



Priručnik

# Osnove košarke u kolicima Sport i menadžment



**Priručnik**  
**Osnove košarke u kolicima**  
**Sport i menadžment**

**Izdavač:**

Croatian Wheelchair Basketball Federation

**Autori**

dr Miljan Hadžović  
Damjan Lisska  
Ivan Dabo  
Prof. dr Marko Aleksandrović

**Design and Layout:**

Andrej Glücks, Design Up, Zagreb

**Štampa:**

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.

## ■ SADRŽAJ

Uvod .....	5
Metodologija izrade skripte.....	6
Zašto skripta?.....	6
Ko su korisnici?.....	7
Kako koristiti ovu skriptu? .....	7
Uloga POWER web stranice.....	7
Kontekst i analiza potreba .....	8
Identifikacija izazova kod partnerskih organizacija.....	8
Analiza potreba – zašto sistemska edukacija?.....	9
Stav sportista i trenera .....	9
Potencijal i prilike.....	9
Struktura I metodologija.....	10
Struktura modula.....	10
Proces izrade i testiranja.....	10
Primena u lokalnom kontekstu .....	11
Primena u međunarodnom kontekstu.....	11
Obezbeđivanje kvaliteta i održivosti.....	12
<b>Edukacioni moduli .....</b>	<b>13</b>
<b>Modul 1: Uvod u košarku u kolicima .....</b>	<b>13</b>
Nastanak i razvoj košarke u kolicima.....	13
Pravila igre u košarci u kolicima.....	14
Klasifikacioni sistem u košarci u kolicima .....	15
Klasifikacioni sistem igrača.....	16
Klasifikaciona komisija i kriterijumi .....	17
<b>Modul 2: Individualizirani trenažni pristup .....</b>	<b>18</b>
Prilagodjavanje sadržaja i dinamike treninga različitim vrstama invaliditeta .....	18
Struktura trenažnih sesija u košarci u kolicima.....	19
<b>Modul 3: Psihološke i motivacione strategije u košarci u kolicima .....</b>	<b>20</b>
Psihološka stabilnost, motivacija igrača i komunikacija unutar tima.....	20
Timski duh, podrška i komunikacija unutar tima .....	21

<b>Modul 4: Osnovni tehnički elementi u košarci u kolicima</b> .....	22
Tehnike driblinga u košarci u kolicima .....	23
Tehnike kontrole lopte u košarci u kolicima.....	23
Tehnike dodavanja lopte u košarci u kolicima .....	25
Tehnike šuta na koš u košarci u kolicima.....	27
<b>Modul 5: Tehničke osnove u košarci u kolicima</b> .....	28
Ofanzivni taktički modeli u košarci u kolicima .....	28
Defanzivni taktički modeli u košarci u kolicima.....	30
<b>Modul 6: Upravljanje klubom i događajima</b> .....	35
Godišnji plan rada i finansija.....	35
Organizacija treninga i utakmica.....	35
Administracija članstva i registracija kod saveza .....	35
Pisanje i realizacija projekata .....	35
Rad sa volonterima .....	36
Odnosi sa javnošću i promocija .....	36
Organizacija događaja.....	36
Vođenje sportskih udruženja (klubova) – 101 .....	37
Osnivanje kluba.....	37
Manadžment i vođenje.....	37
Finansije i sponzori.....	38
Projekti (pisanje, realizacija, evaluacija).....	38
Erasmus+ Sport i mogućnosti za klubove .....	40
Šta je Erasmus + Sport?.....	40
Kako klubovi mogu koristiti Erasmus + Sport programe? .....	40
POWER kao primjer dobre prakse .....	41
Zaključak.....	42
Literatura.....	43

## ■ UVOD

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

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

POWER je odgovor na te izazove.

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

Projekat ima tri glavna cilja:

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

## ■ METODOLOGIJA IZRADE SKRIPTE

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

- Analiza potreba partnera – sprovedena kroz Questionnaires i Self-assessment Tool 1, dostupnih na [power.com.hr](http://power.com.hr);
- Planerski alati – poput Basic Project Planning Pack i Dissemination and Communication Plan osigurali su da svaki sadržaj bude usklađen sa ciljevima projekta i Erasmus+ prioritetima;
- Praktični alati – Toolkit for Organizing Wheelchair Basketball Events i Event Management Checklist služili su kao podloga za konkretne vežbe i primere;
- Iskustvo partnera – svaki partner doneo specifično znanje: savezi svoje praktično iskustvo vođenja klubova i takmičenja, akademska zajednica teorijska znanja i istraživanja, a klubovi praktično iskustvo rada sa igračima.

Skripta je pisana kao kombinacija tri nivoa:

1. teorijskog (naučne i istorijske činjenice);
2. praktičnog (konkretne vežbe, primeri, alati);
3. motivacionog (zanimljivosti (fun facts), motivacione priče, primeri iz prakse).

### **Fun fact:**

Erasmus + Sport projekti ne finansiraju samo sportsku opremu ili takmičenja, već i edukaciju, istraživanja i razvoj metodologija – POWER je upravo jedan od takvih primera.

## ■ ZAŠTO SKRIPTA?

Mnogi treneri, menadžeri i lideri u klubovima u regionu uče „usputno“ – kroz iskustvo, pokušaje i greške. Iako to donosi vredne lekcije, često znači i gubitak vremena, resursa i motivacije.

Ova skripta napravljena je da ponudi:

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

Time projekat POWER ostavlja trag i nakon završetka projekta - organizacije koje se žele baviti razvojem košarke u kolicima imaće besplatan, jasan i praktičan priručnik.

## ■ KO SU KORISNICI?

Skripta je namenjena različitim grupama:

- Trenerima – kao alat za planiranje i realizaciju treninga;
- Menadžerima i liderima – sa ciljem boljeg razumevanja projektnog finansiranja i upravljanja klubom;
- Igračima i volonterima – sa ciljem boljeg razumevanja sporta, svojih prava i obaveza, mogućnosti;
- Zajednici – sa ciljem sticanja znanja o značaju parasporta.

### **Fun fact:**

U svetu danas postoji više od 100.000 registrovanih igrača košarke u kolicima – što sport čini jednom od najmasovnijih parasportskih disciplina.

## ■ KAKO KORISTITI OVU SKRIPTU?

- Kao udžbenik – za učenje temeljnih pojmova;
- Kao vodič u praksi – prilikom osnivanja kluba, pisanja projekata ili planiranja treninga;
- Kao inspiraciju – svaki modul sadrži zanimljivosti i praktične primere iz života;
- Kao resurs za radionice – sadržaj se može lako podeliti po modulima i koristiti u edukacijske svrhe.

Skripta nije zamišljena da bude „konačna“ – već da podstakne dalji razvoj, nadogradnju, te prilagodi potrebama druge organizacije.

## ■ ULOGA POWER WEB STRANICE

Svi alati, dokumenti i materijali korišćeni u projektusu su javno dostupni na [power.com.hr](http://power.com.hr). Na taj način osigurana je transparentnost i trajna dostupnost rezultata.

Primeri dostupnih materijala u sekciji „Downloads“:

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

### **Fun fact:**

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

## ■ KONTEKST I ANALIZA POTREBA

Košarka u kolicima je jedan od najrazvijenijih parasportova u Evropi i svetu. Ipak, iako je popularnost ovog sporta u stalnom porastu, još uvek postoje značajne prepreke koje usporavaju njen puni potencijal. Prema podacima Evropskog paraolimpijskog odbora, poslednjih godina beleži se povećanje broja klubova i sportista, ali razvoj nije ravnomeran. Dok neke zemlje imaju stabilne lige, sistemsku podršku i visok nivo uključenosti osoba sa invaliditetom, druge se bore sa osnovnim pitanjima poput nedostatka sportskih dvorana, stručnog kadra ili prilagođene opreme.

Za zemlje učesnice projekta **POWER** (Hrvatska, Srbija i Severna Makedonija), zajednički izazov predstavlja sistemski razvoj sporta u okruženju u kome postoje ograničeni resursi i gde parasport još uvek nema jednaku vidljivost kao olimpijski sportovi. Stoga je učešće u Erasmus+ projektu ključno – ono omogućuje pristup evropskoj mreži, razmenu znanja i stvaranje novih standarda.

## ■ IDENTIFIKACIJA IZAZOVA KOD PARTNERSKIH ORGANIZACIJA

Analiza sprovedena među partnerskim organizacijama putem upitnika i anketa samoprocene (Questionnaires i Self-assessment Tool 1, dostupno na [power.com.hr](http://power.com.hr)) pokazala je nekoliko ključnih izazova:

- 1. Nedostatak formalnih edukacionih programa** - treneri i sportski menadžeri u košarci u kolicima većinu znanja stiču kroz praksu i lično iskustvo, te sistemskih edukacija gotovo i da nema, a klubovi zavise od entuzijazma pojedinaca;
- 2. Ograničeni resursi** - većina klubova nema dovoljan broj kvalitetnih sportskih kolica jer cena profesionalnih kolica (od 5.000 do 10.000 evra po komadu) predstavlja veliku prepreku, dok je pristup sportskim dvoranama često ograničen (infrastrukturne prepreke), posebno u manjim sredinama;
- 3. Neujednačena praksa između klubova i federacija** - nedostatak zajedničkog okvira i razmene dobrih iskustava za posledicu ima to da svaka organizacija ima svoj „lični“ pristup pri vođenju kluba, treninga i promocije, što dovodi do razlika u kvalitetu i dostupnosti sporta osobama sa invaliditetom;
- 4. Slaba međunarodna povezanost** – nedostaju trajni mehanizmi saradnje u vidu zajedničkih edukacija i regionalnih inicijativa, te manji broj klubova učestvuje na međunarodnim turnirima, a međunarodna saradnja je retka i neformalna;
- 5. Potreba za uključivanjem mladih** - nedostak sistemskih promocija u školama, na kampovima i programima uključivanja, te mladi sa invaliditetom nemaju priliku da se upoznaju sa adaptiranim sportovima namenjenim osobama sa fizičkim invaliditetom u kolicima.

