	40
ПРОЕКТИ (ПИШУВАЊЕ, РЕАЛИЗАЦИЈА, ЕВАЛУАЦИЈА).....	41
ЕРАЗМУС+ СПОРТ И МОЖНОСТИ ЗА КЛУБОВИТЕ.....	42
ШТО Е ЕРАЗМУС+ СПОРТ?.....	42
КАКО КЛУБОВИТЕ МОЖАТ ДА ГИ КОРИСТАТ ЕРАЗМУС+ СПОРТ ПРОГРАМИТЕ?.....	42
POWER КАКО ПРИМЕР ЗА ДОБРА ПРАКСА.....	43
Порака до клубовите.....	43
ЗАКЛУЧОК.....	44
ЛИТЕРАТУРА.....	45

■ ВОВЕД

Проектот POWER – Еманципација на кошарката на инвалидски колички: Градење на капацитет и споделување на знаење преку границите е роден од реалната потреба за зајакнување на капацитетите во полето на кошарката на инвалидски колички.

Иако спортот постојано расте, предизвиците како што се недостаток на тренери, ограничени ресурси и слабата меѓународна поврзаност продолжуваат да го ограничуваат неговиот целосен развој.

Моќта е одговорот на овие предизвици.

Преку програмата Еразмус+ Спорт, таа ги зближи партнерите од Хрватска, Србија и Македонија, со поддршка на академската заедница, за заеднички развој на образовна програма која ги комбинира спортските, менаџерските и социјалните димензии.

Проектот има три главни цели:

1. образование и градење на капацитети – создавање на модули за тренери, лидери и менаџери во спортот;
2. меѓународна соработка – поврзување на клубови и федерации преку заеднички активности и размена на знаење;
3. Видливост и одржливост – создавање на материјали и алатки кои остануваат достапни дури и по завршувањето на проектот.

■ МЕТОДОЛОГИЈА ЗА СОЗДАВАЊЕ НА СКРИПТА

Сценариото не е создадено «зад затворени врати», туку е резултат на заедничката работа на партнерите и експертите кои се вклучени. Била користена комбинација на методи:

- анализа на потребите на партнерите – спроведена преку *прашалници и алатка за само-проценка (Questionnaires i Self-assessment Tool 1)*, достапна на power.com.hr;
- алатки за планирање – како што се *Основниот пакет за планирање на проектот и Планот за ширење и комуникација осигуруваат* дека секоја содржина е усогласена со целите на проектот и приоритетите на Еразмус+;
- практични алати – *Toolkit for Organizing Wheelchair Basketball Events i Event Management Checklist* služili su kao podloga za konkretne vežbe i primere;
- Партнерско искуство – секој партнер донесе специфични знаења: здруженија, нивното практично искуство во водење на клубови и натпревари, теоретски знаења и истражувања на академската заедница и практично искуство на клубовите во работа со играчи.

Сценариото е напишано како комбинација од три нивоа:

1. теоретски (научни и историски факти);
2. практични (конкретни вежби, примери, алатки);
3. Мотивациони приказни (забавни факти, мотивациони приказни, практични примери).

Интересен факт: Еразмус+ спортските проекти не само што финансираат спортска опрема или натпревари, туку и образование, истражување и развој на методологии.

■ ЗОШТО СЦЕНАРИО?

Многу тренери, менаџери и лидери во клубовите во регионот учат «по патот» - преку искуство, обиди и грешки. Иако ова носи вредни лекции, често значи губење на време, ресурси и мотивација.

Оваа скрипта е дизајнирана да понуди:

- јасни основи (101 пристап) – како да тренирате, како да водите клуб, како да пишувате проекти;
- структурирани модули - секој со цели, содржина и практични примери;
- Алатка за нови генерации - материјал кој може да се користи во идните обуки, кампови и работилници.

Со ова, проектот POWER остава белег дури и по завршувањето на проектот - организациите кои сакаат да се справат со развојот на кошарката на инвалидски колички ќе имаат бесплатен, јасен и практичен прирачник.

■ КОИ СЕ КОРИСНИЦИТЕ?

Сценариото е наменето за различни групи:

- тренери - како алатка за планирање и спроведување на обука;
- менаџери и лидери – со цел подобро разбирање на проектното финансирање и клубското управување;
- играчи и волонтери – со цел подобро разбирање на спортот, нивните права и обврски, можности;
- заедница – со цел да се стекне знаење за важноста на паспортоот.

Интересен факт:

денес во светот има повеќе од 100.000 регистрирани кошаркари на инвалидски колички - што го прави спортот една од најмасовните паспорт дисциплини.

■ КАКО ДА ЈА КОРИСТАМ ОВАА СКРИПТА?

- како учебник – за учење на основни концепти;
- како водич во пракса - при основање на клуб, пишување проекти или планирање обука;
- како инспирација – секој модул содржи интересни факти и практични примери од животот;
- Како ресурс за работилници - содржината може лесно да се подели на модули и да се користи за образовни цели.

Сценариото не е наменето да биде «конечно», туку да го поттикне понатамошниот развој, надградба и прилагодување на потребите на друга организација.

■ УЛОГАТА НА ВЕБ-САЈТОТ POWER

Сите алатки, документи и материјали кои се користат во проектот се јавно достапни на power.com.hr. На овој начин се обезбедува транспарентност и постојана достапност на резултатите.

Примери за достапни материјали во делот «Преземања»:

- *Basic Project Planning Pack* – планирање на проекти,
- *Алатки за организирање на кошаркарски настани на инвалидски колички* – организација на спортски догаѓаја,
- *План за ширење и комуникација* – *promocija i održivost*,
- *Прашалници* i *Алатка за самопроценка* – анализирање на *potreba*,
- *Временска рамка на активност*а – следење на реализацијата.

Интересен факт:

Веб-страницата на POWER не е само информативна, туку и интерактивна – служи како база на знаење и е алатка за секој кој сака да работи на изградба на мрежа во кошарка за инвалидски колички во Европа.

■ КОНТЕКСТ И АНАЛИЗА НА ПОТРЕБИТЕ

Кошарката во колички е еден од најразвиените пара спортови во Европа и светот. Сепак, иако популарноста на овој спорт постојано расте, сè уште постојат значајни пречки кои го забавуваат неговиот целосен потенцијал. Според Европскиот параолимписки комитет, има зголемување на бројот на клубови и спортисти во последниве години, но развојот не е еднакви. Додека некои земји имаат стабилни лиги, системска поддршка и високо ниво на инклузија на лицата со попреченост, други се борат со основни проблеми како што се недостаток на спортски сали, професионален персонал или прилагодена опрема.

За земјите кои учествуваат во проектот POWER (Хрватска, Србија и Македонија), заеднички предизвик е системскиот развој на спортот во средина каде што има ограничени ресурси и каде параспортот сè уште нема иста видливост како олимписките спортови. Затоа, учеството во проектот Еразмус+ е од клучно значење - овозможува пристап до европската мрежа, размена на знаење и создавање на нови стандарди.

■ ИДЕНТИФИКУВАЊЕ НА ПРЕДИЗВИЦИТЕ СО ПАРТНЕРСКИТЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Анализата спроведена меѓу партнерските организации преку прашалници и анкет power.com.hr и за самооценување покажала неколку клучни предизвици:

- 1. Недостаток на формални образовни програми** - тренерите и спортските менаџери во кошарка на инвалидски колички го стекнуваат поголемиот дел од своето знаење преку пракса и лично искуство, и скоро да нема систематско образование, а клубовите зависат од ентузијазмот на поединците;
- 2. Ограничени ресурси** - повеќето клубови немаат доволен број на висококвалитетни спортски инвалидски колички, бидејќи цената на професионалните инвалидски колички (од 5.000 до 10.000 евра за парче) е голема пречка, додека пристапот до спортските сали е често ограничен (инфраструктурни бариери), особено во помалите заедници;
- 3. Нееднаква пракса помеѓу клубовите и федерациите** - недостатокот на заедничка рамка и размена на добри искуства резултира секоја организација да има свој «личен» пристап кон водењето на клубот, обуката и промоцијата, што води до разлики во квалитетот и достапноста на спортот за лицата со попреченост;
- 4. Слаба меѓународна поврзаност** – постои недостаток на механизми за постојана соработка во форма на заедничко образование и регионални иницијативи, а помал број на клубови учествуваат во меѓународни турнири, а меѓународната соработка е ретка и неформална;
- 5. Потребата за вклучување на младите** - недостатокот на системски промоции во училиштата, камповите и програмите за инклузија, а младите луѓе со попреченост немаат можност да се запознаат со прилагодени спортови наменети за лица со физички попречености во инвалидски колички.

■ АНАЛИЗА НА ПОТРЕБИТЕ - ЗОШТО СИСТЕМСКО ОБРАЗОВАНИЕ?

Системското образование на тренери, менаџери и лидери во спортот за лицата со попреченост се покажа како клучен предуслов за развој на адаптирани спортови. Потребите може да се поделат на неколку нивоа:

- Ниво на тренирање – постои потреба од програми кои комбинираат техничко знаење, адаптација на обука за различни видови на попречености и безбедносни протоколи;
- Менаџерско ниво – клубовите имаат потреба од луѓе кои имаат потребни знаења и искуство за да пишуваат проекти, да привлекуваат спонзори, да управуваат со финансиите и да соработуваат со локалната заедница;
- На организациите им се потребни луѓе кои ќе ги претставуваат во јавноста, ќе го промовираат спортот, ќе градат мрежи и ќе обезбедат одржливост.

■ ОДНЕСУВАЊЕТО НА СПОРТИСТОТ И ТРЕНЕРОТ

За време на подготовката на проектот, претставници на партнерските организации спроведоа интервјуа со играчи, проектни менаџери и тренери. Иако нивните искуства се разликуваат, постојат јасно наведени ставови кои во голема мера се совпаѓаат, имено:

- Играчите истакнуваат дека спортот им носи чувство на припадност, самоверба и физичка активност, но тврдат дека често се чувствуваат маргинализирани бидејќи клубовите немаат доволно ресурси;
- Тренерите нагласуваат дека им недостасува професионална литература, образовен материјал и можности за размена на искуства;
- Проектните менаџери укажуваат на потребата од алатки кои ќе им помогнат да пишуваат проекти и да го олеснат функционирањето на клубовите.

■ ПОТЕНЦИЈАЛ И МОЖНОСТИ

И покрај предизвиците, постојат и голем број на можности:

- **Растечкиот интерес на јавноста** за параспорт добива се повеќе и повеќе медиумско внимание, што отвара простор за зголемување на видливоста и пронаоѓање на спонзори.
- **поддршка за политиката на ЕУ** – инклузијата, разновидноста и здравиот начин на живот се клучните приоритети на програмата Еразмус+, а проектите како што е POWER имаат значителна поддршка.
- **дигитални алатки** – преку проектот, онлајн алатки достапни за општата популација (алатки, планови, контролни листи) се развиени кои овозможуваат поголема професионализација;
- **примери за добра пракса** – земјите како Шпанија и Германија покажале дека параспортот може да се развие преку синергистичка акција на клубовите, федерациите и локалната заедница.

Исто така е важно да се истакне потенцијалната база на спортисти: околу 80 милиони луѓе со попреченост живеат во ЕУ, што претставува речиси 15% од вкупното население. Во рамките на оваа популација, треба да се истакне дека бројот на луѓе со повреда на грбетот се проценува на повеќе од 135.000 (распространетост од околу 300 случаи на милион жители). Ако го земеме во

предвид бројот на луѓе со други видови на физички попречености кои имаат попреченост што им овозможува да играат кошарка во инвалидски колички (како што се ампутација, спина бифида, церебрална парализа или парапареза), јасно е дека потенцијалниот број на параатлети во Европа е голем и изнесува неколку стотици илјади луѓе. Ова претставува голем неискористен потенцијал за развој на овој спорт и вклучување на нови генерации во кошарката на инвалидски колички. Анализата на контекстот и потребите јасно покажува дека кошарката на инвалидски колички во партнерските земји е во пресвртна точка. Постои база на играчи, клубови и ентузијаста, но без систематско образование и меѓународна соработка, овој спорт тешко може да направи пробив.

Проектот POWER го носи токму она што недостасува - образовна програма која покажува технички, менаџерски и лидерски вештини, ги поврзува партнерите преку заеднички активности и остава конкретни алатки за иднината на овој спорт.

Интересен факт:

Се проценува дека повеќе од 80 милиони луѓе со попреченост живеат во ЕУ, но само мал процент од нив учествуваат во спортски активности. Секоја нова иницијатива, како што е POWER, ја зголемува шансата за зголемување на овој број и правење на спортот подостапен за сите.

■ СТРУКТУРА И МЕТОДОЛОГИЈА

Во спортот, како и во образованието, знаењето најлесно се стекнува преку структурирани единици кои се јасни, транспарентни и меѓусебно поврзани. Поради оваа причина, проектот POWER користи модуларен пристап. Наместо една опширна, но тешка за имплементација скрипта, содржината е поделена на девет модули. Секој модул претставува посебна единица и се занимава со една област на развојот на кошарката на инвалидски колички - од историја и правила, преку техника и тактика, до клубски менаџмент, етика и промоција.

Таквиот пристап овозможува флексибилност, а претставниците на клубовите или федерациите можат да се запознаат со индивидуалните модули во согласност со нивните потреби, тренерите можат да ги применат како наставни единици, а спортистите и менаџерите можат да ги совладаат со нивно темпо.

На пример, претставниците на раководството на новоформираните клубови можат прво да го користат модулот за управување на асоцијацијата и да ги запознаат основите на менаџментот, додека тренерите можат да започнат со примена на технички и тактички модули. На овој начин, проектот POWER гарантира дека скриптата е корисна и за почетници и за оние кои веќе имаат искуство.

■ СТРУКТУРА НА МОДУЛОТ

Секој модул се состои од:

- **воведен дел** – кратка презентација на темата и контекстот;
- **суштински дел** – детални теми со објаснувања и примери;
- **практични алатки** – примери за вежби, модели и препораки;
- **Аголот «Забавни факти»** – интересни работи кои помагаат содржината да се задржи впечатлива и мотивирачка;
- **101 совети** – конкретни предлози кои му овозможуваат на корисникот брзо да го имплементира во пракса.

Овој начин на пишување на скрипта им овозможува на модулите да функционираат независно, но исто така и како дел од целина. Во согласност со горенаведеното, создаденото писмо може да се користи како прирачник, учебник или работничка книга на работилници.

■ ПРОЦЕС НА РАЗВОЈ И ТЕСТИРАЊЕ

Со цел да се обезбеди квалитетот на содржината, применетата методологија вклучува неколку чекори, имено:

- **Собирање на податоци и анализа на потребите** - партнерите спровеле анкета преку *прашалници* и алатки за самопроценка (*Алатка за самопроценка 1*), со што се идентификуваат специфичните потреби на клубовите и здруженијата, како што се недостатокот на обучени тренери, недостатокот на методологија за управување со клубовите и потребата за подобра промоција на спортот;
- **развој на содржина** - врз основа на собраните податоци беа развиени модули за развој на кои се користат документите за планирање (*Основен пакет за планирање на проекти, План за ширење и комуникација*) со цел содржината да биде конзистентна и поврзана со целите на програмата Еразмус+;
- **Pilot Testiranje** - Moduli su testirani na radionicama u okviru takmičenja i kampovima poput: *Croatia Camp, 2025* Српска кошаркарска лига на инвалидски колички, *2025* Првенство на Србија 3x3 на инвалидски колички, *Меѓународен турнир во кошарка на инвалидски колички "Охрид 2025"*, *Тренинг сесија за инвалидска количка во Скопје, Кошарка на инвалидски колички - спорт и вклученост во Осиек/Хрватска, gde su treneri i igrači mogli dati povratne informacije;*
- **Евалуација и приспособување** - секоја активност е придружена со извештај (*извештај за состанок/активност*) и евалуација на учесниците, а врз основа на повратни информации, содржината е адаптирана и подобрена;
- **Објавување и достапност** - сите материјали се објавени на веб-страницата на проектот (power.com.hr), обезбедување транспарентност и континуирана достапност.

■ ПРИМЕНА ВО ЛОКАЛНИОТ КОНТЕКСТ

На локално ниво, модулите се користат како алатка за:

- обука на нови тренери – клубовите можат да организираат внатрешни тренинзи користејќи скрипта како наставен материјал;
- Обука на менаџери – федерациите, клубовите и здруженијата можат да го користат модулот за клубско и проектно управување како основа за едукација на нивните членови;
- Подигање на свеста во локалната заедница – преку интересни факти и примери, сценариото може да послужи како промотивен материјал за училиштата, медиумите и локалните институции.

Пример: клуб во Осиек може да го користи модулот за промоција за да дизајнира кампања за вклучување на нови играчи од локалната заедница и животната средина, додека клубот во Скопје може да го користи модулот за менаџмент за да се запознае со елементите на проектното финансирање и да обезбеди дополнителни финансиски средства.

■ ПРИМЕНА ВО МЕЃУНАРОДЕН КОНТЕКСТ

На меѓународно ниво, POWER модулите се користат за:

- размена на знаење – партнерите од различни земји ја користат истата методологија, која го олеснува воведувањето на активности и трансферот на добри практики;
- Меѓународни кампови и работилници – модулите може да се користат како работен материјал на меѓународни состаноци и настани;
- создавање на мрежа – заеднички алатки (алатки, контролна листа, временска линија) обезбедуваат стандардизација и професионализација на работата.

Пример: за време на заеднички камп во Хрватска, тренерите од Србија и Македонија можат да го користат модулот за технички и тактички вештини за да планираат заеднички тренинги, додека менаџерите и членовите на управните тела можат истовремено да поминат низ модул за проектно финансирање и клубско управување.

■ ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА КВАЛИТЕТ И ОДРЖЛИВОСТ

За да се обезбеди квалитет, проектот POWER користи модел во три чекори:

- **самооценка** – партнерите редовно ги оценуваат своите потреби и капацитети;
- **евалуација на активностите** – секоја работилница и камп завршува со прашалник и извештај;
- **Надворешна валидација** – резултатите и модулите се споделуваат надвор од проектот (училишта, федерации, локални институции) за да се добијат дополнителни повратни информации.

За одржливоста, дигиталниот аспект е клучен: сите материјали остануваат достапни онлајн и партнерите се обврзаа да ги користат дури и по завршувањето на проектот. На овој начин се создава постојана база на знаење која може да се развие преку идни иницијативи и проекти.

Структурата и методологијата на проектот POWER се базираат на јасно дефинирани модули, практично тестирање и континуирана евалуација. Ова гарантира дека сценариото не е само теоретски материјал, туку практична алатка за клубовите, тренерите и менаџерите.

Во локален контекст, сценариото им помага на клубовите да се професионализираат и да привлечат нови членови, додека во меѓународен контекст, создава заеднички јазик и стандарди за соработка. Со комбинирање на анализа на потребите, алатки за планирање и практично тестирање, скриптата POWER станува основен документ за развојот на кошарката на инвалидски колички во регионот на Балканот и пошироко.

Интересен факт:

За време на спортскиот проект Еразмус+ во Португалија, тренерите користеле сличен модуларен прирачник, кој придонел за зголемување на бројот на активни млади кошаркари на инвалидски колички за повеќе од 40%. Овој факт ја покажува моќта и ефективноста на образованието кое е системско и лесно достапно за пошироката популација.

■ МОДУЛ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ

■ МОДУЛ 1: ВОВЕД ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

■ ПОТЕКЛОТО И РАЗВОЈОТ НА КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Појавата и развојот на спортовите за лица со попреченост, кој секако вклучува и кошарка на инвалидски колички, е поврзан со периодот по Втората светска војна и потребата за реинтеграција во секојдневните социјални активности на членовите на тоа време многу големата популација на воени ветерани со посебни потреби. Иако неофицијалните натпревари помеѓу тимовите во кошарка на инвалидски колички како дел од физикалната терапија и социјалната рехабилитација на инвалидите биле одржани и претходно, првиот официјален натпревар во овој спорт, тогаш наречен «нетбол на инвалидски колички», се одржал на 25 септември 1946 година помеѓу тимовите на две американски болници: поморската станица Корона во Калифорнија и болницата Фрамингем во Масачусетс.

Најважната личност за интеграција на спортските активности наменети за инвалидите во процесот на рехабилитација во Европа бил д-р Лудвиг Гутман, директор на болницата Стоки Мандевил во Ајлбери (Велика Британија) и еден од основачите на Параолимпиското движење. Првиот официјален натпревар за инвалиди, во кој се одржувале натпревари во кошарка на инвалидски колички, се одржал на европска почва во 1948 година под името «Stouke Mandeville Games». Под сегашното име, кошарката на инвалидски колички се појавила во 1956 година на Меѓународните игри во Стоук Мендевил. Имајќи во предвид дека популарноста на овој спорт е зголемена и дека бројот на клубови се зголемил, кошарката на инвалидски колички како еден од најатрактивните тимски спортови за лицата со физички попречености го зазема своето место во програмата на првите Параолимписки игри одржани во Рим во 1960 година.



Слика 1. Д-р Лудвиг Гутман



Слика 2. Стоук Мандевил Игри

Модерната кошарка на инвалидски колички, која е еден од најпопуларните и најатрактивните спортови со инвалидски колички во светот, е под јурисдикција на Меѓународната кошаркарска федерација на инвалидски колички (IWBF), која пропишува јасни правила на играта, опремата и системот за класификација на играчите во овој спорт. IWBF е поделена на четири зони (Америка, Океанија, Европа и Азија) преку кои се собира и соработува со 108 национални организации и здруженија задолжени за кошарка на инвалидски колички. Под јурисдикција на IWBF (Слика 3), машките и женските натпреварувања вклучуваат континентални и светски првенства, како и натпревари во кошарка на инвалидски колички во рамките на Параолимписките игри. За помладите категории, континенталните и светските натпреварувања се одржуваат со одредена старосна граница за машката категорија до 22 години, а во женската категорија до 25 години. Во сениорските натпреварувања на Европското првенство, постојат три дивизии (А, Б и Ц) во машка категорија и две во женска категорија (А и Б).



Скопјето 3. IWBF

Националните тимови на САД, Велика Британија, Израел, Франција, Канада, Австралија и Германија имале најголем успех во историјата на кошарката на инвалидски колички, додека во женската репрезентација доминираат националните тимови на Канада, САД и Холандија.

■ ПРАВИЛА НА ИГРАТА ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

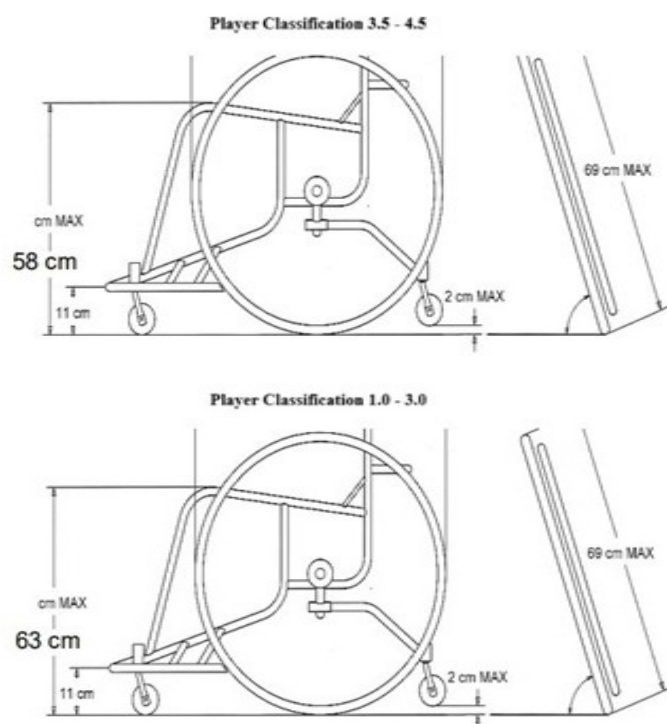
Правилата на кошарката во инвалидски колички во голема мера се совпаѓаат со правилата на конвенционалната кошарка за луѓе без попреченост. Сличноста во правилата на кошарката на инвалидски колички и оригиналната кошарка е лесно забележлива и се рефлектира во:

- **димензиите на теренот** на кој се игра играта (28 x 15 m);
- **димензиите на кошниците и висината** на која се наоѓа берберот (3,05 m);
- **бројот на играчи** кои го сочинуваат еден тим (12 играчи) и бројот на играчи кои претставуваат еден тим на теренот (5 играчи);
- **времетраењето на натпреварот** (4 периоди од по 10 минути);
- **правилото за времетраењето на нападот** (24 секунди) и правилото за ограничување на времето за префрлување на топката на противничката половина од теренот (8 секунди);
- **вредноста на поените** (1, 2 и 3 поени);

- **снимање на статистички податоци** (број на поени и вкупен резултат, асистенции, изгубени топки, скокови и фаули);
- **Бројот на паузи** достапни за тренерите на тимот за време на натпреварот (5 тајм-аути од 1 минута, два во првото полувреме и три во второто полувреме).

Со цел да се обезбеди еднаквост на сите учесници и фер плеј, т.е. да се овозможи користење на спортски инвалидски колички, одредени прилагодувања се направени на правилата на оригиналната кошарка. Најзначајните разлики во правилата се рефлектираат во:

- **обврската на играчот** да се движи во рамките на линиите на теренот, односно неможноста да се стекне предност над противничкиот играч со излегување надвор од линиите на теренот (дури и ако само со еден дел од инвалидска количка);
- **ракување со топката со два контакти** кога играчот ја поседува топката (два контакта/туркања на тркалата на инвалидската количка од страна на играчот со топката во посед, истовремено со двете раце или наизменично со едната рака, а потоа со другата, по што е потребно да се дрибла или да се удри топката на подот), дејство кое кошаркар во инвалидска количка со топката може да ја повтори за време на играта без ограничувања
- **дозволената контрола на топката** од страна на играчот со двете раце по секој поединечен дриблинг со топката;
- **учество на играчи** кои, според правилата, имаат минимално дозволена попреченост да учествуваат во кошарка на инвалидски колички (правило кое се применува на официјални меѓународни натпреварувања под јурисдикција на Меѓународната кошаркарска федерација на инвалидски колички - IWBF)
- **димензиите и структурата на специјализираната инвалидска количка** за да се одреди висината на седиштето за инвалидска количка (Слика 4), вклучувајќи ја и перницата на седиштето (висината на седиштето не смее да надминува 63 см за играчи со класифицирана оцена помеѓу 1.0 и 3.0 и 58 см за играчи со класификациона оцена помеѓу 3.5 и 4.5).