## ANALIZA POTREBA – ZAŠTO SISTEMSKA EDUKACIJA?

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

- Trenerski nivo – postoji potreba za programima koji kombuju tehničko znanje, prilagođavanje treninga različitim vrstama invaliditeta i sigurnosne protokole;
- Menadžerski nivo – klubovi trebaju osobe koje poseduju neophodno znanje i iskustvo za pisanje projekata, privlačenje sponzora, upravljanje finansijama i saradnje sa lokalnom zajednicom;
- Liderski nivo – organizacijama su neophodne osobe koje će ih zastupati u javnosti, vršiti promociju sporta, izgraditi mreže i osigurati održivost.

## STAV SPORTISTA I TRENERA

Tokom pripreme projekta, predstavnici partnerskih organizacija su sproveli intervjue sa igračima, projekt menadžerima i trenerima. Iako se njihova iskustva razlikuju, postoje jasno izneseni stavovi koji se umnogome poklapaju, a to su:

- Igrači ističu da im sport donosi osećaj pripadnosti, samopouzdanja i fizičke aktivnosti, ali tvrde da se često osećaju marginalizovano jer klubovi nemaju dovoljno resursa;
- Treneri naglašavaju kako im nedostaje stručne literature, edukacionog materijala i mogućnosti za razmenu iskustava;
- Projekt menadžeri ukazuju na potrebu za alatima koji će im pomoći u pisanju projekata i olakšati funkcionisanje klubova.

## POTENCIJAL I PRILIKE

Uprkos izazovima, uočava se i niz prilika:

- Rastući interes javnosti – parasport ima sve veću medijsku pažnju, što otvara prostor za povećanje vidljivosti i pronalaženje sponzora.
- Podrška politici EU – inkluzija, raznolikost i zdravi stilovi života ključni su prioriteti Erasmus + programa, te projekti poput POWER-a imaju značajnu podršku.
- Digitalni alati – kroz projekat su razvijeni online alati dostupni široj populaciji (Toolkit, Planovi, Checkliste) koji omogućuju veću profesionalizaciju;
- Primeri dobre prakse – zemlje poput Španije i Nemačke pokazale su da se parasport može razvijati kroz sinergično delovanje klubova, saveza i lokalne zajednice.

Važno je naglasiti i potencijalnu bazu sportista: u EU živi oko 80 miliona osoba sa invaliditetom, što predstavlja skoro 15 % ukupne populacije stanovništva. U okviru ove populacije stanovništva, treba istaći da se broj osoba sa povredama kičme (SCI) procenjuje se na više od 135.000 (prevalencija od oko 300 slučajeva na milion stanovnika). Ukoliko se u obzir uzmu i broj osoba sa drugim vrstama fizičkog invaliditeta, kojima invaliditet omogućuje bavljenje košarkom u kolicima (poput amputacije, spina bifide, cerebralne paralize ili parapareze), jasno je da je potencijalni broj parasportista u Evropi velik i iznosi i do nekoliko stotina hiljada ljudi. To predstavlja veliki neiskorišteni potencijal za razvoj ovog sporta i uključivanje novih generacija u košarku u kolicima.

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

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

#### Fun fact:

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

## ■ STRUKTURA I METODOLOGIJA

U sportu, kao i u obrazovanju, znanje se najlakše usvaja kroz strukturirane celine koje su jasne, pregledne i međusobno povezane. Iz tog razloga, projekat POWER koristi modularni pristup. Umesto jedne opsežne, ali teško primenjive skripte, sadržaj je podeljen na sedam modula. Svaki modul predstavlja zasebnu celinu i obrađuje jedno područje razvoja košarke u kolicima – od istorije i pravila, preko tehnike i taktike, do upravljanja klubovima, etike i promocije.

Takav pristup omogućuje fleksibilnost, te se predstavnici klubova ili saveza mogu upoznati sa pojedinačnim modulima u skladu sa svojim potrebama, treneri ih mogu primeniti kao nastavne jedinice, a sportisti i menadžeri ih mogu savladavati vlastitim tempom. Na primer, predstavnici rukovodstva novoosnovanog kluba mogu najpre koristiti modul o vođenju udruženja i upoznati osnove menadžmenta, dok treneri mogu krenuti sa primenom tehničkih i taktičkih modula. Na taj način, projekat POWER obezbeđuje da skripta bude korisna i početnicima i onima koji već imaju određena iskustva.

## ■ STRUKTURA MODULA

Svaki modul sastoji se od:

- Uvodnog dela – kratko predavljanje teme i konteksta;
- Sadržajnog dela – detaljno razrađene teme uz objašnjenja i primere;
- Praktičnih alata – primeri vežbi, obrasci i preporuke;
- „Fun fact“ kutka – zanimljivosti koje pomažu da sadržaj ostane upečatljiv i motivišući;
- 101 saveta – konkretni predlozi koji korisniku omogućuju brzu primenu u praksi.

Ovaj način pisanja skripte omogućuje da moduli mogu funkcionisati samostalno, ali i kao deo celine. U skladu sa navedenim, izrađena skripta se može koristiti kao priručnik, udžbenik ili radna beležnica na radionicama.

## ■ PROCES IZRADA I TESTIRANJA

Sa ciljem obezbeđivanja kvaliteta sadržaja, primenjena metodologija uključuje nekoliko koraka, i to:

- **Prikupljanje podataka i analiza potreba** - partneri su sproveli istraživanje putem upitnika (*Questionnaires*) i alata za samoprocenu (*Self-assessment Tool 1*), te time izvršili

identifikaciju konkretnih potreba klubova i saveza, poput manjka edukovanih trenera, nedostatka metodologije za vođenje klubova i potrebe za boljom promocijom sporta;

- **Razvoj sadržaja** - na temelju prikupljenih podataka razvijeni su moduli u čijoj izradi su korišćeni planerski dokumenti (*Basic Project Planning Pack, Dissemination and Communication Plan*) kako bi sadržaj bio konzistentan i povezan sa ciljevima Erasmus + programa;
- **Pilot testiranje** - moduli su testirani na radionicama u okviru takmičenja i kampovima poput: *Croatia Camp, 2025 Serbian Wheelchair Basketball League, 2025 Serbian 3x3 Wheelchair Basketball Championship, International Wheelchair Basketball Tournament „Ohrid 2025“, Wheelchair Basketball Training Session in Skopje/North Macedonia, Wheelchair basketball - sport and inclusion in Osijek/Croatia Outline*, gde su treneri i igrači mogli dati povratne informacije;
- **Evaluacija i prilagođavanje** - svaka aktivnost praćena je izveštajem (*Meeting/activity report*) i evaluacijom učesnika, te na temelju povratnih informacija sadržaj je prilagođavan i usavršavan;
- **Objavljivanje i dostupnost** - svi materijali objavljeni su na web stranici projekta ([power.com.hr](http://power.com.hr)), čime se osigurava transparentnost i trajna dostupnost.

## ■ PRIMENA U LOKALNOM KONTEKSTU

Na lokalnoj nivou, moduli se koriste kao alat za:

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

### Primer:

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

## ■ PRIMENA U MEĐUNARODNOM KONTEKSTU

Na međunarodnom nivou, POWER moduli služe za:

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

### Primer:

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

## ■ OBEZBEĐIVANJE KVALITETA I ODRŽIVOSTI

Kako bi se osigurao kvalitet, projekt POWER koristi trostepenski model:

- **Samoprocena** – partneri redovno procenjuju lične potrebe i kapacitete;
- **Evaluacija aktivnosti** – svaka radionica i kamp završavaju se upitnikom i izveštajem;
- **Spoljna validizacija** – rezultati i moduli dele se izvan projekta (škole, savezi, lokalne institucije) kako bi se dobile dodatne povratne informacije.

Za održivost, ključan je digitalni aspekt: svi materijali ostaju dostupni na internetu („online“), a partneri se obvezali da će ih koristiti i nakon završetka projekta. Na ovaj način se stvara trajna baza znanja koja se može razvijati kroz buduće inicijative i projekte.

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

U lokalnom kontekstu, skripta pomaže klubovima da se profesionalizuju i privuku nove članove, dok u međunarodnom kontekstu stvara zajednički jezik i standarde saradnje. Kombinacijom analize potreba, planerskih alata i praktičnih testiranja, POWER skripta postaje temeljni dokument za razvoj košarke u kolicima u regionu Balkana i šire.

### **Fun fact:**

Tokom jednog Erasmus + sportskog projekta u Portugalu, treneri su koristili sličan modularni priručnik, koji je doprineo tome da se broj aktivnih mladih košarkaša u kolicima povećao za više od 40 %. Ova činjenica pokazuje snagu i učinkovitost edukacije koja je sistemaska i lako dostupna široj populaciji.

## ■ EDUKACIONI MODULI

### ■ MODUL 1: UVOD U KOŠARKU U KOLICIMA

#### ■ NASTANAK I RAZVOJ KOŠARKE U KOLICIMA

Nastanak i razvoj sportova za osobe sa invaliditetom (OSI), u koje svakako spada i košarka u kolicima, vezuje se za period nakon Drugog svetskog rata i potrebu za reintegracijom u svakodnevne društvene aktivnosti pripadnika u tom trenutku veoma brojne populacije ratnih vojnih invalida.

Iako su nezvanična takmičenja između timova u košarci u kolicima kao deo fizikalne terapije i socijalne rehabilitacije OSI održavana i ranije, prva zvanična utakmica u ovom sportu pod tadašnjim nazivom „wheelchair netball“, održana je 25. septembra 1946. godine između timova dve američke bolnice: Corona Naval Station iz Kalifornije i Framingham Hospital iz Masačusetsa.

Najznačajnija ličnost za integraciju sportskih aktivnosti namenjenih OSI u rehabilitacioni proces na tlu Evrope bio je dr Ludvig Gutman (*Slika 1.*), direktor bolnice „Stouke Mandeville“ u Ajsberiju (Velika Britanija) i jedan od osnivača Paraolimpijskog pokreta. Prvo zvanično takmičenje za OSI, u okviru kojih su održana takmičenja u košarci u kolicima, održano je na evropskom tlu 1948. godine pod nazivom „Stouke Mandeville Games“ (*Slika 2.*).