Слика 4. Димензии на специјализирани инвалидски колички според класификациските категории на играчите

■ СИСТЕМ ЗА КЛАСИФИКАЦИЈА ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Во сите спортови наменети за инвалиди, вклучувајќи ја и кошарката на инвалидски колички, еден од клучните аспекти кој обезбедува правичност на резултатите и обезбедува еднакви можности за учесниците е системот на класификација. Иако на почетокот на развојот на кошарката на инвалидски колички, класификацијата ја вклучувала и набљудувала попреченоста на спортистите само од невролошка гледна точка, за време на развојот на овој спорт, поточно од 1982 година, биле направени одредени модификации од страна на IWBF. Моделот на системот за класификација на играчите (PCS) кој моментално се користи во кошарката на инвалидски колички е многу поефикасен бидејќи го проценува степенот на попреченост, физичка и функционална мобилност во инвалидски колички.

За да може да учествува на турнирите во кошарка на инвалидски колички, играчот мора да има трајно оштетување кое ја намалува функцијата на долните екстремитети до тој степен што го ограничува или спречува изведувањето на одредени доброволни движења (како трчање, вртење или скокање) со соодветна брзина, контрола, безбедност, стабилност и издржливост на физички здрав кошаркар.

Играчот мора да претстави докази во форма на документација, како што се медицински, парамедицински или медицинско-правни извештаи и/или резултати од медицинските прегледи, кои јасно ја опишуваат природата и историјата на попреченоста и ја оправдуваат способноста на лицето да игра кошарка во инвалидски колички. Презентираната документација, кога се набљудува движењето/ движењето на лице без помагала или протези, мора да потврди губење на функцијата на едниот или двата долни екстремитети што ги менува биомеханичките перформанси на трчање со промени во брзината и насоката, на начин кој е видлив и негативно ќе влијае на перформансите на истите. За целите на класификацијата на IWBF, степенот на болка не се смета за мерлива и трајна попреченост.

■ СИСТЕМ ЗА КЛАСИФИКАЦИЈА НА ИГРАЧИТЕ

Учеството на играчите во натпреварите организирани од IWBF е можно само по процесот на класификација. Процесот на класификација се одвива во три фази, имено:

ФАЗА I ВКЛУЧУВА

- Електронско поднесување на **медицинската документација** на играчот најмалку 60 дена пред натпреварот;
- **потпишана согласност на играчот** дека може да биде класифициран и пополнет медицински дијагностички образец - MDF, со информации за здравствената состојба и степенот на оштетување;
- **документ кој ја потврдува хронологијата на извршените** настани и/или третмани, кој мора да биде потпишан од лекар;
- **поднесување на медицинска документација** издадена од страна на медицинскиот персонал (резултати од мануелниот мускулен тест за играчи со оштетена мускулна сила, проценка на пасивниот опсег на движење за играчи со оштетен пасивен опсег на движење, ASIA тест за играчи со повреди на «рбетниот мозок и руптури на «рбетниот мозок»);

- **Фотографија на долните екстремитети и целото тело** за играчи со дефект/ губење на едниот или двата екстремитета или разлика во должината на нозете (името на играчот мора да се појави на сите документи и фотографиите мора да го вклучуваат лицето на играчот за идентификација).

ФАЗА 2 ВКЛУЧУВА:

- Преглед на документацијата на секој нов играч од страна на Комитетот за проценка на подобноста, кој, по позитивен исход од прегледот, го одобрува учеството на играчот во IWBF натпреварите.

ФАЗА 3 ВКЛУЧУВА:

- Набљудување на способностите на играчот за време на тренингот и натпреварите во натпреварувањето
- усогласување на пласманот на состанокот за преглед и
- правење конечен резултат за класификацијата на играчот по последниот натпревар во натпреварувањето.

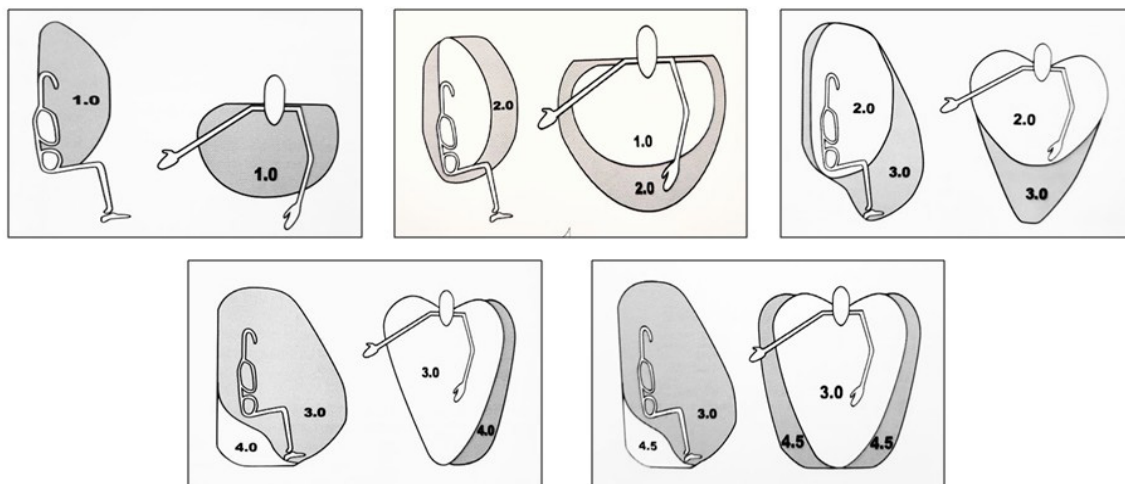
КОМИСИЈА ЗА КЛАСИФИКАЦИЈА И КРИТЕРИУМИ

Класификацијата на играчите се врши од страна на комитет составен од три до шест обучени класификатори утврдени од IWBF, кој, врз основа на претходно опишаниот процес, т.е. анализа на медицинска и придружна документација, опсег на движење, стабилност и контрола на торзото, забележани карактеристики и покажани специфични способности и вештини на играчите во седечка позиција за време на динамични ситуации во играта, и покажани способности за маневрирање со спортска инвалидска количка, Кошаркарот во инвалидска количка се сместува во одредена класификациона категорија.

Врз основа на критериумите на системот за класификација на IWBF, кошаркарите на инвалидски колички можат да бидат класифицирани во осум различни категории, пет основни класи (1.0, 2.0, 3.0, 4.0 и 4.5 поени) и три подкласи (1.5, 2.5 и 3.5 поени) кои се доделуваат на играчи кои имаат карактеристики иманентни на две или повеќе различни класи. Класификационите резултати на играчите може да се претстават на следниов начин (Слика 5):

- **Класа 1.0** - минимална контрола или неконтролирана подвижност на трупот во фронталната рамнина, неможност за активно ротирање на трупот, значително нарушена рамнотежа во фронталната и сагиталната рамнина, кога губат рамнотежа, играчите го враќаат телото во балансирана позиција со помош на рацете;
- **Класа 2.0** - делумно контролирана подвижност на трупот во фронталната рамнина, активна ротација на горниот дел и неможност да се ротира долниот дел на трупот, неможност да се движи во сагиталната рамнина;
- **Класа 3.0** - добра подвижност во фронталната рамнина и добра рамнотежа на трупот, неможност да се движи трупот во сагитална рамнина;
- **Класа 4.0** - нормална подвижност на трупот и оштетена подвижност на една страна поради ограничувањето на еден долен екстремитет;
- **Класа 4.5** - нормална подвижност на трупот без ограничување во сите правци.

Секој играч добива една од овие рејтинг вредности, обезбедувајќи инклузивност во спортот и давајќи им на учесниците еднакви шанси за успех. Според сегашните правила на играта, максималниот збир на поени на кошаркари во инвалидски колички во рамките на една екипа која учествува во играта (пет играчи) на теренот во официјалните меѓународни натпреварувања организирани од IWBF, не смее да надмине 14 поени.



Слика 5. Разлики во опсегот на движење на играчите во зависност од класификационата категорија (1.0 – 4.5)

Интересни факти:

првата европска кошаркарска лига за инвалидски колички е основана во 1974 година, а денес се нарекува Евролига - пандан на Евролигата во «стоечка» кошарка.

■ МОДУЛ 2:

ИНДИВИДУАЛИЗИРАН ПРИСТАП ЗА ТРЕНИНГ

■ АДАПТИРАЊЕ НА СОДРЖИНАТА И ДИНАМИКАТА НА ОБУКАТА ЗА РАЗЛИЧНИ ВИДОВИ НА ПОПРЕЧЕНОСТИ

Клучните услови за успешно тренирање во спортовите со инвалидитет се познавање и разбирање на функционалните способности и психофизичките карактеристики на параспортистите, односно соодветно познавање на методолошкиот пристап и процесот на извршување на прилагодени физички активности, кои се очигледно различни од вообичаените и традиционалните спортски активности за луѓе без попреченост. За разлика од класичниот спортски систем, во кој акцентот е ставен на специјализацијата на спортистите со цел да се постигне натпреварувачки успех, во спортскиот систем наменет за инвалидите, посебно внимание се обрнува на вклучувањето на луѓе со различни видови на стекнати или вродени попречености и промовирање на придобивките од активниот начин на живот. Токму оваа врска придонесува за соодветниот

психофизички и социјален развој на лицата со инвалидите, што во крајна линија влијае на квалитетот на животот на луѓето кои припаѓаат на оваа популација.

Компетенциите на тренерите во спортовите со попреченост зависат од разбирањето на разликите помеѓу конвенционалните и прилагодените спортски активности, кои се рефлектираат во специфични прописи, правила и функционална класификација на спортистите карактеристични за одреден спорт. Услов за учество во параолимписки спорт е постоењето на трајна попреченост која припаѓа на групата на оштетувања признати од страна на Меѓународниот параолимписки комитет (ИПК), односно класификациониот систем усвоен од страна на класификациониот комитет на релевантниот спорт или спортска дисциплина. Во кошарката на инвалидски колички, според правилата за класификација пропишани од IWBF, учествуваат луѓе со физички попречености, првенствено со оштетување на долните екстремитети. Според правилата на класификациониот систем за кошарка на инвалидски колички, прифатливите видови на физички оштетувања кои лицата во овој спорт можат да ги поседуваат се следниве:

- **оштетување на мускулната сила** - состојби со намалени или целосно невозможни перформанси на доброволни контракции во однос на создавањето на мускулната сила, кои вклучуваат: повреди на крбетниот мозок, мускулна дистрофија, спина бифида;
- **Оштетување на пасивниот опсег на движење** - ограничувања или недостаток на движење во еден или повеќе зглобови, вклучувајќи контрактури поради хронична имобилизација на зглобот или траума која влијае на зглобот и артрогрипоза;
- **недостаток на екстремитети** - целосен или делумен недостаток на коски или зглобови како резултат на ампутација поради траума или болест, како и вродена малформација на екстремитетите (дисмелија);
- **разлика во должината на долните екстремитети** - состојби кои се јавуваат како резултат на нарушувања за време на растот и развојот на нозете или траума;
- **хипертонија** - состојби на зголемена мускулна напнатост и намалена способност за истегнување и релаксација на мускулите, што може да биде последица на церебрална парализа, трауматски повреди на мозокот и мозочен удар;
- **атаксија** - состојба која се карактеризира со некоординирани движења предизвикани од оштетување на централниот нервен систем, што произлегува како резултат на церебрална парализа, трауматска повреда на мозокот, мозочен удар или мултиплекс склероза;
- **Атетоза** - бавни неволни движења кои можат да резултираат од церебрална парализа, трауматска повреда на мозокот или мозочен удар.

Врз основа на разбирањето на горенаведените карактеристики на прифатливи видови на физички оштетувања, класификациони норми и земање предвид опсегот на движење во седење во инвалидска количка, како и индивидуалните функционални и психофизички карактеристики на играчите, кошаркарските тренери на инвалидски колички создаваат програми за обука и дизајнираат индивидуални тренинг сесии. Тренинг сесиите мора да бидат дизајнирани на таков начин што ќе влијаат на развојот на соодветните специфични способности

на секој играч поединечно, и на крајот да ги надградат тимските перформанси и да ја имплементираат тимската стратегија насочена кон постигнување на поставениот спортски резултат. Познавањето и соодветното користење на стекнатото знаење за презентираниите елементи во голема мера ќе ја подобри работата со кошаркарите на инвалидски колички и ќе го зголеми тактичкиот капацитет, а со тоа и опсегот на резултати на тимот.

■ СТРУКТУРА НА ТРЕНИНГ СЕСИИТЕ ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Пред да се започне со спроведувањето на тренинг сесијата во кошарка на инвалидски колички, важно е да се напомене дека лицето кое раководи со тренингот мора да има соодветно знаење во полето на адаптирани физички вежби и да има потребното искуство во работа со инвалидски колички. Исто така, тренерите во кошарка на инвалидски колички мора да бидат темелно запознаени и подготвени за изведба на вежби кои се во согласност со планираниот тренинг план и програма (микро, мезо и макро циклус) и кои ќе се применуваат за време на сесијата (преку соодветна литература, презентации, слики или видео материјали со детален опис и методологија на изведување на вежби), и да имаат информации за бројот на учесници/играчи во тренингот, како и потребната опрема и реквизити за успешно спроведување на планираните вежби.

Структурата на тренинг сесијата во кошарка на инвалидски колички мора да вклучува и да биде фокусирана на развојот на физичката кондиција и техничко-тактичкиот развој на кошаркарите на инвалидски колички. Според препораките на спортските експерти со соодветно искуство во кошарка на инвалидски колички, тренинг сесиите во кошарка на инвалидски колички треба да се состојат од три дела, чие времетраење е условено од временската граница на времето во спортската сала каде што се изведува тренингот (60, 90 или 120 минути). Тренингот треба да ги вклучува следниве делови:

- **Воведниот дел од тренингот**, кој се состои од вежби за загревање и подготовка на телото за физичка активност со умерен интензитет (вежби за возење на инвалидска количка со промени во насоката и брзината на движење за да се активираат мускулите, со кратки паузи помеѓу вежбите, на кои треба да се додадат вежби за контрола на топката и вежби за истегнување, зголемување на флексибилноста и намалување на ризикот од повреди, т.е. подготовка на мускулите на горниот дел од телото (мускулите на вратот и рамената, градни мускули, мускули на рацете, абдоминални мускули и мускули на грбот);
- **Главниот дел од тренингот** се состои од вежби со паузи помеѓу нив за одмор и хидратација на телото, кои, во зависност од спортското искуство и нивото на тренинг, ќе вклучуваат: кондиционирање (способност за маневрирање со инвалидска количка: брзина, експлозивна сила, агилност), основни или технички потешки елементи на кошарка во инвалидска количка (дриблинг и контрола на топката, примање и додавање на топката, шутирање), тактичка подготовка (примена на различни офанзивни и одбранбени стратегии во половина или на целиот терен) и натпреварувачки натпревари фаза (натпревари на играчи поделени во помали или поголеми групи во зависност од бројот на присутни играчи и примената на техничко-

тактички елементи кои биле практикувани за време на сесијата со имплементација на елементи поврзани со брзо донесување одлуки и ситуациони успех во текот на играта);

- **Последниот дел од тренингот** содржи вежби со низок интензитет на самиот крај на тренингот за да се олади телото и да се смират физиолошките параметри на телото (пукање од статична положба, слободни фрлања, вежби за истегнување) и анализа на реализираните елементи и перформансите за време на тренингот.

Интересни факти:

Ако играч на инвалидска количка падне на подот за време на натпреварот, играта не престанува се додека не стане опасно за него или за другите играчи.

■ **МОДУЛ 3: ПСИХОЛОШКИ И МОТИВАЦИОНИ СТРАТЕГИИ ВО КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ**

■ **ПСИХОЛОШКА СТАБИЛНОСТ И МОТИВАЦИЈА НА ИГРАЧИТЕ, КОМУНИКАЦИЈА ВО РАМКИТЕ НА ТИМОТ**

Спортските тимови во тимските спортови, кои вклучуваат кошарка на инвалидски колички, се збир на поединци интегрирани во една единица која ја обезбедува основата за развој или надградба на индивидуалните карактеристики на спортистите за таа цел и со цел да се постигне заедничко тимско достигнување. Развојот на играчите и подготовката за учество во одреден спорт со инвалидност е уникатен процес на интегрална подготовка во кој, преку тренинг и натпреварувачки активности, различни видови на подготовка се комбинираат и усогласуваат, вклучувајќи физичка, техничка, тактичка, теоретска и психолошка подготовка. Во овој процес, психолошката подготовка и стабилноста на спортистот се многу важен елемент и фактор за постигнување на дефинирани спортски резултати, и тоа подразбира долгорочен процес и примена на различни техники и стратегии за ментална обука, кои се користат од страна на спортските психолози и експерти во оваа област за краткорочна или долгорочна подготовка на еден спортист или на целиот тим. Примената на овие техники е насочена кон развивање на самодоверба, концентрација, мотивација, управување со стрес и контрола на емоциите на играчите за време на испитувањата кои ги чекаат во спроведувањето на тренинг и натпреварувачки активности. Квалитетната психолошка подготовка ја зголемува самодовербата и самодовербата кај играчите, води до емоционална благосостојба и ја подобрува социјалната вклученост. Со добра психолошка подготовка на играчите и тимот како целина, нивниот спортски потенцијал се зголемува и успешно го надминува притисокот за време на натпреварувањето.

Во прилог на соодветната психолошка подготовка, мотивацијата игра клучна улога во обезбедувањето на долгорочен напредок на кошаркарите во

инвалидски колички и постигнување на спортски успех, и ја дефинира како насочување на напорите за постигнување на специфични цели кои се јасни, мерливи, остварливи, релевантни и временски ограничени.

Мотивацијата може да се подели на:

- **внатрешна (внатрешна)**, која е автентична, потрајна и помоќна и произлегува од љубов и страст за спорт, чувство на лично задоволство и достигнување, и
- **надворешна или надворешна**, која го вклучува влијанието на надворешни фактори како што се пофалби, награди и признанија и други. Улогата на тренерот е, во зависност од тренингот и искуството на играчите, соодветно да влијае врз развојот на силна внатрешна мотивација, и со балансирана употреба на надворешни стимули, на конструктивен начин да ги охрабри спортистите да се фокусираат и да се посветат на тренингот, да се соочат со можни неуспеси и да ги постигнат своите цели.

■ ТИМСКИ ДУХ, ПОДДРШКА И КОМУНИКАЦИЈА ВО РАМКИТЕ НА ТИМОТ

Стимулирачкото влијание врз играчите и чувството на поддршка во тимот се постигнува со меѓусебно опкружување со позитивни луѓе, споделување на знаење и искуство, признавање и славење на достигнувањата и напредокот на секој поединец, вербални пофалби, охрабрување и конструктивни повратни информации од соиграчите и тренерите, и обезбедување иницијативи за понатамошен развој на тимот. Мотивацијата и конструктивното однесување на членовите на тимот имаат директно влијание врз поставените цели, а во исто време придонесуваат за атмосферата на поддршка во тимот, создавање на тимски дух и влијаат на чувството на задоволство од постигнатиот успех на тимот.

Еден од основните елементи во тимските спортови како што е кошарката на инвалидски колички е градењето на тимски дух, кој се карактеризира со емоционална и психолошка поврзаност на членовите на тимот и се базира на чувството и атмосферата на заедништво која произлегува од квалитетна вербална и невербална комуникација, меѓусебна доверба, поддршка и соработка на и надвор од теренот. Негувањето на овие вредности во овој спорт се постигнува со постојано ангажирање и организирање вежби за групна кохезија, одредување на улогите во тимот кои се базираат на карактеристиките и способностите на играчите, развивање на доверба и негување на култура на комуникација помеѓу играчите, што подразбира контролирање на егото во тимот и ефикасно решавање на можни конфликти. Промовирањето на отворена и ефективна комуникација помеѓу играчите на теренот е од суштинско значење за координација и синхронизација, како и за групна кохерентност и подобрување на тимската работа, што во крајна линија води до подобрување на колективните перформанси на тимот. Ефективни алатки за подобрување на внатрешната комуникација и развивање на комуникативни вештини на играчите во структурирани тренинг сесии се специфични вежби базирани на вербални (гласовни) интеракции на играчите во спроведувањето на офанзивни («сечење», «додавање», «крст», «шут») или одбранбени задачи («земање», «помош», «ротација»). Во прилог на вербалната комуникација, за подобро разбирање на меѓусебните улоги и намери за време на бучни и динамични ситуации во играта, членовите на тимот воспоставуваат стандардизирани невербални начини на

комуникација кои се претставени со претходно договорени и извежбани знаци и сигнали со очите, односно гестови и движења на рацете. На крајот, квалитетната и ефективна комуникација во спортскиот тим е клучот за успех и е динамичен процес кој постојано се развива и вклучува активно учество на сите членови на тимот.

Забавни факти:

во еден тим, неколку видови на попреченост можат да играат заедно во исти пет на теренот - на пример, лице со повреда на рамото, ампутација и церебрална парализа или пареза.

■ **МОДУЛ 4: ТЕХНИЧКИ ОСНОВИ ВО КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ**

■ **ОСНОВНИ ТЕХНИЧКИ ЕЛЕМЕНТИ ВО КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ**

Кошарката на инвалидски колички е еден од најатрактивните наизменични спортови на инвалидите, кој се карактеризира со сложени и динамични ситуации за време на играта кои бараат голем број на движења, т.е. промени со чести застанувања и промени на насоката и насоката на движење на играчите во инвалидски колички. Имајќи ги во предвид карактеристиките на кошарката на инвалидски колички, тренерите во овој спорт со право се фокусираат прво на развојот на основните и специфичните моторни вештини на играчите на инвалидски колички, а потоа на нивната тактичка подготвеност и интеракција на теренот. Во прилог на активностите насочени кон развој на основните способности (сила, брзина, флексибилност, рамнотежа, координација, агилност и издржливост), во сите спортови, вклучувајќи ги и спортовите со инвалидите, посебно внимание мора да се посвети на развојот на специфични моторни вештини, како и на техничката подготовка на играчите.

Една од најважните специфични моторни спорови од кои зависи перформансите на кошаркарите на инвалидски колички и чија техничка обука започнува за време на процесот на рехабилитација, а потоа се усовршува за одреден параспорт, е маневрирањето на специјализирани спортски инвалидски колички. Иако кошарката на инвалидски колички е еден од најинклузивните аспекти на инвалидите, бидејќи истовремено ги зближува луѓето со различни видови на физички попречености на кошаркарското игралиште, тренингот за маневрирање со инвалидски колички се реализира без разлика во однос на видот и висината на повредата или карактеристиките на позицијата на играчот во тимот.

Успешното учество, како и постигнувањето на значајни резултати во кошарката на инвалидски колички, покрај тоа што има соодветна техника за управување со инвалидски колички, е условено од високата ефикасност на изведување на соодветни технички елементи како што се дриблинг техника, техника на контрола на топката, техника на додавање на топката и шутирање на топката.

Забавни факти:

Најпознатиот тактички елемент во кошарката на инвалидски колички е “пик-енд-рол”, кој се изведува на ист начин како и во стоечка кошарка.

■ ДРИБЛИНГ ТЕХНИКИ ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Дриблингот е еден од техничките елементи кој многу често се користи за време на играњето на кошарка на инвалидски колички, и со негова употреба, во согласност со правилата во овој спорт, играчите со топка во посед на топката освојуваат простор на теренот. Дриблингот се изведува од страна на играчите користејќи ја нивната соодветна рака (лева или десна) за да ја удрат топката на подот пред големите тркала на количката од двете страни на количката, во просторот поблиску до предното помошно тркало. За време на динамични ситуации на теренот за време на играта, може да се користи дриблинг на место (статична позиција) или континуирано дриблинг додека се турка количката и се движи низ теренот. Во зависност од висината на отскокнување на топката при удирање на подот, постојат три вида на дриблинг, имено:

- **низок дриблинг** со отскокнување на топката до висината на глуждот;
- **средно дриблинг** со отскокнување на топката до висината на колковите во седечка положба;
- **висок дриблинг** со топката која се одбива до висината на рамото во седечка позиција (Слика 6).



Слика 6. Висок дриблинг во кошарка на инвалидски колички

■ ТЕХНИКИ ЗА КОНТРОЛА НА КОШАРКА ВО ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Движењата на кошаркарите на инвалидски колички, како и оние на играчите во конвенционалната кошарка, може да се поделат на движења со и без топката. Иако постои голема сличност помеѓу кошарката наменета за луѓе со и без попреченост во однос на движењето и дејствијата на играчите со топката (дриблинг, додавање, шутирање), во кошарката на инвалидски колички постојат дополнителни специфични елементи на техника и вештина со топката кои играчите на инвалидски колички мора да ги поседуваат и кои влијаат на успешното учество во овој параспорт. Специфични техники и движења на

играчите на инвалидски колички кои го карактеризираат овој спорт и кои истовремено подразбираат соодветни вештини за маневрирање со инвалидски колички и контрола на топката, вклучуваат:

Техниката на наизменично ракување со топката, т.е. водење со стоп (Слика 7), која вклучува три фази:

- **Фаза I:** дриблинг на топката на подот со контролирано отскокување;
- **Етапа II:** фаќање на тркалата со двете раце со цел запирање на спортската инвалидска количка;
- **Етапа III:** Фаќање на топката од подот со една или две раце.



Слика 7. Техника на наизменично возење со запирање и фаќање на топката со една рака

Техника на дриблинг на топката со количка (Слика 8) која му овозможува на играчот да ја поседува топката и спречува да биде одземена од страна на дефанзивецот во ситуации на промена на насоката, фазите на кои се следниве:



Слика 8. Техника на дриблинг на топката со ротација на количката

- **Фаза I:** контролирано движење на инвалидската количка со дриблинг со топката под раката од истата страна на која се изведува вртењето;

- **Фаза II:** наведнување на телото на страната околу која се врти инвалидската количка, додека истовремено се фаќа за врвот и се влече тркалото наназад со раката со која тој дриблинг дотогаш, додека туркањето на тркалото напред со раката од другата страна на телото со цел да се сврти инвалидската количка за 180°;
- **Етапа III:** По вртењето на количката за 180°, играчот ја прима топката со раката која не дриблингвал претходно (раката од другата страна на телото) и продолжува со движењето во спротивна насока.

Техника на кревање на топката од подот со една рака (Слика 9), која ја презема топката која се тркала на површината на теренот кога играчот се движи, и која исто така вклучува три фази:

- **Фаза I:** играчот на инвалидска количка ја насочува инвалидската количка и ѝ се приближува на топката која се тркала на подот на паркетот од страна (странично на телото на возачот на инвалидска количка), го наведнува телото на таа страна и со испружените прсти на раката на едната рака, ја влече топката и се потпира на жиците на големото тркало од таа страна на инвалидската количка;
- **Фаза II:** ја контролира топката со една рака и со користење на ротацијата на тркалото, ја крева топката долж жиците на големото тркало од таа страна на тркалото, доведувајќи ја до позиција поблиску до торзото;
- **Етапа III:** Кога топката е во позиција која е на врвот на тркалото, играчот ја прифаќа топката со една или две раце и продолжува со движењето.