Pod sadašnjim nazivom, košarka u kolicima se pojavljuje 1956. godine na Međunarodnim igrama u Stouk Mandevilu (International Games in Stoke Mandeville). Imajući u vidu da je popularnost ovog sporta rasla i da se broj klubova povećavao, košarka u kolicima kao jedan od najatraktivnijih timskih sportova za osobe sa fizičkim invaliditetom zauzima svoje mesto u programu prvih Paraolimpijskih igara održanih u Rimu 1960. godine.



Slika 1. Dr Ludvig Guttmann



Slika 2. Stoke Mandeville Games

Savremena košarka u kolicima, koja predstavlja jedan od najpopularnijih i najatraktivnijih sportova OSI u svetu, nalazi se u nadležnosti Međunarodne federacije košarkaša u kolicima (International Wheelchair Basketball Federation - IWBF), koja propisuje jasna pravila igre, opreme i klasifikacioni sistem igrača u ovom sportu. IWBF je podeljena na četiri zone (Amerika, Okeanija, Evropa i Azija) preko kojih okuplja i ostvaruje saradnju sa 108 nacionalnih organizacija i asocijacija zaduženih za košarku u kolicima. Pod jurisdikcijom IWBF (slika 3.) odvijaju se tamičenja u muškoj i ženskoj konkurenciji u koje spadaju kontinentalna i svetska prvenstva, kao i takmičenja u košarci u kolicima u okviru Paraolimpijskih igara. Za mlađe kategorije održavaju se kontinentalna i svetska takmičenja sa određenim starosnom granicom za kategoriju muškaraca do 22 godine, a u ženskoj kategoriji do 25 godina. U seniorskoj konkurenciji na Evropskim prvenstvima postoje tri divizije (A, B i C) u kategoriji muškaraca i dve u ženskoj kategoriji (A i B).



Slika 3. IWBF

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

## ■ PRAVILA IGRE U KOŠARCI U KOLICIMA

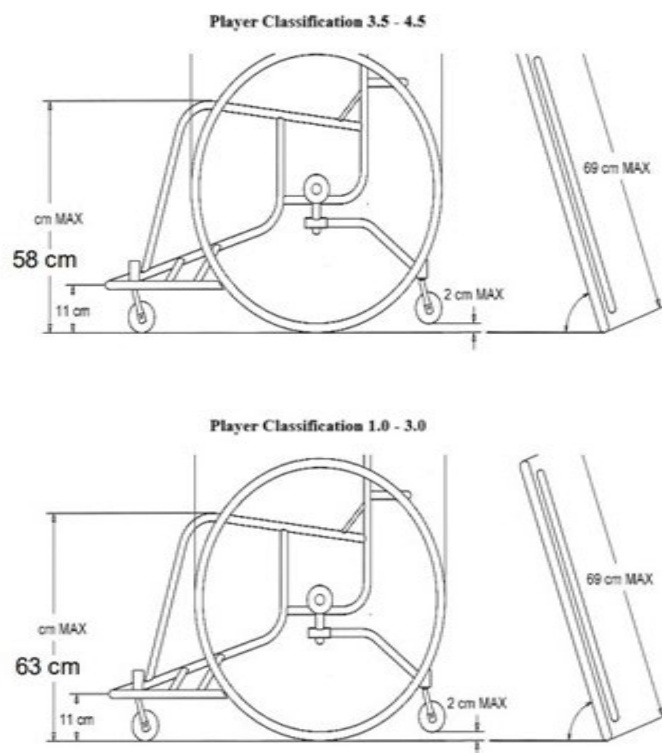
Pravila igre u košaci u kolicima se u velikoj meri podudaraju sa pravilima konvencionalne košarke za osobe bez invaliditeta. Sličnost u pravilim košarke u kolicima i originalne košarke je lako uočljiva i ogleda se u:

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

U cilju obezbeđivanja jednakosti svih učesnika i fer pleja, odnosno omogućavanja korišćenja sportskih kolica, u pravilima košarke u kolicima (IWBF Official Wheelchair Ba-

sketball Rules, 2024) izvršene su određene adaptacije u odnosu na pravila originalne košarke. Najznačajnije razlike u pravilima ogledaju se u:

- **Obavezi kretanja igrača** unutar linija terena za igru, odnosno nemogućnosti sticanja prednosti nad protivničkim igračem izlaskom izvan linija terena (makar i samo jednim delom kolica);
- **Dvokontaknom vođenju lopte** kada se igrač nalazi u njenom posedu (dva kontakta/guranja točkova kolica od strane igrača sa loptom u posedu, istovremeno obema rukama ili nazmenično jednom pa drugom rukom, nakon čega je neophodno izvesti dribling, odnosno udarac lopte o pod), radnje koju košarkaš u kolicima sa loptom tokom igre može ponavljati bez ograničenja
- **Dozvoljenoj kontroli lopte** od strane igrača obema rukama nakon izvođenja svakog pojedinačnog izvođenja driblinga loptom;
- **Učešću igrača** koji prema pravilima poseduju minimalni dozvoljeni invaliditet za učešće u košarci u kolicima (pravilo koje se primenjuje u zvaničnim međunarodnim takmičenjima pod jurisdikcijom Međunarodne federacije košarkaša u kolicima – IWBF)
- **Dimenzijama i strukturi specijalizovanih kolica** kojim je određena visina sedišta na kolicima (slika 4.) uključujući jastuk za sedenje (visina sedišta ne sme prelaziti visinu od 63 cm za igrače sa klasifikacionom ocenom u rasponu od 1.0 do 3.0. i 58 cm za igrače sa klasifikacionim ocenama u rasponu od 3.5 do 4.5).



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

## KLASIFIKACIONI SISTEM U KOŠARCI U KOLICIMA

U svim sportovima namenjenih OSI, pa tako i u košarci u kolicima, jedan od ključnih aspekata kojim se obezbeđuje pravičnost rezultata i obezbeđuju jednake mogućnosti učesnicima, predstavlja sistem klasifikacije. Iako je na početku razvoja košarke u kolicima klasifikacijom bio obuhvaćen i opserviran invaliditet sportiste samo sa neurološ-

kog stanovišta, tokom razvoja ovog sporta, tačnije od 1982. godine, izvršene su određene modifikacije od strane IWBF-a. Funkcionalni model klasifikacije igrača (Player Classification System - PCS) koji se trenutno primenjuje u košarci u kolicima, umnogome je efikasniji, jer se njime vrši procena na osnovu stepena invaliditeta, fizičke i funkcionalne pokretljivosti u kolicima.

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

Igrač mora predložiti dokaze u vidu dokumentacije, kao što su medicinski, paramedicinski ili medicinsko-pravni izveštaji i/ili rezultati lekarskih pregleda, koji jasno opisuju prirodu i istoriju nastanka invaliditeta i opravdavaju podobnost osobe za igranje košarke u kolicima. Predložena dokumentacija, prilikom observacije kretanja/pokreta osobe bez pomagala ili proteze, mora potvrditi gubitak funkcije u jednom ili oba donja ekstremiteta koji menja biomehaničko izvođenje trkačkih akcija sa promenama brzine i smera, na način koji je dokaziv i koji će negativno uticati na izvođenje iste. Za potrebe IWBF klasifikacije, stupen bola ne smatra se merljivim i trajnim invaliditetom.

## ■ KLASIFIKACIONI SISTEM Igrača

Učešće igrača u takmičenjima koje organizuje IWBF moguće je tek nakon procesa klasifikacije. Proces klasifikacije se provodi u tri faze, i to:

### I faza

podrazumeva:

- Elektronsko dostavljanje **medicinske dokumentacije** igrača najmanje **60 dana pre takmičenja**;
- **Potpisanu saglasnost igrača** da se nad njim može vršiti klasifikacija i popunjeni **Medicinski dijagnostički obrazac - MDF**, sa informacijama o zdravstvenom stanju i stepenu oštećenja;
- **Dokument koji potvrđuje hronologija događaja** i/ili izvršenih tretmana koji mora biti potpisan od strane lekara;
- **Dostavljanje prateće medicinske dokumentacije** izdate od strane medicinskog osoblja (rezultati manuelnog mišićnog testa za igrača sa oštećenom mišićnom snagom, procena pasivnog opsega pokreta za igrača s oštećenim pasivnim opsegom pokreta, ASIA test za igrača sa povredama kičmenog stuba i prekida kičmene moždine);
- **Fotografija donjih ekstremiteta i celog tela** za igrača sa nedostatkom/gubitkom jednog ili oba ekstremiteta ili razlikom u dužini nogu (ime igrača mora biti na svim dokumentima, a fotografije moraju uključiti i lice igrača radi identifikacije).

### II faza

Podrazumeva:

- Proveru dokumentacije svakog novog igrača koju izvršava Komisija za procenu podobnosti, koja nakon pozitivnog ishoda provere, odobrava učešće igraču u IWBF takmičenjima.