Слика 9. Техника на кревање на топката од подот со една рака со помош на инвалидска количка

ТЕХНИКИ ЗА ДОДАВАЊЕ НА ТОПКАТА ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Навремено, висококвалитетно и прецизно додавање на топката во тимските спортови воопшто, и во кошарката на инвалидски колички, е еден од најважните елементи во играта кој може да влијае на крајниот резултат. Иако во кошарката во инвалидска количка топката може да му се предаде на соиграчот на неколку начини, со различни техники кои се изведуваат еднаш (додавање од дриблинг, додавање на топката на подот, «бејзбол» додавање, додавање зад грбот, хорог или лоб додавање) или со двете раце (додавање на топката од градите и додавање на топката преку главата), за тренирање на почетници во овој спорт, три основни техники на додавање најмногу се користат во пракса, кои вклучуваат:

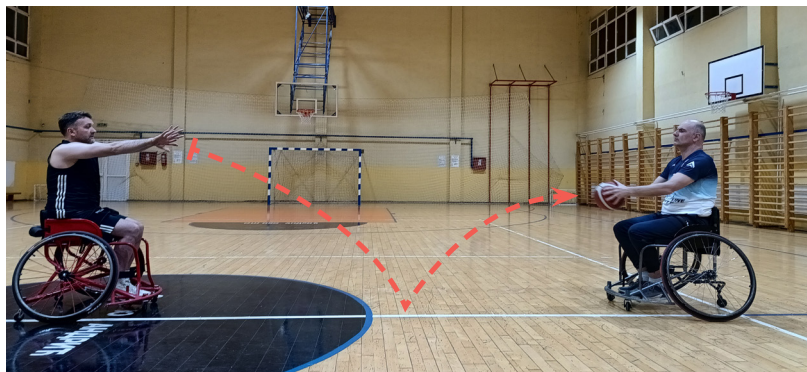
- **Додавање на топката со двете раце** од градите (Слика 10), што се изведува од страна на играчот во исправена рамнотежна положба, поставувајќи ги рацете странично на двете страни од топката и влечејќи ја топката кон градите, истовремено виткајќи ги лактите, потоа истегнувајќи ги рацете во лактите со експлозивно движење и фрлајќи ја топката во права линија кон соиграчот, покажувајќи ги дланите нанадвор и вртејќи ги палците по фрлањето на топката кон подот



Слика 10. Техника на додавање на топката со двете раце од градите

- **Додавање на топката со една или две раце** на површината на теренот (Слика 11), што се изведува од страна на играчот во исправена рамнотежна положба, ставајќи ги рацете странично на двете страни на топката и повлекувајќи ја топката кон неговите гради, истовремено виткајќи ги лактите, потоа

истегнувајќи ги рацете во лактите со експлозивно движење и фрлајќи ја топката во права линија, така што таа отскокнува на подот на половина растојание (поточно во просторот околу 2/3 од растојанието помеѓу играчите), насочување на дланите нанадвор и вртење на палците по фрлање на топката кон подот;



Слика 11. Техника на додавање на топката со двете раце на површината на теренот



Слика 12. Техника на изведување на хорог (лоб) додавање

- **Додавање (лоб)** (Слика 12), кое се прави од страна на играч во исправена рамнотежа свртен кон клупата, држејќи ја инвалидската количка со една рака за металниот обрач (раката поблиску до одбранбениот играч), со другата испружена рака во која се наоѓа топката, прави додавање над и над главата, така што горниот дел од раката на раката го допира увото по фрлањето на топката.

ТЕХНИКИ НА ШУТИРАЊЕ ВО КОШАРКА ВО ИНВАЛИДСКА КОЛИЧКА

Соодветната техника на шут и неговата прецизност се клучните елементи кои влијаат врз ефективностa на играчот и тимот воопшто. Експертите во оваа област утврдиле дека во кошарката на инвалидски колички, техниката на фрлање на топката при шутирање, во зависност од класификацијата на категоријата на играчот, се разликува во голем број на кинематички параметри (висина и агол на фрлање на топката, агол на влез на топката во basketот, позиции и аголна брзина во зглобовите на раката со која е направен ударот) и техника на извршување (разлика во техниката на шутирање на играчите со пониски (1.0 - 2.5) и повисоки класификациони оценки (3.0 - 4.5)). Затоа, препораките до тренерите се насочени кон работа и дефинирање на ефективни индивидуални техники за секој играч, што зависи од нивното ниво и спортско искуство во овој спорт.

Во пракса, за време на процесот на учење на техниката на шутирање, помладите играчи и почетниците најчесто ја користат техниката на фрлање со две раце, додека поiskusните играчи за време на тренинг ја подобруваат техниката на шутирање со една, доминантна (или наизменично доминантна и послаба) рака, која е технички и физички потешка.

- **Техниката на шутирање со две раце** се изведува на таков начин што играчите се во исправена балансирана позиција и ја држат топката со двете раце на нивото на градите, со свиткани раце во лактите и очите насочени кон basketот, и со експлозивни движења ги истегнуваат рацете до целосно истегнување во зглобот на лактот;
- **Техниката на шутирање со една доминантна рака** (Слика 13) се изведува со поставување на играчите во исправена рамнотежна позиција со инвалидската количка во позиција која гарантира дека рамото на



Слика 13. Техника на стрелање со една (доминантна) рака

доминантната рака е поблиску до баскетот и ја држи топката со рацете, така што палците на двете раце ја опишуваат буквата «Т». Потоа, раката на стрелецот се става во флексија на зглобот на лактот до рамото така што горниот дел од лактата е паралелна со земјата, а подлактицата е во позиција под агол од 45° во однос на горниот дел на лактата. Топката е поставена во позиција за шутирање, над челото, со дланката на стрелецот сместена под топката, но на таков начин што нејзината површина не ја допира топката и е свртена кон таванот, додека топката е во контакт со јаболките на испружените прсти на раката. Со тупаницата на другата рака, топката се држи на таа страна и се осигурува дека топката ја задржува својата позиција. Шутот се изведува со целосно истегнување на раката на стрелецот во зглобот на лактот со експлозивно туркање на топката со прстите на тупаницата кон обрачот на баскетот. Последниот контакт со топката го има показалецот на раката на стрелецот, кој ја одредува насоката на движење на топката и обезбедува задно вртење, додека другите прсти и дланка завршуваат во позиција насочена кон земјата.

■ МОДУЛ 5: ТАКТИЧКИ ОСНОВИ ВО КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

■ ОФАНЗИВНИ ТАКТИЧКИ МОДЕЛИ ВО КОШАРКАТА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

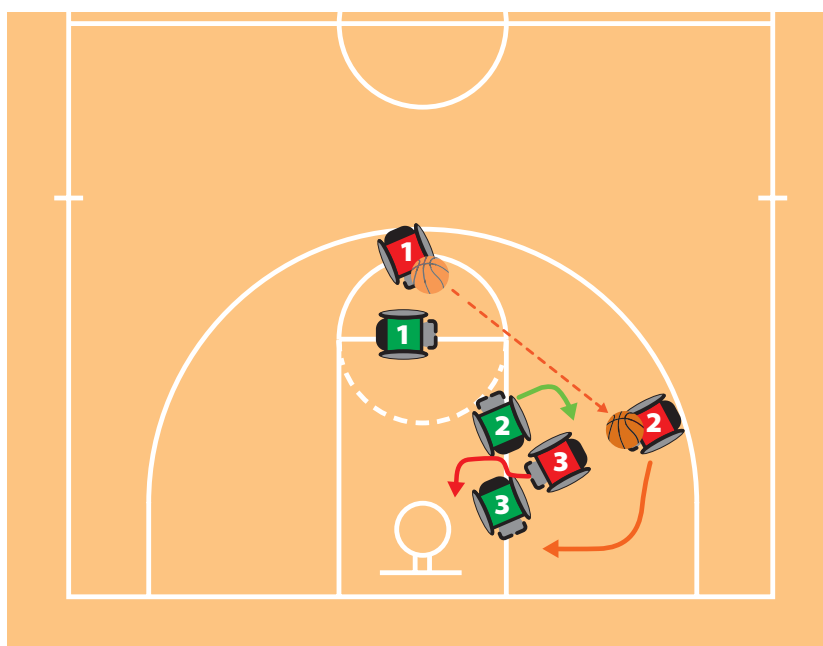
Тактиките во кошарката на инвалидски колички се многу сложени, а реализацијата на тактичките идеи на тренерите и тренерскиот персонал зависи од бројни фактори и е тесно поврзана со познавањето на карактеристиките на играчите во тимот и самиот спорт. Тактичката подготовка е составен дел од интегрален процес кој вклучува голем број на активности насочени кон индивидуалниот развој на играчите, како и нивната улога и интеграција во целината претставена од еден тим. Работата на тактичката подготовка на тимот започнува за време на подготвителниот пред-натпреварувачки период, со дополнителни анализи и скаутирање на противничкиот тим, како и организирање на «бура на идеи» на сите членови на тимот во периодот до натпреварот против претходно познат противник, кои се наменети за идентификација и избор на најдобрата стратегија за играта во нападот и поставувањата на играчот во одбраната. Изборот на соодветна офанзивна стратегија на тимот зависи од стилот на игра и тактичкото поставување на играчите на противничкиот тим во одбраната, но исто така и од ситуациите од играта кои вклучуваат напаѓање на веќе поставената одбрана на противникот под нивниот баскет, односно употребата на различни варијанти на брза транзиција на играчот и топката во противничката половина и реализација на контра напади.

Офанзивните концепти и тактички модели кои се користат во напаѓачки сет одбрани вклучуваат употреба на претходно подготвени и координирани акции кои ги искористуваат слабостите и грешките на противникот во одбраната. Во

овие тактички модели, на играчите им се доделуваат соодветни улоги и задачи за време на реализацијата, кои вклучуваат одредени движења и акции според планираната шема и ефикасно движење на топката, т.е. со поголем број на напаѓачи кои ја оптоваруваат едната страна на противничката одбрана (тројца напаѓачи) и создаваат слободен простор на теренот за пенетрација, асистенција или шут.

Еден од основните тактички модели на противничката одбрана е квалитетното позиционирање на играчите во нападот и создавањето на услови за «пик енд рол» игра. Од суштинско значење за извршувањето на овој модел е позиционирањето на играчот кој го изведува «изборот» (блокирање на дефанзивецот) и неговото отворање (излез) од успешно изведена блокада која создава простор за соиграчот со топката да се движи кон баскетот, да отвори шут или да му помогне на соиграчот. Играта «пик енд рол» може да се игра на следниов начин:

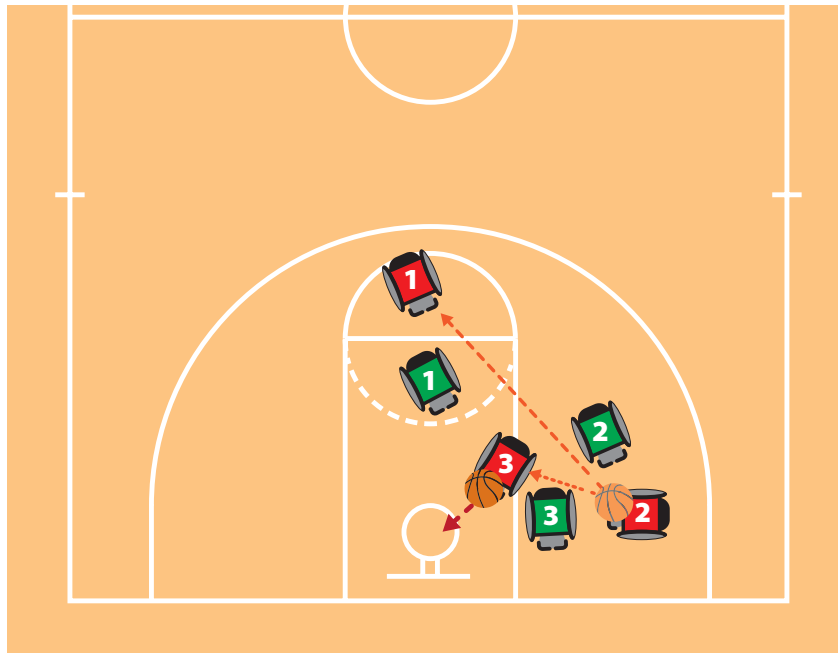
- **Фаза I - подготовка за спроведување** на «пик-енд-рол» играта, која се карактеризира со заземање на позиција во која напаѓачот кој го изведува «пик» (блокот) е позициониран на одредено растојание пред неговиот соиграч со топката и го обезбедува неговиот непречен шут (Слика 14), т.е. бара реакција на одбранбениот играч и излез од формацијата во одбрана, како и навремена реакција и поставување на играчот кој ја прави блокадата на патеката на движење на одбранбениот играч, што го спречува да го следи играчот со топката во посед на топката;



Слика 14. Фаза I – подготовка за имплементација

- **Фаза II - реализација** на «пик-енд-рол» играта, која се рефлектира во ефективното движење на играчот со топката и употребата на сет блок (движење поблиску до поставениот блок), што го принудува одбранбениот играч да остане заглавен во блокот, и соодветна реакција при ослободување на напаѓачот од блокот и движење во просторот кон баскетот, кое, во зависност од ситуацијата на теренот и движењето на одбранбените играчи,

Тоа ја отвора можноста за играчот со топката да навлезе во basketот, да реализира отворен шут и да му помогне на соиграчот на врвот на рекетот или на соиграч кој излегол од блокот (Слика 15).