### III faza

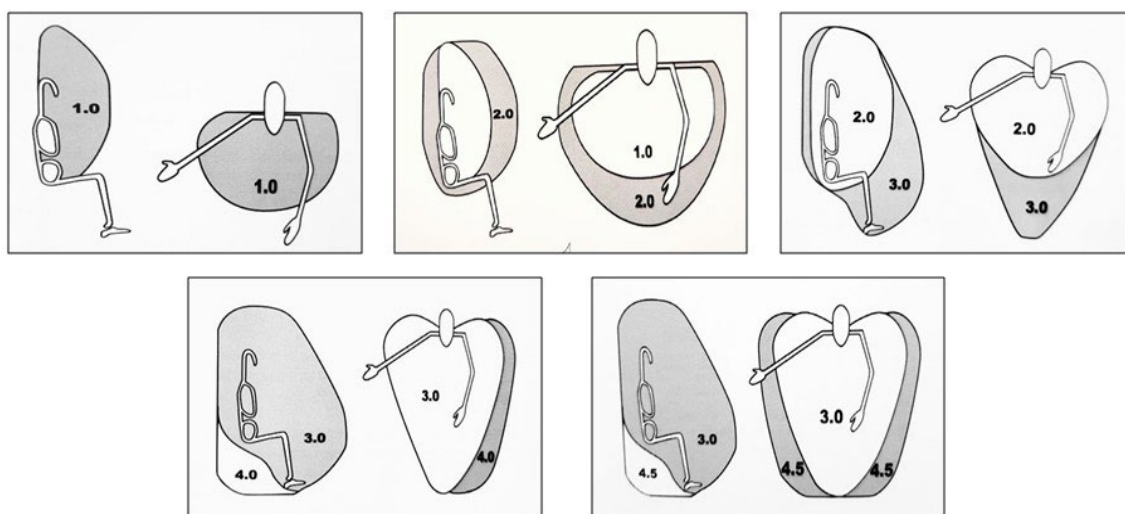
podrazumeva:

- Observaciju igračevih sposobnosti tokom treninga i utakmica na takmičenju, usaglašavanje klasifikacione ocene na sastanku za proveru i donošenje konačnog rezultata o klasifikaciji igrača nakon poslednje utakmice na takmičenju.

## KLASIFIKACIONA KOMISIJA I KRITERIJUMI

Klasifikaciju igrača sprovodi komisija sastavljena od tri do šest edukovanih klasifikatora određenih od strane IWBF-a, koja na osnovu predhodno opisanog procesa, odnosno analize medicinske i prateće dokumentacije, obima pokreta, stabilnosti i kontrole trupa, opserviranih karakteristika i prikazanih specifičnih sposobnosti i veština igrača u sedećem položaju tokom dinmičnih situacija u igri, te prikazanih sposobnosti u manevrisanju sportskim kolicima, svrstava košarkaša u kolicima u određenu klasifikacionu kategoriju.

Na osnovu pomenutih kriterijuma klasifikacionog sistema propisanog od strane IWBF, igrači košarke u kolicima se mogu svrstati u osam različitih kategorija, pet osnovnih klasa (1.0; 2.0; 3.0; 4.0 i 4.5 poena) i tri podklase (1.5, 2.5 i 3.5 poena) koje se dodeljuju igračima koji se odlikuju karakteristikama imanentnim za dve ili više različitih klasa. Klasifikacione ocene igrača se na osnovu sagledavanja obima pokreta/kretanja u sedećem položaju u kolicima mogu predstaviti na sledeći način (Slika 5.):



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

- **Klasa 1.0** – minimalna kontrola ili nekontrolisana pokretljivost trupa u frontalnoj ravni, nemogućnost aktivne rotacije trupa, značajno narušena ravnoteža u frontalnoj i sagitalnoj ravni, pri gubitku ravnoteže igrači vraćaju telo u ravnotežni položaj uz pomoć ruku;
- **Klasa 2.0** – delimično kontrolisana pokretljivost trupa u frontalnoj ravni, aktivna rotacija gornjeg dela i nemogućnost rotacije donjeg dela trupa, nemogućnost pokreta u sagitalnoj ravni;
- **Klasa 3.0** – dobra pokretljivost u frontalnoj ravni i dobra ravnoteža trupa, nemogućnost pokreta trupa u sagitalnoj ravni;

- **Klasa 4.0** – normalna pokretljivost trupa i otežana pokretljivost na jednu stranu zbog limitiranosti jednog donjeg ekstremiteta;
- **Klasa 4.5** – normalna pokretljivost trupa bez limitiranosti u svim pravcima.

Svakom igraču se dodeljuje jedna od pomenutih vrednosti ocene, čime se obezbeđuje inkluzivnost u ovom sportu i učesnicima pružaju jednake šanse za postizanje uspeha. Prema aktuelnim pravilima igre, maksimalni zbir ocena košarkaša u kolicima u okviru jednog tima koji na terenu učestvuju u igri (pet igrača) na zvaničnim međunarodnim takmičenjima koje organizuje IWBF, ne sme preći 14 poena.

#### Fun Facts:

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

## MODUL 2:

### INDIVIDUALIZIRANI TRENAŽNI PRISTUP

#### PRILAGOĐAVANJE SADRŽAJA I DINAMIKE TRENINGA RAZLIČITIM VRSTAMA INVALIDITETA

Ključni uslovi za uspešno bavljenje trenerskim poslom u sportu OSI jeste poznavanje i razumevanje funkcionalnih mogućnosti i psihofizičkih karakteristika parasportista, odnosno adekvatno znanje o metodološkom pristupu i procesu izvođenja adaptiranih fizičkih aktivnosti, koje se evidentno razlikuju od uobičajenih i tradicionalnih sportskih aktivnosti za osobe bez invaliditeta. Za razliku od klasičnog sistema sporta u kome je akcenat stavljen na specijalizaciju sportista u cilju postizanja takmičarskog uspeha, u sistemu sporta namenjenom OSI posebna pažnja se posvećuje inkluziji osoba sa različitim vrstama stečenih ili urođenih invaliditeta i promociju benefita aktivnog načina života. Upravo takav odnos doprinosi pravilnom psihofizičkom i socijalnom razvoju OSI, koji u konačnom utiče na kvalitet života osoba koje pripadaju ovoj populaciji stanovništva.

Kompetencije trenera u sportu OSI zavise od razumevanja razlika između konvencionalnih i adaptiranih sportskih aktivnosti koje se ogledaju u posebnim regulativama određenim pravilima i funkcionalnoj klasifikaciji sportista karakterističnoj za određeni sport. Uslov za učešće osoba u nekom od paraolimpijskih sportova je postojanje trajnog invaliditeta koje spada u grupu oštećenja koje prepoznaje Međunarodni paraolimpijski pokret (**International Paralympic Committee - IPC**), odnosno klasifikacioni sistem koji donosi klasifikaciona komisija odgovarajućeg sporta ili sportske discipline. U košarci u kolicima, prema pravilima klasifikacije koje propisuje **IWBF**, učestvuju osobe sa fizičkim invaliditetom i to pre svega oštećenjima donjih ekstremiteta. Prema pravilima klasifikacionog sistema za košarku u kolicima, prihvatljive vrste telesnih oštećenja koje osobe u ovom sportu mogu posedovati su sledeća:

- **Oštećenja mišićne snage** – stanja sa smanjenim ili u potpunosti onemogućenim izvođenjem voljnih kontrakcija u smislu stvaranja mišićne sile u koja se ubrajaju: povrede kičmene moždine, mišićna distrofija, spina bifida;

- **Oštećenja pasivnog obima pokreta** – ograničenja ili nedostaci pokreta u jednom ili više zglobova u koje se ubrajaju kontrakture usled hronične imobilizacije zgloba ili trauma koje su zahvatile zglob i artrogripoze;
- **Nedostatak ekstremiteta** – potpuni ili parcijalni nedostatak kostiju ili zglobova kao posledica amputacije usled traume ili bolesti, kao i urođene malformacije udova (dismelija);
- **Razlika u dužini donjih ekstremiteta** – stanja nastala usled poremećaja tokom rasta i razvoja nogu ili traume;
- **Hipertonija** – stanja povećane mišićne napetosti i smanjene mogućnosti istezanja i opuštanja mišića, koja mogu biti posledica cerebralne paralize, traumatskih povreda mozga i moždanog udara;
- **Ataksija** – stanje koje se karakteriše nekordinisanim pokretima uzrokovanim oštećenjem centralnog nervnog sistema, koja nastaju kao posledica cerebralne paralize, traumatskih povreda mozga, moždanog udara ili multipla skleroze;
- **Atetoza** – spori nevoljni pokreti koji mogu biti posledica cerebralne paralize, traumatskih povreda mozga ili moždanog udara.

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

## ■ STRUKTURA Trenažnih sesija u košarci u kolicima

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

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

- **Uvodni deo trenažne sesije** koji se sastoji od vežbi za zagrevanje i pripremu tela za fizičku aktivnost umerenog intenziteta (vežbe vožnje kolica sa promenama pravca i brzine kretanja za aktivaciju mišića, sa kratkim pauzama između vežbi, kojima treba dodati vežbe za kontrolu lopte i vežbe istezanja, povećanja fleksibilnosti i smanjenje rizika od povreda, odnosno pripreme mišića gornjeg dela tela (mišići vrata i rame-na, grudne mišići, mišići ruku, trbušne mišići i mišići leđa);
- **Glavni deo trenažne sesije** sa vežbama sa pauzama između njih za odmor i hidrataciju organizma, koje će u zavisnosti od sportskog staža i nivoa obučenosti obuhvatiti: kondicionu pripremu (sposobnost manevrisanja kolicima: brzina, eksplozivna snaga, agilnost), osnovne ili tehnički zahtevnije elemente košarke u kolicima (dribling i kontrola lopte, prijem i dodavanje lopte, šut), taktičku pripremu (primena različitih ofanzivnih i defanzivnih strategija na polaovini ili celom terenu) i takmičarsku fazu (nadmetanja igrača podeljenih na manje ili veće grupama u zavisnosti od broja prisutnih igrača i primena tehničko-taktičkih elemenata koje su uvežbavane tokom sesije sa implementacijom elemenata koje su vezane brzo donošenje odluka i situacionu uspešnost tokom igre);
- **Završni deo trenažne sesije** koji sadrži vežbe slabijeg intenziteta na samom kraju treninga za hlađenje organizma i smirivanje fizioloških parametara tela (šut iz statične pozicije, šutiranje slobodnih bacanja, vežbe istezanja) i analizu realizovanih elemenata i učinka tokom treninga.

#### Fun Facts:

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

## MODUL 3: PSIHOLOŠKE I MOTIVACIONE STRATEGIJE U KOŠARCI U KOLICIMA

### PSIHOLOŠKA STABILNOST, MOTIVACIJA IGRAČA I KOMUNIKACIJA UNUTAR TIMA

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

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

U ovom procesu, psihološka priprema i stabilnost sportiste predstavljaju veoma bitan element i faktor za postizanje definisanih sportskih rezultata, a podrazumeva dugoročan proces i primenu različitih tehnika i strategija mentalnog treninga, koje sportski psiholozi i stručnjaci u ovoj oblasti koriste za kratkoročnu ili dugoročnu pripremu jed-

nog sportiste ili celog tima. Primena ovih tehnika je usmerena na razvoj samopouzdanja, koncentracije, motivacije, upravljanja stresom i kontrolu emocija igrača tokom iskušenja koja ih očekuju u okviru realizacije trenažnih i takmičarskih aktivnosti.

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

Pored adekvatne psihološke pripreme, motivacija ima ključnu ulogu za obezbeđivanje dugoročnog napretka igrača u košarci u kolicima i postizanje sportskog uspeha, a definiše kao usmerenost napora na ostvarivanje zacrtanih specifičnih ciljeva koji su jasni, merljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski ograničeni.

Motivacija se može podeliti na:

- **Unutrašnju (intrinzičnu)** koja je autentična, trajnija i snažnija i proizilazi iz ljubavi i strasti prema sportu, osećaju ličnog zadovoljstva i postignuća i na
- **Spoljašnju ili ekstrinzičnu** koja uključuje uticaj spoljašnjih faktora kao što su pohvale, nagrade i priznanja i drugo. Uloga trenera je da, u zavisnosti od obučenosti i iskustva igrača, na adekvatan način utiče na razvoj snažne unutrašnje motivacije, te uz izbalansirano korišćenje spoljašnjih stimulansa, na konstruktivan način podstakne sportiste da se dodatno fokusiraju i posvete treningu, suoče sa eventualnim neuspesima i dostignu svoje ciljeve.

## ■ TIMSKI DUH, PODRŠKA I KOMUNIKACIJA UNUTAR TIMA

Stimulišući uticaj na igrača i osećaj podrške u timu postiže se okruživanjem pozitivnim osobama, međusobnim deljenjem znanja i iskustva, prepoznavanjem i slavljenjem postignuća i napretka svakog pojedinca, verbalnim pohvalama, podsticajima i konstruktivnim povratnim informacijama od strane saigrača i trenera, te pružanjem inicijativa za dalji napredak tima. Motivisanost i konstruktivno ponašanje članova tima imaju direktan uticaj na zacrtane ciljeve, te ujedno doprinose atmosferi podrške u timu, stvaranju timskog duha i utiču na osećaj zadovoljstva ostvarenim uspehom ekipe.

Jedan od osnovnih elementa u timskim sportovima kao što je košarka u kolicima je izgradnja timskog duha, koji se karakteriše u emocionalnoj i psihološkoj povezanosti članova ekipe i baziran je na osećaju i atmosferi zajedništva koja proističe iz kvalitetne verbalne i neverbalne komunikacije, međusobnog poverenja, podrške i saradnje na terenu i van njega. Negovanje pomenutih vrednosti u ovom sportu postiže se konstantim angažovanjem i organizacijom vežbi za koheziju grupe, određivanjem uloga u timu koje su zasnovane na karakteristikama i sposobnostima igrača, razvijanjem poverenja i stvaranjem kulture komunikacije između igrača, koja podrazumeva kontrolu ega unutar ekipe i efikasno rešavanje eventualnih konflikata. Promocija otvorene i efikasne komunikacije između igrača na terenu ima suštinski značaj za koordinaciju i sinhronizaciju, te usklađenost grupe i unapređenje timskog rada, što u konačnom dovodi do poboljšanja kolektivnog učinka ekipe. Efikasni alati za unapređenje interne komunikacije i razvoj komunikativnih sposobnosti igrača u strukturiranim trenažnim sesijama su specifične vežbe zasnovane na verbalnim (glasovnim) interakcijama igrača pri realizaciji ofanzivnih („seci“, „dodaj“, „ukrsti“, „šut“) ili defanzivnih („preuzmi“, „pomoć“, „rotacija“) zadataka. Pored verbalne komunikacije, za bolje razumevanje međusobnih uloga i namera tokom bučnih i dinamičnih situacija u igri, članovi tima uspostavljaju standardizovane neverbalne načine

komunikacije koji se predstavljaju unapred dogovorenim i uvežbanim znakovima i signalima očima, odnosno gestikulacijama i pokretima rukama. U konačnom, kvalitetna i efikasna komunikacija u sportskom timu je ključ uspeha i predstavlja dinamičan proces koji se kontinuirano razvija i podrazumeva aktivno učešće svih članova tima.

**Fun Facts:**

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

## ■ MODUL 4: TEHNIČKE OSNOVE U KOŠARCI U KOLICIMA

### ■ OSNOVNI TEHNIČKI ELEMENTI U KOŠARCI U KOLICIMA

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

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

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

**Fun Facts:**

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

## TEHNIKE DRIBLINGA U KOŠARCI U KOLICIMA

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

- **Niski dribling** sa odskokom lopte do visine skočnog zgloba;
- **Srednji dribling** sa odskokom lopte do visine kukova u sedećem položaju;
- **Visoki dribling** sa odskokom lopte do visine ramena u sedećem položaju (Slika 6.).



Slika 6. Visoki dribling u košarci u kolicima

## TEHNIKE KONTROLE LOPTE U KOŠARCI U KOLICIMA

Kretanja igrača u košarci u kolicima se, kao i kretanja igrača u konvencionalnoj košarci, mogu podeliti na kretanja sa i bez lopte. Iako postoji velika sličnost između košarke namenjene osobama sa i bez invaliditeta u pogledu kretanja i radnji igrača sa loptom (dribling, dodavanje, šut), u košarci u kolicima postoje dodatni specifični elementi tehnike i veštine sa loptom koje igrači u kolicima moraju posedovati i koje utiču na uspešno učestvovanje u ovom parasportu. U specifične tehnike i kretanja igrača u kolicima kojima se ovaj sport karakteriše i koja istovremeno podrazumevaju odgovarajuće veštine manevrisanja kolicima i kontrolu lopte, spadaju:

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

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

**Tehnika driblinga lopte sa okretanjem kolica** (Slika 8.) kojom se obezbeđuje posed lopte igraču i onemogućava njeno oduzimanje od strane odbrambenog igrača u situacijama promene smera kretanja, a čije faze su sledeće:



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



Slika 8. Tehnika driblinga lopte s okretanjem kolica

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

**Tehnika podizanja lopte sa poda jednom rukom** (Slika 9.) kojom se pri kretanju igrača prisvaja i dolazi u posed lopte koja se kotrlja po podlozi terena, a koja takođe podrazumeva tri faze:

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

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



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

## TEHNIKE DODAVANJA LOPTE U KOŠARCI U KOLICIMA

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

- **Dodavanje lopte obema rukama sa grudi (Slika 10.),** koje se izvodi tako što igrač u uspravnom ravnotežnom položaju, postavlja ruke bočno sa obe strane lopte i privlači loptu ka grudima, istovremeno savijajući laktove, zatim eksplozivnim pokretom opruža ruke u laktovima i izbacuje loptu pravolinijski prema saigraču, usmeravajući dlanove spolja i okrećući palčeve nakon izbačaja lopte prema podu
- **Dodavanje lopte jednom ili obema rukama o podlogu terena (Slika 11.),** koje se izvodi tako što igrač u uspravnom ravnotežnom položaju, postavlja ruke bočno sa obe strane lopte i privlači loptu ka grudima, istovremeno savijajući laktove, zatim eksplozivnim pokretom opruža ruke u laktovima i izbacuje loptu pravolinijski, tako da se ona odbije o pod na polovini razdaljine (tačnije u prostoru na oko 2/3 razdaljine između igrača) između igrača, usmeravajući dlanove spolja i okrećući palčeve nakon izbačaja lopte prema podu;
- **Horog (lob) dodavanje (Slika 12.),** koje se izvodi tako što igrač u uspravnom ravnotežnom položaju bočno okrenut ka saigraču, držeći kolica jednom rukom za metalni обруч (ruka bliža odbrambenom igraču), drugom opruženom rukom u kojoj se nalazi lopta, izvodi dodavanje iznad i preko glave tako da nadlakticom ruke dodirne uho nakon izbačaja lopte.



Slika 10. Tehnika dodavanja lopte sa obema rukama sa grudi



Slika 11. Tehnika dodavanja lopte obema rukama o podlogu terena



Slika 12. Tehnika izvođenja horog (lob) dodavanja

## TEHNIKE ŠUTA NA KOŠ U KOŠARCI U KOLICIMA

Pravilna tehnika izvođenja šuta i njegova preciznost, predstavljaju ključne elemente koji utiču na efikasnost igrača i tima uopšte. Stručnjaci u ovoj oblasti utvrdili da se u košarci u kolicima, tehnika izbačaja lopte prilikom šuta, u zavisnosti od klasifikacione kategorije igrača, razlikuje u brojnim kinematičkim parametrima (visina i ugao izbačaja lopte, ugao ulaska lopte u koš, pozicije i ugaona brzina u zglobovima ruke kojom se vrši izbačaj) i tehnici izvođenja (razlika u tehnici izvođenja šuta igrača sa nižim (1.0 - 2.5) i višim klasifikacionim ocenama (3.0 - 4.5)). Stoga su preporuke trenerima usmerene na rad i definisanje efikasnih individualnih tehnika za svakog igrača, koja zavisi od njihovog nivoa i sportskog iskustva u ovom sportu.