Слика 15. Фаза 2 - Pick and roll игра

Дел од офанзивната стратегија на тимот мора да биде посветен на избор на најдобрите начини за имплементирање и примена на моделот на брза транзиција во нападот, односно ефективно преместување на топката и играчите во противничката половина и користење на вишокот на играчи во нападот за брзо да се добијат поени во ситуации каде одбраната на противничкиот тим е со помалку играчи или не е поставена на време. Карактеристичен модел за транзиција во нападот во кошарката на инвалидски колички е играта «man out» (двоен играч). Овој модел се користи во ситуации каде играчите, кога се движат од одбранбена фаза во фаза на напад, по промена на поседот на топката како резултат на влезна топка, постигнат кош или изгубена топка на противничкиот тим, двојно и запираат еден или повеќе играчи од противничкиот тим во нивната половина и создаваат нумеричка предност (5 на 4 или 4 на 3) во напаѓачката фаза.

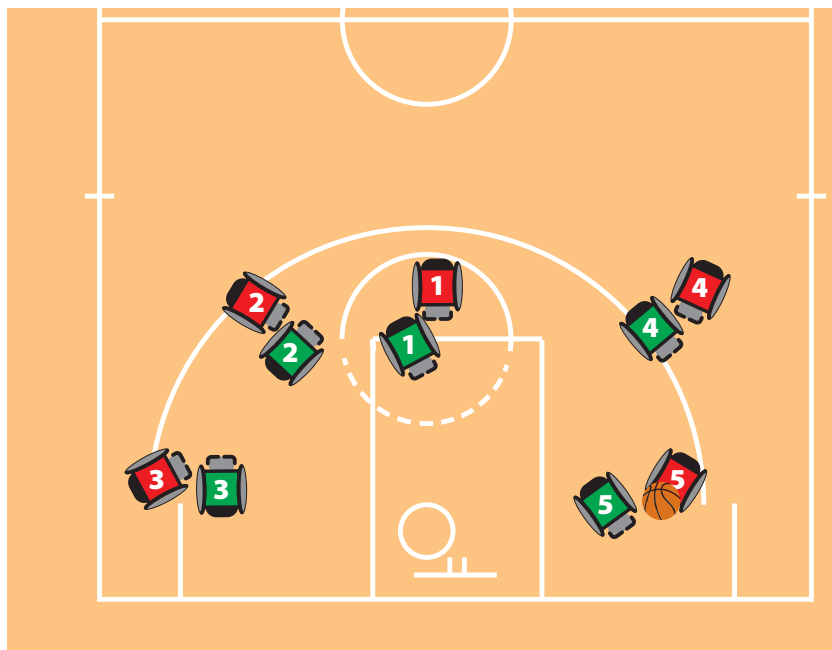
Најбрзиот и најефикасен офанзивен модел и начин за постигнување на поени, ефективната реализација на тоа што тренерите во кошарка на инвалидски колички го очекуваат и сакаат од играчите на нивниот тим за време на натпреварот е изведбата на брз контранапад во различни ситуации со прекумерно количество играчи во нападот (1 на 0, 2 на 1 и 3 на 2). Овој офанзивен модел во неговите различни комбинации, во зависност од карактеристиките и бројот на играчи во тимот кој го изведува, се користи во ситуации по блокирање на ударот на противничкиот играч, фаќање на топката под неговиот кош и «украдено» или губење на топката на противничкиот тим.

Соодветно на тоа, успехот на спроведувањето на офанзивните тактички модели и офанзивната стратегија е условен од квалитетна тактичка подготовка и анализа на противничката игра, како и соодветна соработка, почит и меѓусебно разбирање и доверба на сите членови на тимот.

МОДЕЛИ НА ОДБРАНБЕНА ТАКТИК ВО КОШАРКА НА ИНВАЛИДСКИ КОЛИЧКИ

Во зависност од структурата на водството на тимот и анализата на стилот на игра на противничкиот тим, кошаркарските тренери во инвалидски колички можат да применуваат различни варијации на одбрана како зонална одбрана (тимска одбрана) и индивидуална одбрана (одбрана човек на човек), кои исто така можат да имаат свои тактички варијации. Овие одбранбени модели бараат многу енергија и работа од играчите за да се изградат квалитетни одбранбени вештини, почитување на индивидуалните одбранбени принципи и соодветно ниво на комуникација со соиграчите, и се практикуваат и за време на подготвителниот период и во натпреварувачката фаза пред секој поединечен натпревар.

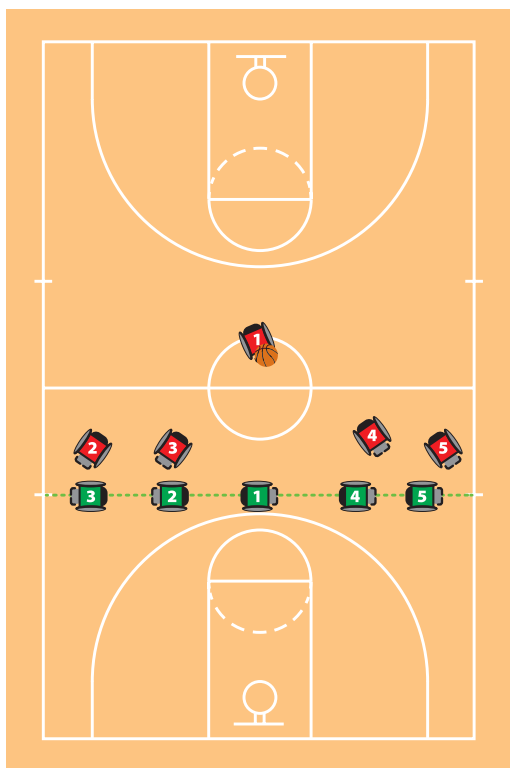
При изведување на **индивидуална одбрана**, секој играч во тимот е одговорен за извршување на одбранбени задачи на играчот од противничкиот тим во нападот, што подразбира прелиминарна анализа на неговите главни напаѓачки карактеристики и способности. Основните дефанзивни принципи вклучуваат позиционирање на дефанзивецот помеѓу напаѓачот и basketот, со задолжително следење на движењето на топката за време на спроведувањето на нападот на противничкиот тим и комуникација со соиграчите во одбраната (Слика 16).



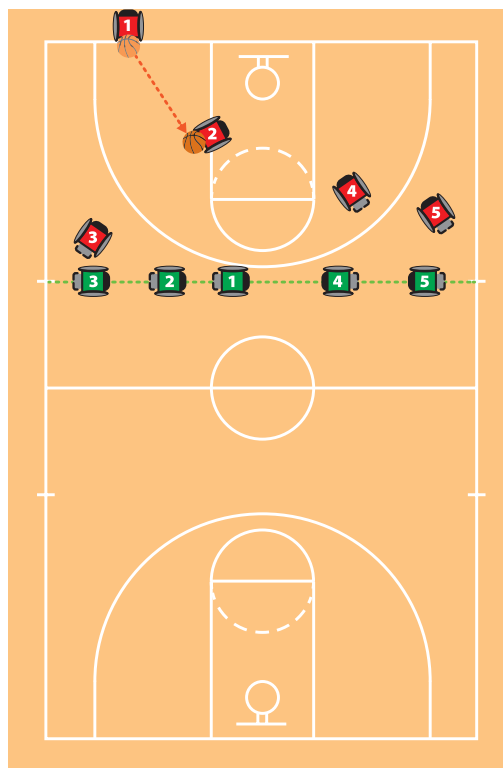
Слика 16. Бранбениот човек на човек во неговата половина од теренот

Зонска одбрана е тимски дефанзивен модел во кој на секој играч на теренот му е доделена задача која има за цел да го одбрани просторот на теренот од транзиција или пенетрирање на играчите на противничкиот тим во нападот кон basketот. Овој тип на одбрана може да се изведе во неколку варијанти, како што е пресинг во половина или низ целиот терен, што ја спречува транзицијата на играчите на противничката екипа во нивната половина и врши притисок врз топката, како и во различни формации, т.е. просторни поставувања на играчите (1-2-2, 2-1-2, 5-0, 2-3, 3-2, 1-3-1, 1-1-3) кои теоретски се означени според бројот на играчи во првата линија на одбрана.

Зонската одбрана во формација 5-0, со пет играчи во линија која може да биде позиционирана во сопствената (Слика 17) или на противничката половина од теренот (Слика 18) е една од најчесто користените стратегии во кошарката на инвалидски колички за да ја нарушат организацијата на нападот и напредокот на противничкиот тим на теренот.



Слика 17. Одбрана 5-0 во својата половина од теренот.

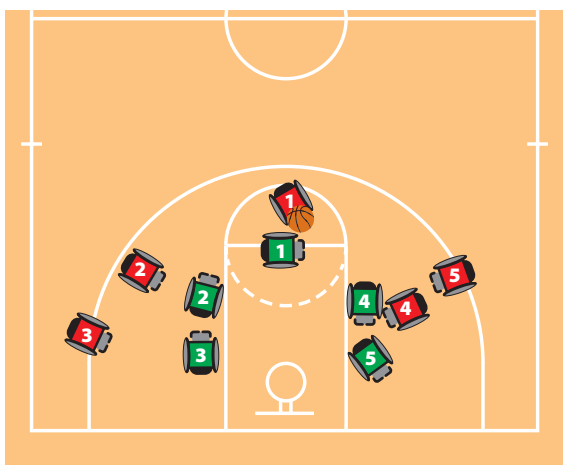


Слика 18. Одбрана 5-0 во противничката половина од теренот

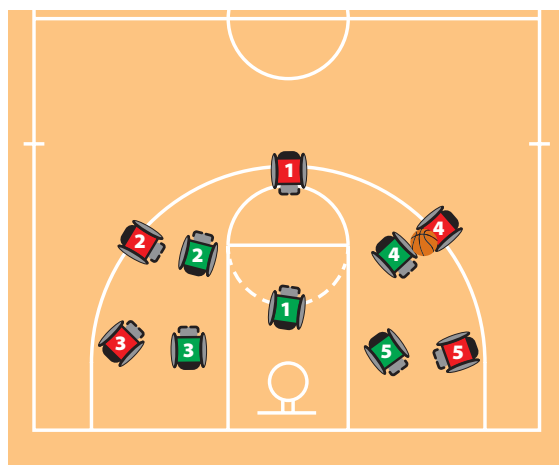
Дефанзивни тимски модели кои најчесто се користат од почетниците во кошарката на инвалидски колички, бидејќи им овозможуваат помош на послаби одбранбени играчи и во кои играчите се поставени во три одбранбени линии во нивната половина или под нивниот баскет, се:

Зонска одбрана во 1-2-2 формација во која има еден играч во првата линија на врвот на рекетот кој врши притисок врз напаѓачот со топката, потоа двајца играчи во втората линија кои се позиционирани на страничните линии (аглите) на рекетата поблиску до линијата за слободни фрлања, и зад нив во третата линија двајца играчи на страничните линии на рекетот поблиску до основната линија (Слика 19);

Зонска одбрана во 2-1-2 формација, која се користи кога противничкиот тим е супериорен во висина под баскетот и има повеќе продорни играчи, и во која во првата линија има двајца играчи позиционирани на страничните линии (агли) на рекетот поблиску до линијата за слободни фрлања, потоа во втората линија еден играч кој го «затвора» рекетот и има задача да обезбеди помош во одбраната на страничните играчи, и двајца играчи во третата линија позиционирани на страничните линии на рекетот поблиску до основната линија на теренот (Слика 20); Посебно внимание треба да се посвети на развојот на индивидуалните одбранбени карактеристики на кошаркарите на инвалидски колички за да



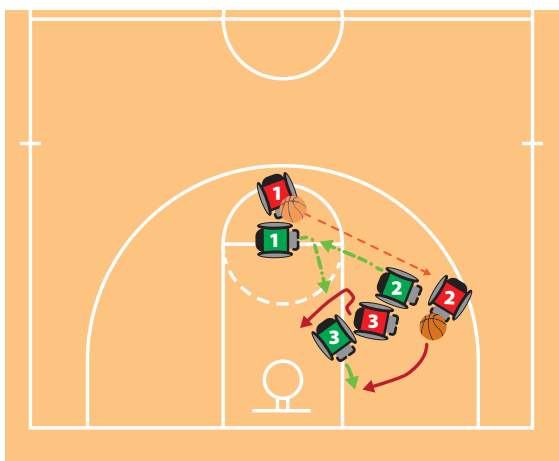
Слика 19. Зонска одбрана во 1-2-2 формација



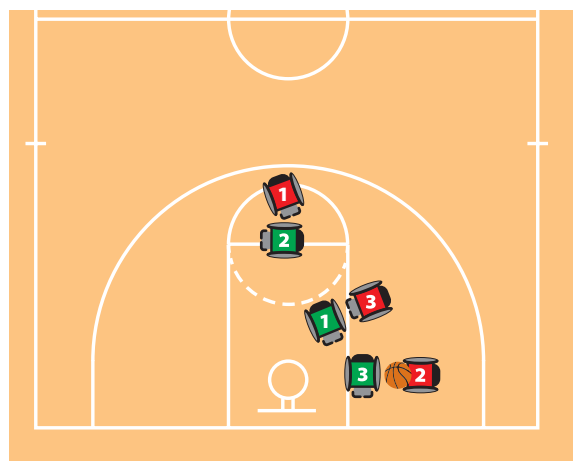
Слика 20. Зонска одбрана во 2-1-2 формација

вежбаат одредени одбранбени елементи како што се свичеви и јо-јо одбранбени игри, кои често се користат за одбрана од пик-енд-рол на противничкиот тим. Акцентот при прифаќањето на овие одбранбени техники е ставен на позиционирањето, постојаната комуникација и соработката на играчите во одбраната, и започнува со вежби во парови и игра два на два, а бројот на играчи во напад и одбрана се зголемува. Одбранбена техника која ги вклучува гореспоменатите елементи на одбрана и најчесто се користи за одбрана против пик-енд-рол играта на противничкиот тим, е позната како троен замав и може да се изведе на неколку начини, за кои следниве вежби се користат за да се усвојат и спроведат во текот на играта:

Вежба за одбрана со троен замав на едната страна на теренот со тројца играчи во напад и одбрана, во која двајца дефанзивни играчи се позиционирани на страничните линии на рекетот и еден во позиција поблиску до врвот на рекетот, и во која во почетната фаза (Слика 21) дефанзивецот од горното крило (играч 2), кој е позициониран поблиску до линијата за слободни фрлања, ја напушта формацијата и се меша со извршувањето на ударот, и во последната фаза (Слика 22) го завршува своето одбранбено движење во позиција поблиску до врвот на рекетот, додека играчот од врвот на рекетот (играч бр. 1) ја презема и слетува на својата позиција на страничната линија на рекетот;

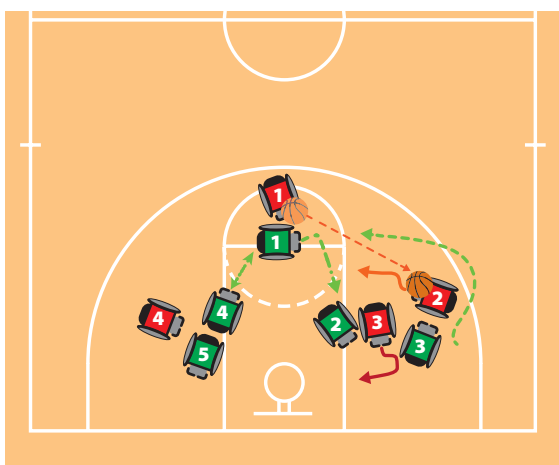


Слика 21. Почетна фаза со излезот на најдобриот играч

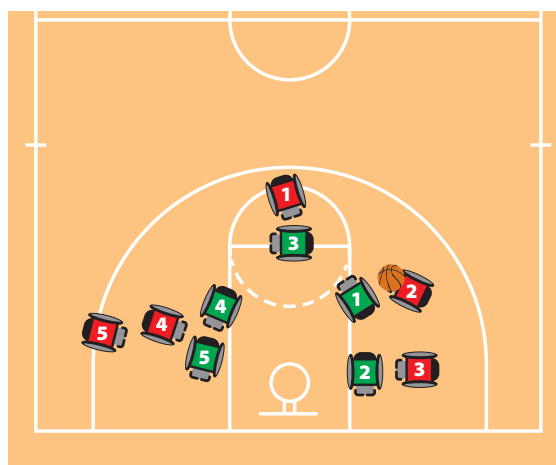


Слика 22. Завршна фаза со излезот на врвниот играч

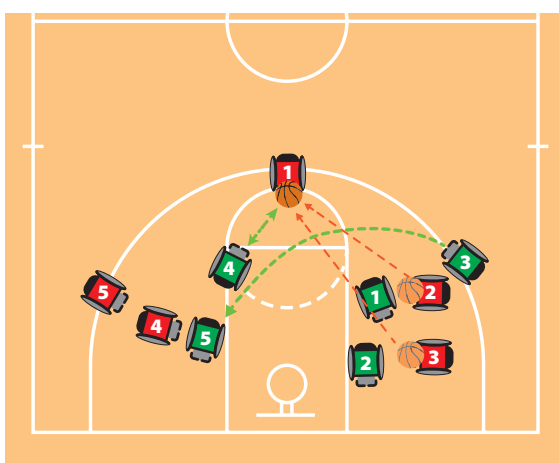
Вежба "Троен замавнување" одбрана на една половина од теренот со пет играчи во напад и одбрана, во која двајца одбранбени играчи се позиционирани на страничните линии на рекетот од секоја страна на теренот, и еден во позиција поблиску до врвот на рекетот, и во која во почетната фаза на извршување (Слика 23) дефанзивецот од долното крило (играч бр. 3), кој е позициониран поблиску до основната линија, Тој излегува од формацијата и се меша со извршувањето на шуттови, и во последната фаза (Слика 24) тој го завршува своето одбранбено движење во позиција поблиску до врвот на рекетот, додека другите одбранбени играчи (играч бр. 1, играч бр. 2 и играч бр. 4) прво ги исправуваат своите позиции со цел да го запрат навлегувањето на играчите во нападот, а потоа и ротацијата на позициите, така што играчите (играч бр. 1 и играч бр. 2) ги преземаат напаѓачите на позициите на страничната линија на рекетот поблиску до линијата слободни фрлања и основната линија;



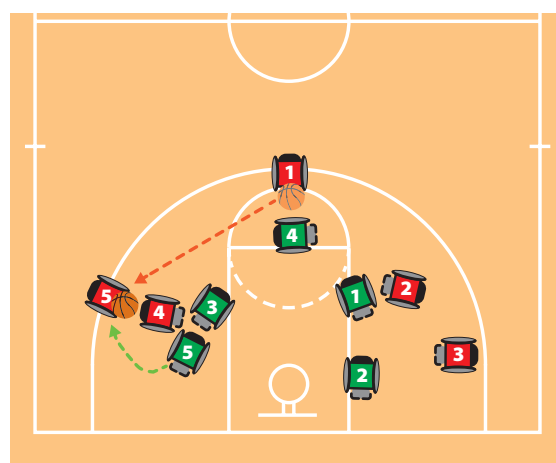
Слика 23. Почетна фаза со излезот на долниот играч



Слика 24. Завршна фаза со излезот на дното на играчот



Слика 25. Почетна фаза на ротација на позицијата на играчот



Слика 26. Последната фаза од ротацијата на позицијата на играчот

- Вежба «троен замав» одбрана со движење на топката во напад и излезот на играчот на долното крило, во која во почетната фаза на извршување (Слика 25) долниот кричен дефанзивец (играч бр. 3), кој е позициониран поблиску до основната линија, излегува од поставата и се меша со извршувањето на шуттови, а во последната фаза (Слика 26) го завршува своето одбранбено

движење во позицијата на играчот на горното крило на спротивната страна на теренот, Додека другите дефанзивни играчи (играч бр.1, играч бр.2 и играч бр.4) прво прават корекции, а потоа ги преземаат напаѓачите и ги менуваат позициите во просторот на теренот со цел да го запрат навлегувањето на играчите од противничкиот тим.

На крај, треба да се истакне дека тренерите во кошарка на инвалидски колички, во зависност од движењето на резултатите и со цел да го сменат ритамот и играта на противничкиот тим во нападот, многу често подготвуваат тактички изненадувања и прават комбинации од гореспоменатите одбранбени модели, чие реализирање и успех најмногу зависи од играчите на теренот како последна врска во синџирот на спроведување на тимската стратегија.

Забавен факт:

на тренинг сесиите на врвните национални тимови, играчите во инвалидски колички поминуваат растојание до пет километри на подот во една двочасовна сесија.

■ МОДУЛ 6:

КЛУБ И МЕНАЏМЕНТ НА НАСТАНИ

Водењето на кошаркарски клуб за инвалидски колички бара исто ниво на професионализам како и водењето на било кој друг спортски тим. Клубот не е само група на играчи - клубот е организација на која ѝ е потребна администрација, финансии, стратегија и долгорочна визија.

■ ГОДИШЕН ПЛАН ЗА РАБОТА И ФИНАНСИИ

Секој клуб треба да усвои годишен план за работа на почетокот на годината. Овој план вклучува календар на тренинги, натпревари, учество на турнири, но исто така и дополнителни активности како што се промоција или образование. Финансискиот план мора да ги вклучува сите извори на приходи (членарина, спонзорства, донации, јавни натпревари) и трошоци (опрема, изнајмување сала, патување). На овој начин, клубот може да го следи постигнувањето на своите цели и да избегне непланирани финансиски тешкотии.

Совет: Креирајте Excel табела со месечен преглед на приходите и трошоците - ова ќе ви помогне со транспарентност и кога аплицирате за натпревари.

■ ОРГАНИЗАЦИЈА НА ТРЕНИНГ И НАТПРЕВАРИ

Квалитетната работа бара континуирана обука во договорено време. Клубот треба да обезбеди достапност на салата, да го планира распоредот според возраста и натпреварувачките групи и да има јасни цели за тренинг (фитнес, техника, тактика). Организацијата на натпреварите вклучува координација со федерацијата, обезбедување судии, семафор и медицински тим.

Совет: Водете «дневник за тренинг» - едноставен документ каде тренерот ги евидентира вежбите кои биле изведени за време на секој тренинг и како играчите реагирале.

■ АДМИНИСТРАЦИЈА НА ЧЛЕНСТВО И РЕГИСТРАЦИЈА ВО АЛИЈАНСАТА

Секој клуб води книга на членови со основни информации (име, презиме, датум на раѓање, контакт, статус). Регистрацијата во националната асоцијација е задолжителна за играчи кои сакаат да играат во официјални натпреварувања. Администрацијата исто така вклучува управување со членарина, евиденција за задолжителни медицински прегледи и осигурување на играчи регистрирани за сезоната во клубот.

Совет: користете едноставна онлајн алатка (на пример, Google Sheets) за да одржувате база на податоци на членови - податоците се достапни за сите во клубот и можат лесно да се ажурираат.

■ ПИШУВАЊЕ И ИЗВРШУВАЊЕ НА ПРОЕКТИ

Проектите се важен извор на финансирање и развој на клубот. Организацијата може да аплицира за натпревари на локално, национално и европско ниво преку документацијата на натпреварот. Клучните елементи на проектот се јасно дефинирани цели, активности, буџет и евалуација. Спроведувањето на проектот бара известување и документирање на спроведените активности.

Совет: Почнете со мали проекти (на пример, градски натпревари за спорт) и потоа постепено се проширите на поголеми, како што е Еразмус+ спортската програма.

■ РАБОТА СО ВОЛОНТЕРИ

Волонтерите често го претставуваат срцето на кошаркарските клубови за инвалидски колички. Тие помагаат со логистика, водење на социјални медиуми, снимање на натпревари или помагање на играчите. Клубот мора да има јасна стратегија за вклучување на волонтери - од регрутирање до благодарност и наградување на нивната работа.

Совет: поврзајте се со средните училишта и колеџите - многу студенти бараат волонтерски програми.

■ ОДНОСИ СО ЈАВНОСТА И ПРОМОЦИЈА

Добриот PR е клучот за привлекување на нови членови и спонзори. Клубот мора да има активни профили на социјалните медиуми преку кои редовно ќе објавува вести и фотографии, како и да одржува контакти со локалните медиуми. Промоцијата исто така вклучува јавни настани како отворени обуки, презентации во основните и средните училишта, универзитетите или организирање на добротворни натпревари.

Совет: креирајте краток план на постови за социјалните мрежи - најмалку еден пост неделно со слики или приказна од клубот.

■ ОРГАНИЗАЦИЈА НА НАСТАНОТ

Организирањето на турнири или кампови бара внимателно планирање: распоред, резервација на стадиони, поканување на тимови, логистика за транспорт и сместување, вработување судии, обезбедување на медицинска безбедност и безбедност на настаните, како и комуникација со медиумите. Алатки

како алатки за организирање на инвалидски колички, кошаркарски настани и контролна листа за управување со настани ја прават оваа работа многу полесна.

Совет: направете листа најмалку еден месец пред настанот - кој е одговорен, за кој дел од работата и кога.

Забавен факт:

Во Шпанија и Германија постојат кошаркарски клубови со повеќе од 200 членови, вклучувајќи јуниори, аматери и професионалци. Нивните натпревари се гледани од голем број гледачи, а најдобрите клубови имаат годишни спонзорски договори во вредност од стотици илјади евра.

■ УПРАВУВАЊЕ НА СПОРТСКИ ЗДРУЖЕНИЈА (КЛУБОВИ) – 101

Водењето на спортски клуб не е само спортска работа, туку исто така е и менаџерски, финансиски и социјален предизвик. За многу здруженија, особено оние кои работат во параспортот, главниот проблем не е недостаток на идеи или ентузијазам, туку структури и знаење за тоа како да се постави клуб на здрава основа и да се обезбеди неговата одржливост. Овој блок обезбедува основни насоки за да им помогне на секој кој сака да започне или да ја подобри работата на кошаркарскиот клуб за инвалидски колички.

■ ОСНОВАЊЕ НА КЛУБОТ

За да се постави клуб во повеќето европски земји, потребно е да извршите неколку основни чекори:

- **група на основачи** – обично се потребни најмалку три возрасни (во некои земји како Хрватска седум луѓе);
- **Статут на Здружението** – клучен документ кој ги дефинира целите, членството, телата и начинот на функционирање на Клубот;
- **Основачко собрание** – основачите донесуваат одлука за основањето, го усвојуваат статутот и ги избираат управните тела (Претседател, Генерален секретар, Одбор на директори);
- **регистрација** – клубот е регистриран во регистарот на здруженија;
- **отворање на циро сметка** – потребно за финансиски операции;
- **Приклучување на федерацијата** – со цел да учествува на официјални натпреварувања, клубот мора да стане член на Националната федерација за карлинг на инвалидски колички.