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

- **Tehnika šuta obema rukama** se izvodi tako što se igrači nalaze u uspravnom ravnotežnom položaju i drže loptu obema rukama u visini grudi, sa rukama savijenim u laktovima i pogledom usmerenim prema košu, te eksplozivnim pokretima opružaju ruke do potpune ekstenzija u zglobu lakta;
- **Tehnika šuta jednom (dominantnom) rukom** (Slika 13.) se izvodi tako što se igrači nalaze u uspravnom ravnotežnom položaju sa kolicima u poziciji koja obezbeđuje da rame dominantne ruke kojom se izvodi šut bude bliže košu i rukama drži loptu tako da se palčevima obe šake opisuju slovo „T“. Nakon toga se šuterska ruka postavlja u poziciju fleksije u zglobu lakta do nivoa ramena tako da nadlaktica bude paralelna sa podlogom, a podlaktica u položaju pod uglom od 45° u odnosu na nad-



Slika 13. Tehnika izvođenja šuta jednom (dominantnom) rukom

lakticu. Lopta se postavlja u poziciju šuta, iznad čela, sa dlanom šuterske ruke koji se nalazi ispod lopte, ali tako da svojom površinom ne dodiruje loptu i okrenut je prema plafonu, dok je lopta u kontaktu sa jagodicama raširenih prstiju šake. Šakom druge ruke se lopta pridržava sa te strane i obezbeđuje da lopta zadrži poziciju. Šut se izvodi potpunim opružanjem šuterske ruke u zglobu lakta uz eksplozivno guranje lopte prstima šake prema obruču koša. Poslednji kontak sa loptom ima kažiprst šuterske ruke, kojim se određuje pravac kretanja lopte i obezbeđuje zadnja rotacija, dok su ostali prsti i dlan završavaju u poziciji usmereni prema podlozi.

## MODUL 5: TAKTIČKE OSNOVE U KOŠARCI U KOLICIMA

### OFANZIVNI TAKTIČKI MODELI U KOŠARCI U KOLICIMA

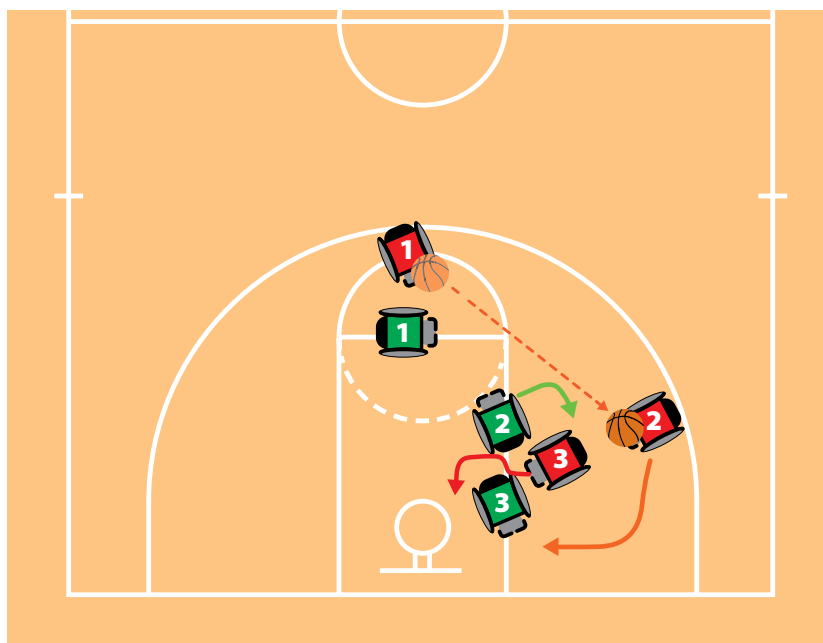
Taktika u košarci u kolicima je jako kompleksna, a realizacija taktičkih zamisli trenera i stručnog štaba zavisi od brojnih faktora i usko je povezana sa poznavanjem karakteristika igrača u timu i samog sporta. Taktička priprema je sastavni deo integralnog procesa koji obuhvata veći broj aktivnosti u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

Ofanzivni koncepti i taktički modeli koji se koriste u napadu na postavljenu odbranu, podrazumevaju upotrebu unapred pripremljenih i uigranih akcija u kojima se koriste slabosti i greške protivnika u odbrani. U ovim taktičkim modelima, igračima se dodeljuju se

odgovarajuće uloge i zadaci tokom realizacije koje podrazumevaju određene kretnje i radnje prema predviđenom šablonu i efikasno kretanje lopte, odnosno kojima se većim brojem igrača u napadu opterećuje jedna strana protivničke odbrane (tri igrača u napadu) i stvara slobodan prostor na terenu za prodor, asistenciju ili šut.

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

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

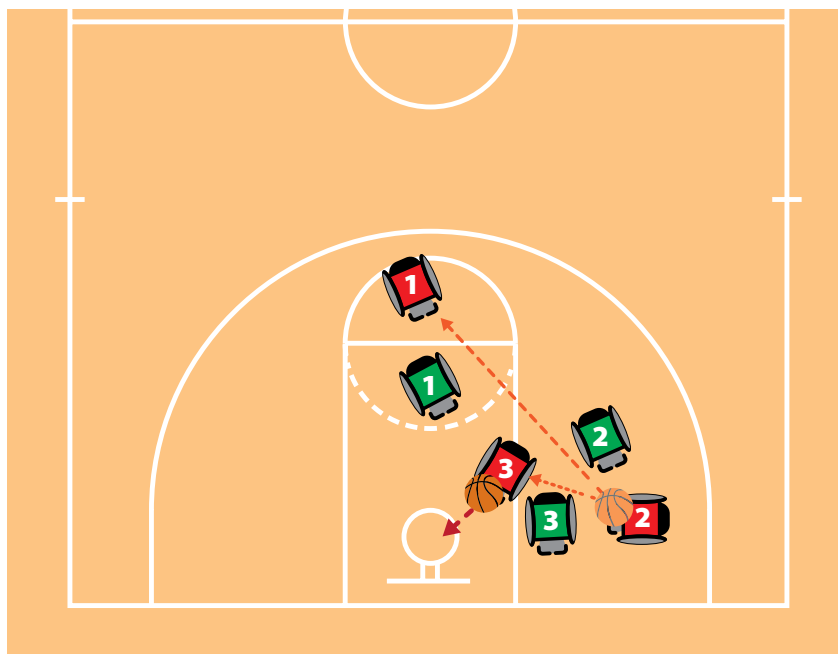


Slika 14. Faza I – priprema za realizaciju

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

Deo ofanzivne strategije jedne ekipe mora biti posvećen izboru najboljih načina za realizaciju i uvežbavanje modela brze tranzicije u napadu, odnosno efikasnom premeštanju lopte i igrača na protivničku polovinu i korišćenje viška igrača u napadu za brzo postizanje poena u situacijama u igri u kojima je odbrana protivničke ekipe sa manjim brojem igrača ili nije postavljena na vreme. Karakteristični model za tranziciju u napadu

u košarci u kolicima je “man out” igra (udvojen igrač). Ovaj model se primenjuje u situacijama kada igrači prilikom prelaska iz faze odbrane u fazu napada, nakon promene poseda kao posledice uvaćene lopte, postignutog koša ili izgubljene lopte protivničke ekipe, udvajaju i zaustavljaju jednog ili više igrača protivničkog tima na svojoj polovini i stvaraju brojčanu prednost (5 na 4 ili 4 na 3) u fazi napada.



Slika 15. Faza II - realizacija “pick and roll” igre

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

Shodno navedenom, uspešnost realizacije ofanzivnih taktičkih modela i napadačke strategije uslovljena je kvalitetnom taktičkom pripremom i analizom protivničke igre, kao i adekvatnom saradnjom, poštovanjem i međusobnim razumevanjem i poverenjem svih članova jednog tima.

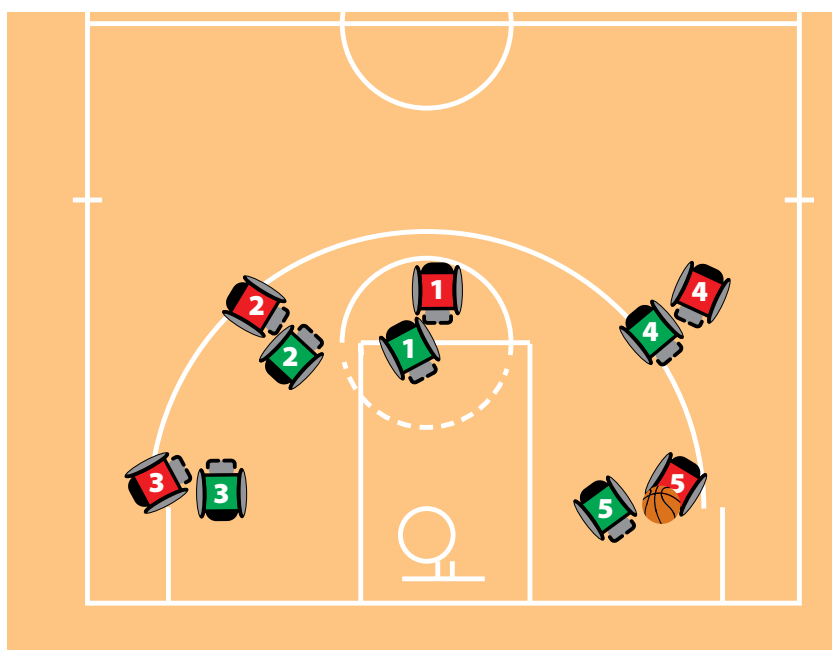
## DEFANZIVNI TAKTIČKI MODELI U KOŠARCI U KOLICIMA

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

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

**Osnovni odbrambeni principi** podrazumevaju pozicioniranje odbrambenog igrača između napadača i koša, uz obavezno praćenje kretanja lopte tokom realizacije napada protivničke ekipe i komunikaciju sa saigračima u odbrani (*Slika 16.*).