Совет: Водете записници и финансиски записи од самиот почеток - транспарентноста гради доверба меѓу членовите и партнерите.

Интересен факт:

првиот регистриран кошаркарски клуб за инвалидски колички во Хрватска е основан во Загреб во 1972 година и бил меѓу пионерите на параспортот во регионот.

МЕНАЏМЕНТ И ЛИДЕРСТВО

Добар клуб функционира како мала организација. Ова подразбира јасна поделба на должностите и одговорностите: претседателот е задолжен за стратешките одлуки, секретарот е задолжен за администрацијата, благајникот е задолжен за финансиите, додека тренерите се задолжени за спортскиот дел.

Клубот треба да има годишен работен и финансиски план, редовни состаноци и извештаи. Водењето на клубот вклучува односи со членовите, комуникација со родителите на младите спортисти, вклучување на волонтери и соработка со локалната заедница.

Совет: креирајте едноставен документ од 2-3 страници каде што ќе ги набројите вашите цели за една година (на пример, зголемување на бројот на членови, организирање турнири, аплицирање за натпреварувања).

Интересен факт:

Некои од најголемите европски кошаркарски клубови за инвалидски колички (на пример, во Германија и Шпанија) имаат професионални менаџери и повеќе од 10 вработени.

ФИНАНСИИ И СПОНЗОРИ

Без стабилна финансиска ситуација, ќе биде тешко за клубот да преживее на долг рок. Извори на приход најчесто се:

членарина – редовни плаќања од страна на членовите на клубот;

јавни натпревари – градски, национални и меѓународни институции и организации објавуваат натпревари за спортски програми секоја година;

Донации и спонзорства – локалните бизниси често ги поддржуваат клубовите, особено ако има видливост и општествена одговорност.

Фондовите на ЕУ – Еразмус+ Програмите за финансирање на спортот поддржуваат креативни идеи во полето на спортот и нудат можност за прилив на соодветни финансиски средства.

Клубот треба да подготви спонзорски пакет: презентација или писмо во кое јасно покажува што му нуди на спонзорот (видливост на дресови, социјални мрежи, медиуми) и какви резултати постигнува.

Совет: спонзорите многу ценат одредени броеви - наведете колку членови имате, колку луѓе доаѓаат на натпреварите, колку следбеници имате на социјалните мрежи.

Интересен факт:

во Шпанија, кошаркарските клубови со инвалидски колички редовно потпишуваат договори со спонзори во вредност од 100.000 евра или повеќе годишно - и повеќето од нив започнале со локалните продавници кои ги донирале првите топки или колички.

■ ПРОЕКТИ (ПИШУВАЊЕ, РЕАЛИЗАЦИЈА, ЕВАЛУАЦИЈА)

Пишувањето на проект може да изгледа комплицирано, но навистина се сведува на неколку клучни чекори:

1. дефинирање на проблемот – на пример, младите луѓе со попреченост немаат доволно можности да учествуваат во спортски активности;
2. Поставување цели - да се вклучат 20 нови млади спортисти во кошарка на инвалидски колички;
3. да ги опише активностите - обуки, работилници, кампови, промоција;
4. да подготви буџет - колку ќе чини спроведувањето на планираните активности;
5. Определете ја евалуацијата - како ќе го измерите успехот (број на нови членови, број на обуки, анкети и прашалници на учесниците).

За спроведување на проекти, важно е да се чува документација: извештаи, слики, листи на учесници, финансиски сметки. Алатки како *Основен пакет за планирање на проекти* и *Извештај за состаноци/активности* може да бидат од голема помош.

Совет: почнете со мали проекти на локално ниво - ова ќе ви даде искуство и референца за подоцнежни поголеми апликации во натпревари на национално или меѓународно ниво.

Интересен факт:

Хрватските спортски клубови имплементирале повеќе од 20 Еразмус+ проекти во последните 10 години, вклучувајќи различни размени на млади кошаркари, кампови и развојни програми.

Управувањето со кошаркарски клуб за инвалидски колички бара комбинација на ентузијазам и професионализам. Преку јасна структура, планирање и употреба на достапни алатки, секој клуб може да напредува и да стане важен фактор во заедницата. Овој блок обезбедува длабоки информации и практични совети за основање, управување и финансирање на клуб, со посебен акцент на финансирањето на проектите како клучен развојен механизам.

Интересен факт:

денес во Европа има повеќе од 600 регистрирани кошаркарски клубови за инвалидск-ти колички - повеќето од нив сè уште се водени на доброволна основа. Прирачниците како овој помагаат да се професионализираат клубовите и да се обезбеди долгорочна одржливост.

■ ЕРАЗМУС+ СПОРТ И МОЖНОСТИ ЗА КЛУБОВИТЕ

■ ШТО Е ЕРАЗМУС+ СПОРТ?

Еразмус+ Спорт е дел од пошироката програма Еразмус+ на Европската Унија. Таа има за цел да го промовира спортот и физичката активност, да развие соработка меѓу спортските организации и да се справи со општествените предизвици преку спортот. За параспортот, а особено за кошарката на инвалидски колички, програмата отвара уникатна можност за клубовите и федерациите да добијат поддршка за професионализација и подобрување на работата.

Главните видови на проекти се:

- **Заеднички партнерства** – поголеми проекти во кои клубовите и здруженијата заеднички развиваат алатки, прирачници, обука и имплементирање на спортски настани;
- **мали партнерства** – идеални за почетни клубови; поедноставни административни барања и помали грантови, но доволни за организирање на камп, турнир или образование;
- **Европски спортски настани** – натпревари, турнири и кампови од европско значење;
- **Градење на капацитети во спортот** – соработка помеѓу ЕУ и земјите од Западен Балкан, можност за проекти кои ги зајакнуваат регионалните мрежи.

■ КАКО КЛУБОВИТЕ МОЖАТ ДА ГИ КОРИСТАТ ЕРАЗМУС+ СПОРТ ПРОГРАМИТЕ?

Начините за користење на Еразмус+ Спорт програмата се:

- **за реализација на образованието** – преку проекти како што се POWER, се развиваат модули и скрипти кои остануваат достапни за сите клубови;
- **за спроведување на промоции** – Еразмус+ проектите обезбедуваат видливост и овозможуваат медиумско внимание, што привлекува нови членови и спонзори;
- **за воспоставување на меѓународна соработка** – клубовите ги поврзуваат своите членови со колеги од други земји, што ја зајакнува мотивацијата и го подобрува квалитетот на работата;
- **За да се обезбеди финансиска стабилност** – проектите обезбедуваат дополнителни средства кои клубовите можат да инвестираат во опрема, обука и организирање на настани.

При аплицирањето, клубовите мора да обрнат внимание на:

- **Подготовка и планирање** – проектот мора јасно да го дефинира проблемот, целите, активностите и резултатите;

- **партнерства** – неопходно е да се најдат партнери од други земји (или региони) на ЕУ со кои се споделени слични потреби и цели;
- **администрација и известување** – проектите на ЕУ бараат прецизна документација, а клубовите треба да развијат внатрешни капацитети за управување со проекти;
- **Одржливост** – проектот не е еднократен настан, но треба да остави белег дури и по завршувањето (на пример, алатки, прирачници, мрежи).

■ POWER КАКО ПРИМЕР ЗА ДОБРА ПРАКСА

Проектот POWER покажува како Еразмус+ Спорт може директно да им помогне на кошаркарските клубови во инвалидски колички преку:

- развил образовни модули за тренери, лидери и менаџери;
- изработени алати попут *Toolkit for Организирање кошаркарски настани за инвалидски колички* и *План за ширење и комуникација*,
- Организираше кампови и работилници каде што се тестирале материјалите,
- Мрежа од партнери која ги надминува границите на поединечните земји.

Сето горенаведено останува достапно на power.com.hr Исто така може да послужи како појдовна точка за нови проекти.

■ ПОРАКА ДО КЛУБОВИТЕ

Еразмус+ Спорт не е резервирана само за големи здруженија или професионални организации, туку секој клуб, без разлика на големината, може да ја најде својата можност - без разлика дали преку мали партнерства или учество во поголеми проекти.

Првиот чекор е храброста да се започне - да се дефинира идејата, да се најдат партнери и да се аплицира за проектот. Вториот чекор вклучува користење на постоечките ресурси, литература како што е POWER скриптата, чија употреба ќе ја направи подготовката побрза и со подобар квалитет.

Интересен факт:

само во 2023 година, повеќе од 300 проекти низ Европа беа финансирани преку Еразмус+ Спорт. «Постои можност и зависи од клубовите да ја искористат.

■ ЗАКЛУЧОК

Кошарката на инвалидски колички не е само спорт, тоа е средство за еманципација, инклузија и социјална трансформација. Преку оваа скрипта се прикажани основните елементи кои им овозможуваат на клубовите и здруженијата да ја подобрат својата работа и да ја подигнат на повисоко ниво, вклучувајќи: подобро разбирање на потеклото и развојот на спортот, правилата на играта и системот за класификација, преку развој на технички и тактички вештини, до менаџмент, промоција и пишување на проекти.

Клучната порака е дека успехот во кошарката на инвалидски колички не зависи само од играчите на теренот, туку и од системската поддршка надвор од теренот - образованието на тренерите, нивото на организација на клубот, одговорноста на лидерите и вклученоста на локалната заедница. Затоа е важно да се изгради знаење и капацитети на ист начин како што се градат фитнесот или тактиките на тимот.

Проектот POWER покажа како, со соработка на партнерите и поддршка на програмата Еразмус+, може да се создаде работна методологија и алатки кои ќе останат достапни за сите, дури и по завршувањето на проектот. Тоа е вредност која оди надвор од секој проект и ги гради темелите за долгорочен развој на спортот за лицата со попреченост во Европа.

Иднината на кошарката на инвалидски колички лежи во храброста на клубовите и федерациите да се отворат за нови иницијативи, да ги искористат можностите како што е Еразмус+ спортската програма и да го признаат спортот како простор каде разликите не се пречки, туку преднос

ЛИТЕРАТУРА

1. Дејвис, В. Р. (2011). *Настава за спорт со попреченост: водич за физички едукатори, (второ издание)*. Тексашки женски универзитет: Човечка кинетика.
2. Goosey-Tolfrey, V. (2010). Спорт на инвалидски колички - комплетен водич за спортисти, тренери и наставници. Champaign (IL): Човечка кинетика.
3. Хаџовиќ, М., Јоргиќ, Б., Александровиќ, М., Ѓорѓевиќ, С., & Кујунџиќ, Х. (2022). Тестови за евалуација на специфичните моторни вештини на кошаркарите на инвалидски колички: Систематски преглед. *ТИМС. Acta*, 16(2), 71-78.
4. Меѓународна кошаркарска федерација на инвалидски колички (2024). Историја на кошарката на инвалидски колички. Наѓен 18.06.2025., <https://www.iwbf.org/our-sport/history>
5. Извршен совет на Меѓународната кошаркарска федерација на инвалидски колички (2022). Правила за класификација на играчите на IWBF. Мис (Швајцарија): Меѓународна кошаркарска федерација на инвалидски колички.
6. Извршен совет на Меѓународната кошаркарска федерација на инвалидски колички (2024). Официјални правила за кошарка на инвалидски колички 2024. Мис (Швајцарија): Меѓународна кошаркарска федерација на инвалидски колички.
7. Касум, Г. (2015). Спорт за лицата со попреченост. Белград: Факултет за спорт и физичка култура, Белград.
8. Lukins, R. (2008). *Ракување со топка: Водич за адаптирани спортски тренери*. Атланта, Џорџија: Американска асоцијација на адаптирани спортски програми, Inc.
9. Првуловиќ, Н., Хаџовиќ, М., & Лилич, А. (2022). Биомеханичка анализа на техниката на слободно фрлање во кошарка на инвалидски колички: пилот студија. *Весник за антропологија на спортот и физичкото воспитание*, 6(1), 3-6.
10. Savitz, H. M. (2006). *Шампиони на инвалидски колички: Историја на спортовите на инвалидски колички*. Линколн (NE): iUniverse.
11. Tweedy, S., & Diaper, N. (2010). Вовед во спортот на инвалидски колички. Во Goosey-Tolfrey, V. (Ed.), *Спорт на инвалидски колички: Комплетен водич за спортисти, тренери и наставници* (стр. 3-28). Champaign (IL): Човечка кинетика.
12. Yilla, A. B. (2004). Анатомија на спортската инвалидска количка. *Атлетска терапија денес*, 9(3), 33-35.
13. Јоргиќ, Б., Александровиќ, М. и Мириќ, Ф. (2016). Холистички пристап кон адаптивна физичка вежба . Ниш : Факултет за спорт и физичка култура на Универзитетот во Ниш.
14. Јоргиќ, Б., Александровиќ, М., Мириќ, Ф., Чоловиќ, Х., & Димитријевиќ, Л. (2020). Холистички пристап кон адаптираната физичка активност . Ниш : Факултет за спорт и физичка култура на Универзитетот во Ниш.
15. Јоргиќ, Б., Хаџовиќ, М., & Александровиќ, М. (2025). Спорт за лица со попреченост . Ниш : Факултет за спорт и физичка култура на Универзитетот во Ниш.
16. Хаџовиќ, М. (2023). Основни и специфични моторни вештини на кошаркари во инвалидски колички на различни натпреварувачки нивоа. Необјавена докторска дисертација, Ниш: Факултет за спорт и физичка култура, Универзитет во Ниш.



ISBN 978-953-46894-0-0



9 789534 689400