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

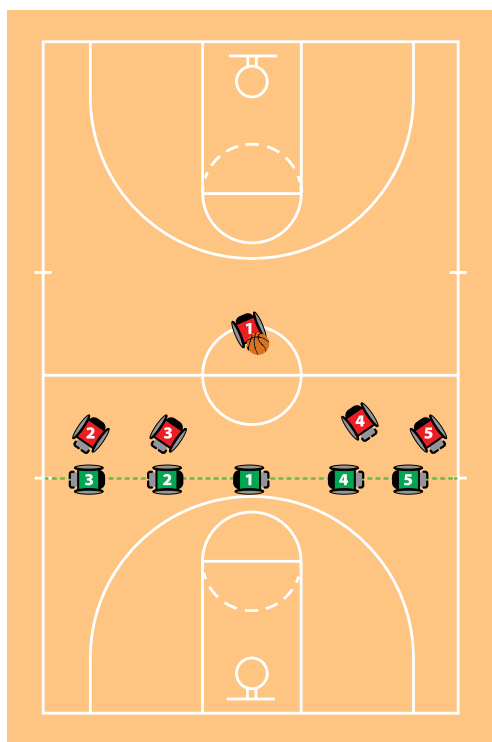


Slika 16. Odbrana čovek na čoveka na svojoj polovini terena

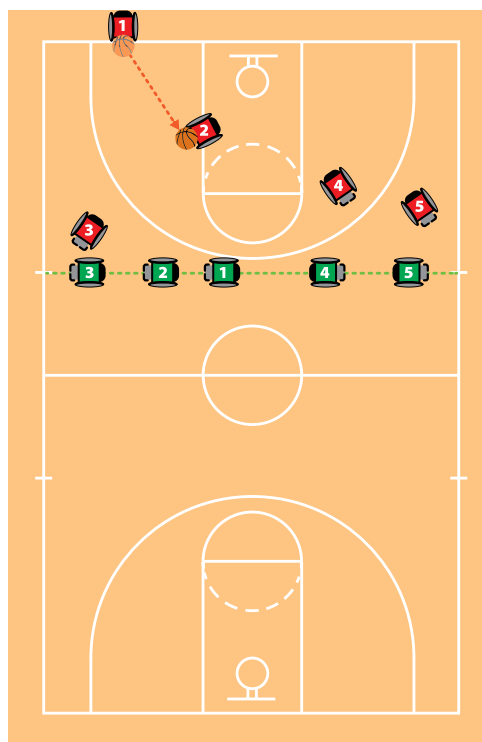
**Zonska odbrana u formaciji 5-0**, sa pet igrača u liniji koji mogu biti postavljeni na sopstvenoj (*Slika 17.*) ili protivničkoj polovini terena (*Slika 18.*) je jedna od često korišćenih strategija u košarci u kolicima kojom se želi poremetiti organizacija napada i napredak protivničke ekipe na terenu.

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

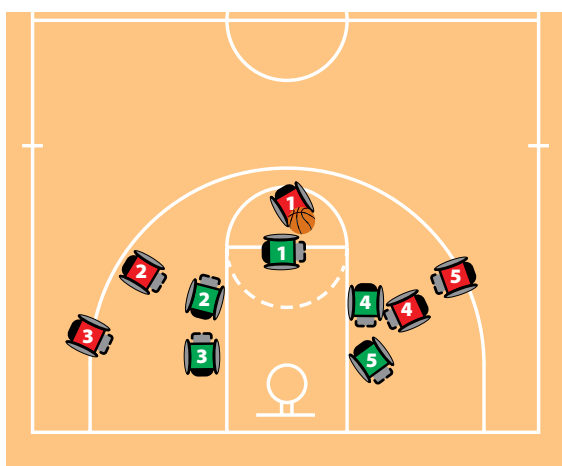
- zonska odbrana u formaciji 1-2-2 u kojoj se u prvoj liniji na vrhu reketa nalazi jedan igrač koji vrši pritisak na igrača u napadu sa loptom, potom dva igrača u drugoj liniji koja su pozicionirana na bočnim linijama (uglovima) reketa bliže liniji za slobodna bacanja, te iza njih u trećoj liniji dva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



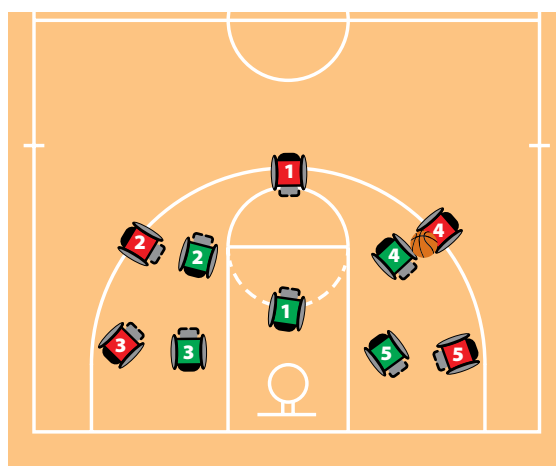
Slika 17. Odbrana 5-0 na svojoj polovini terena



Slika 18. Odbrana 5-0 na protivničkoj polovini terena



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



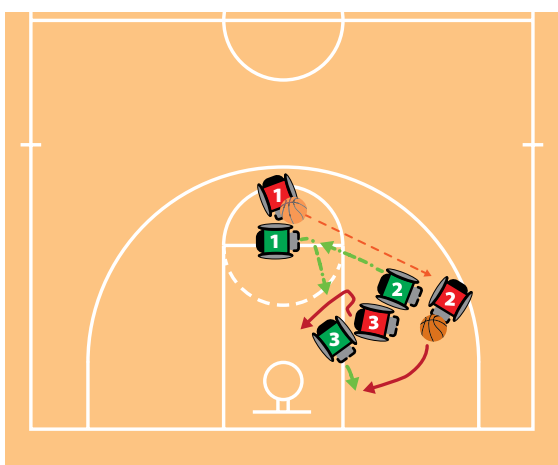
Slika 20.  
Zonska odbrana u formaciji 2-1-2

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

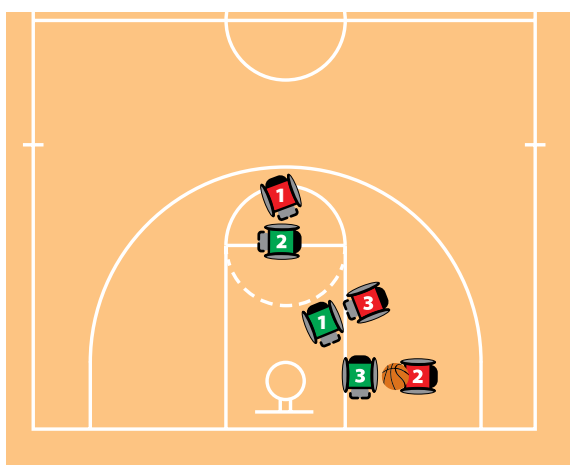
Posebnu pažnju prilikom razvoja individualnih odbrambenih karakteristika igrača u košarci u kolicima treba posvetiti uvežbavanju određenih odbrambenih elemenata kao što su preuzimanja ("swich") i jo-jo igra u odbrani, koje se veoma često koriste prilikom odbrane od "pick and roll" igre protivničke ekipe. Akcenat prilikom usvajanja ovih defanzivnih tehnika se stavlja na pozicioniranje, konstantnu komunikaciju i saradnju igrača u

odbrani, a počinje se vežbama u parovima i igrom dva na dva na dva, te se broj igrača u napadu i odbrani povećava. Defanzivna tehnika koja sadrži već pomenute elemente odbrane i koja se najčešće koristi za odbranu od "pick and roll" igre protivničke ekipe, poznata je pod nazivom trostruko ili rotaciono preuzimanje ("triple swich") i ona se može izvoditi na nekoliko načina za čije usvajanje i implementaciju tokom igre se koriste sledeće vežbe:

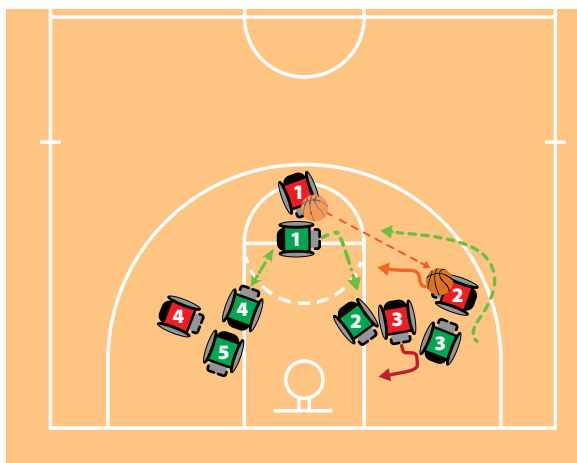
**Vežba "triple swich"** odbrane na jednoj strani terena sa trojicom igrača u napadu i odbrani, u kojoj su dva igrača odbrane pozicionirana na bočnim linijama reketa a jedan na poziciji bliže vrhu reketa i u kojoj u početnoj fazi (Slika 21.) gornji bočni igrač odbrane (igrač br. 2), koji je pozicioniran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



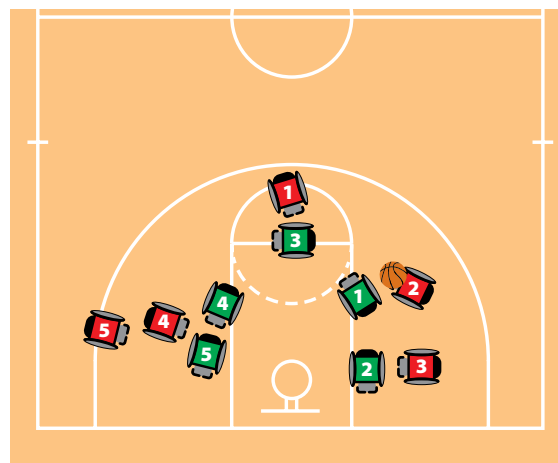
Slika 21. Početna faza sa izlaskom gornjeg igrača



Slika 22. Završna faza sa izlaskom gornjeg igrača



Slika 23. Početna faza sa izlaskom donjeg igrača

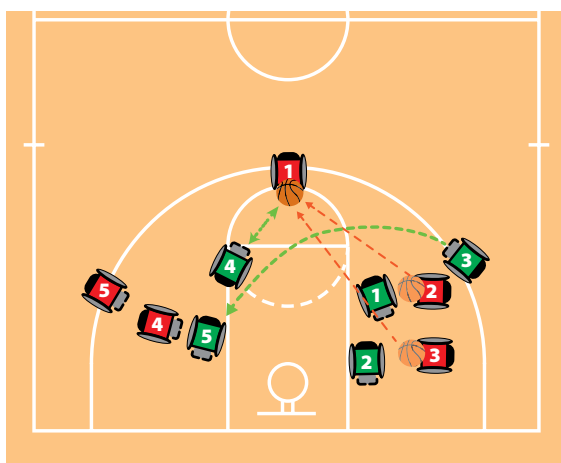


Slika 24. Završna faza sa izlaskom donjeg igrača

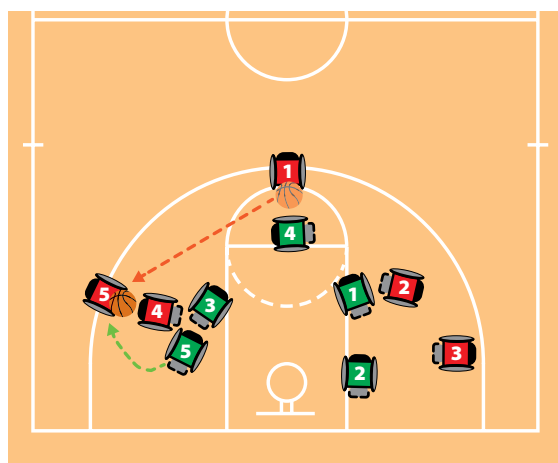
- vežba "triple swich" odbrane na jednoj polovini terena sa petoricom igrača u napadu i odbrani, u kojoj su po dva igrača odbrane pozicionirana na bočnim linijama reketa sa svake strane terena, a jedan na poziciji bliže vrhu reketa, i u kojoj u početnoj fazi izvođenja (Slika 23.) donji bočni igrač odbrane (igrač br. 3), koji je pozicioniran

bliže osnovnoj liniji, izlazi iz formacije i ometa izvođenje šuta, te u završnoj fazi (Slika 24.) svoju defanzivnu kretnju završava na poziciji bliže vrhu reketa, dok ostali igrači odbrane (igrač br.1, igrač br. 2 i igrač br. 4) najpre vrše korekciju svojih pozicija sa ciljem zaustavljanja prodora igrača u napadu, a potom i rotaciju pozicija, tako da igrači (igrač br. 1 i igrač br. 2) preuzimanjem igrača u napadu dolaze na pozicije na bočnoj liniji reketa bliže liniji slobodnih bacanja i osnovnoj liniji terena;

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



Slika 25. Početna faza rotacije pozicija igrača



Slika 26. Završna faza rotacije pozicija igrača

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

**Fun Fact:**

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

## MODUL 6:

# UPRAVLJANJE KLUBOM I DOGAĐAJIMA

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

### GODIŠNJI PLAN RADA I FINANSIJA

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

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

### ORGANIZACIJA TRENINGA I UTAKMICA

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

**Savet:** vodite „dnevnik treninga“ – jednostavan dokument gde trener beleži vežbe koje su realizovane na svakom treningu i kako su igrači reagovali.

### ADMINISTRACIJA ČLANSTVA I REGISTRACIJA KOD SAVEZA

Svaki klub vodi knjigu članova sa osnovnim podacima (ime, prezime, datum rođenja, kontakt, status). Registracija kod nacionalnog saveza obavezna je za igrače koji žele nastupati na službenim takmičenjima. Administracija uključuje i vođenje članarina, evidenciju obaveznih medicinskih pregleda, te osiguranje igrača registrovanih za igračku sezonu u klubu.

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

### PISANJE I REALIZACIJA PROJEKATA

Projekti su važan izvor financiranja i razvoja kluba. Organizacija se može putem konkurne dokumentacije prijavljivati na konkursima na lokalnom, nacionalnom i evropskom nivou. Ključni elementi projekata su jasno definisani ciljevi, aktivnosti, budžet i evaluacija. Realizacija projekata zahteva izveštavanje i dokumentovanje realizovanih aktivnosti.

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

## ■ RAD SA VOLONTERIMA

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

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

## ■ ODNOSI SA JAVNOŠĆU I PROMOCIJA

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

**Savet:** napravite kratki plan objava za društvene mreže – minimum jedna objava nedeljno sa fotografijama ili pričom iz kluba.

## ■ ORGANIZACIJA DOGAĐAJA

Organizacija turnira ili kampova zahteva pažljivo planiranje: određivanje termina, rezervaciju dvorane, pozivanje ekipa, logistiku prevoza i smeštaja, angažovanje sudija, obezbeđivanje medicinske službe i službe za obezbeđenje skupa, kao i komunikaciju sa medijima. Alati poput *Toolkit for Organizing Wheelchair Basketball Events* i *Event Management Checklist* značajno olakšavaju ovaj posao.

**Savet:** napravite kontrolnu listu najmanje mesec dana pre događaja – ko je odgovoran, za koji deo posla i do kada.

### **Fun fact:**

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

## ■ VOĐENJE SPORTSKIH UDRUŽENJA (KLUBOVA) – 101

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

### ■ OSNIVANJE KLUBA

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

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

**Savet:** od početka vodite zapisnike i finansijsku evidenciju – transparentnost pri radu gradi poverenje članova i partnera.

#### Fun fact:

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

### ■ MANADŽMENT I VOĐENJE

Dobar klub funkcioniše kao mala organizacija. To podrazumeva jasnu raspodelu obaveza i odgovornosti: predsednik je zadužen za strateške odluke, sekretar brine o administraciji, blagajnik za finansije, dok su treneri zaduženi za sportski deo.

Klub treba posedovati godišnji plan rada i finansija, redovne sastanke i izveštaje. Vođenje kluba uključuje odnose sa članovima, komunikaciju sa roditeljima mladih sportista, uključivanje volontera i saradnju sa lokalnom zajednicom.

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

**Fun fact:**

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

## FINANSIJE I SPONZORI

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

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

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

**Savet:** sponzori veoma cene konkretne brojke – navedite koliko članova imate, koliko ljudi dolazi na utakmice, koliko pratitelja imate na društvenim mrežama.

**Fun fact:**

U Španiji klubovi košarke u kolicima redovno potpisuju ugovore sa sponzorima vredne 100.000 evra i više godišnje – a većina njih počela je sa lokalnim trgovinskim radnjama koje su donirale prve lopte ili kolica.

## PROJEKTI (PISANJE, REALIZACIJA, EVALUACIJA)

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

1. definisanje problema – npr. mladi sa invaliditetom nemaju dovoljno prilika za učešće u sportskim aktivnostima;
2. postavite ciljeve – uključiti 20 novih mladih sportista u košarku u kolicima;
3. opišite aktivnosti – treninzi, radionice, kampovi, promocija;
4. pripremite budžet – koliko će realizacija predviđenih aktivnosti koštati;
5. odredite evaluaciju – kako ćete meriti uspeh (broj novih članova, broj treninga, ankete i upitnici učesnika).

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

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

**Fun fact:**

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

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

**Fun fact:**

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

# ERASMUS+ SPORT I MOGUĆNOSTI ZA KLUBOVE

## ŠTA JE ERASMUS + SPORT?

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

Glavni tipovi projekata su:

- **Partnerstva za saradnju** – veći projekti u kojima klubovi i savezi zajedno razvijaju alate, priručnike, edukacije i sprovode sportske događaje;
- **Partnerstva malog obima** – idealna za klubove početnike; jednostavniji administrativni zahtevi i manji grantovi, ali dovoljno da se organizuje kamp, turnir ili edukacija;
- **Evropski sportski događaji** – takmičenja, turniri i kampovi od evropskog značaja;
- **Izgradnja kapaciteta u sportu** – saradnja EU i zemalja zapadnog Balkana, prilika za projekte koji jačaju regionalne mreže.

## KAKO KLUBOVI MOGU KORISTITI ERASMUS + SPORT PROGRAME?

Načini za korišćenje Erasmus + Sport programa su:

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

Prilikom aplikacija klubovi moraju biti obratiti pažnju na:

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

## POWER KAO PRIMJER DOBRE PRAKSE

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

- Razvijene edukacione module za trenere, lidere i menadžere;
- Izrađene alate poput *Toolkit for Organizing Wheelchair Basketball Events* i *Dissemination and Communication Plan*,
- Organizovane kampove i radionice na kojima su testirani materijali,
- Stvorenu mreža partnera koja prevazilazi granice pojedinačnih zemalja.

Sve navedeno ostaje dostupno na [power.com.hr](http://power.com.hr) i može poslužiti kao polazna tačka za nove projekte.

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

Prvi korak predstavlja hrabrost da se pokrenemo - definisati ideju, pronaći partnere i prijaviti projekat. Drugi korak podrazumeva korišćenje postojećih resursa, literature poput POWER skripte, čijim korišćenjem će priprema biti brža i kvalitetnija.

### Fun fact:

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

## ■ ZAKLJUČAK

Košarka u kolicima nije samo sport, ona je sredstvo osnaživanja, inkluzije i društvene transformacije. Kroz ovu skriptu prikazani su temeljni elementi koji omogućuju da klubovi i savezi poboljšaju svoj rad i podignu ga na višu nivo, a to uključuje: bolje razumevanje nastanka i razvoja sporta, pravila igre i klasifikacionog sistema, preko razvoja tehničkih i taktičkih veština, do menadžmenta, promocije i pisanja projekata.

Ključna poruka je da uspeh u košarci u kolicima ne zavisi samo od igrača na parketu, već i od systemske podrške van terena – edukacije trenera, nivoa organizacije klubova, odgovornosti lidera i uključivanja lokalne zajednice. Stoga, važno je graditi znanje i kapacitete jednako kao što se gradi kondicija ili taktika jednog tima.

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

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

## LITERATURA

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



ISBN 978-953-46894-0-0



9 789534 689400