



Tina Porenta,
Frane Erčulj

Košarka na vozičkih

Izvleček

Košarka na vozičkih (v nadaljevanju KNV) je zanimiva in atraktivna športna panoga, ki ima v Sloveniji veliko privržencev ter bogato tradicijo. Vedno večjo popularnost zavzema ta šport tudi med otroki invalidi. V praksi primanjkuje strokovnega gradiva na temo KNV, ki bi bilo v pomoč ne samo trenerjem in igralcem, ampak tudi učiteljem in drugim strokovnim delavcem, ki izvajajo programe za invalidne osebe. Na prvi pogled se zdi ta šport lahek in enostaven, vendar, kdor se sam nikoli ni usedel v voziček in preizkusil svojega znanja in spretnosti pri vožnji z vozičkom ob hkratni izvedbi košarkarskih elementov, si zelo težko predstavlja, koliko napora je potrebno vložiti, da se postane »eno z vozičkom«. Izbrane vsebine v članku so obravnavane z namenom, da se KNV predstavi na čim bolj zanimiv in temeljit način.

Ključne besede: košarka na vozičkih (KNV), zgodovina in razvoj, pravila, klasifikacija, tehnika in taktika.

■ Uvod

Športne vsebine postajajo element kakovosti življenja invalidov ter sestavni del programov rehabilitacije in izobraževanja. V šport se vključujejo vedno težje poškodovane osebe, posamezne športne discipline postajajo vedno bolj specializirane, šport invalidov postaja vedno bolj popularen tudi z vidika trženja. Vse to vpliva na razvoj in specializacijo t. i. športa invalidov, ki se tako kot drugod v svetu tudi v Sloveniji vedno bolj uveljavlja in priznava. KNV marsikdo uvršča med enega najbolj zanimivih športov na vozičkih, zato ne preseneča, da je zelo priljubljena tudi pri gledalcih (Porenta, 2011). Na Paraolimpijskih igrah leta 2000 v Sydneyju si je tekme KNV ogledalo kar 300.000 gledalcev (Coppenrath, 2009f). Šport kot nepogrešljiva metoda v sodobni rehabilitaciji ima za paraplegika pri obnovi izgubljenih sposobnosti, kot so npr. moč, koordinacija in vzdržljivost, neprecenljivo terapevtsko vrednost. Trajne posledice invalidnosti zahtevajo od posameznika veliko gibanja, discipline in notranje motivacije. S pomočjo KNV lahko posamezniki razvijajo celo paleto sposobnosti, pozitivnih lastnosti ter drugih kvalit. Stanje športnika invalida, košarkarja na vozičku, je povezano s paraplegijo in/ali amputacijo, otroško paralizo (poliomieltis) ali cerebralno paralizo (otrdela stopala). Nekateri igralci vozička ne

Wheelchair basketball

Abstract

Wheelchair basketball (in text also referred as WB) is an interesting and attractive sport and has many followers in Slovenia and rich tradition. Among children with disabilities WB takes increasing popularity, how not, when it has so many positive physical and psycho-social impact on the individual. In practice there is a lack of useful material on topics of WB, which would be helpful not just for coaches and players, but also teachers and other professionals involved in offering programs for people with disabilities. At first sight this sport seems to be easy and simple, but whoever has never sat in a wheelchair before and tried their skills in driving a wheelchair while carrying out elements of basketball, very difficult imagine how much effort should be made to become »one with wheelchair«. Selected topics, contents in this article are included in order to present WB in the most interesting and profound way.

Key words: wheelchair basketball (WB), history and development, rules, classification, technique and tactics.

uporabljajo pri vsakodnevnih opravilih, ampak jim služi samo kot sredstvo za potrebe športa (Coppenrath, 2009e). Tu je potrebno dodati še predpostavko, da je paraplegija specifična vrsta invalidnosti, ki lahko nastane ne le zaradi poškodb, temveč tudi zaradi bolezni, obolenj hrbtenjače in hrbtne mozga (Kalan, 1996). Področje košarke na vozičkih z vidika igre zahteva ogromno individualnega dela z igralci. V športu invalidov nikoli ne gre samo za proces treniranja, ob vsem tem je potrebno vsakemu igralcu zagotoviti še redne zdravniške preglede, razred klasifikacije, urejeno socialno stanje, redne obremenilne teste funkcionalnih sposobnosti in tudi organizirati testiranja, da se lažje ugotovi samo pripravljenost igralcev in/ali celotne ekipe (Porenta, 2011).

■ Zgodovina in razvoj košarke na vozičkih v svetu

Druga svetovna vojna je v večini držav po svetu povzročila porast števila invalidov. Ironično je, da je vojna z vso njeno grozoto, invalidom prinesla nekaj boljšega. Situacija po svetovni vojni je razkrila dejstvo, da je šport kot del širokega rehabilitacijskega programa pomembna pomoč pri rehabilitaciji



prizadetih vojnih veteranov. V različnih bolnišnicah v ZDA so začeli organizirati programe za **športe na vozičkih**. Kot eden prvih se je izvajala košarka na vozičkih. Leto 1946 tako velja za enega pomembnejših mejnikov, ko so nekako vzporedno z začetki KNV v Angliji potekale prve tekme KNV med ameriškimi vojnimi veterani (invalidi) druge svetovne vojne. Od takrat se je šport invalidov začel širiti po vsem svetu (Strohkendl, 1996). Novemu športu na vozičkih se je priključevalo vedno več invalidnih mož, dokler ni bilo uradno organiziranih nekaj popolnih ekip. Tako je košarka postala prvi organiziran moštveni šport na vozičkih v zgodovini. Zaradi težav in stroškov potovanja z vozički so ekipe pogosto tekmovala z ekipami, ki so jih sestavljali hodeči igralci. Ti igralci so se na vozičke privezovali z jermeni. Igra je bila ravno tako razburljiva kot »hodeča« košarka in je brez dvoma zahtevala več vzdržljivosti in spretnosti ter drugih sposobnosti za igro. Interes za šport je naraščal, hkrati pa se je širil obseg različnih invalidnosti udeležencev v športu (Strohkendl, 1996).

Tako, kot je bil težak začetek za moško košarko na vozičkih, je bil še toliko težji za žensko. Ženske ekipe v samih začetkih niso bile zaželeno v KNV. V začetnih letih so ženske predstavljale le 10 % od vseh igralcev v Ameriki in za njih so le poredko organizirali ligaška tekmovanja, kljub temu da so bile tekme atraktivne in zelo dobro organizirane. Razlogi za to so bili dokaj očitni; malo žensk se je ukvarjalo s športom in v primerjavi z moškimi jih je bilo manj invalidnih – ženske so predstavljale 20 % vseh ameriških paraplegikov (Strohkendl, 1996). Prva ustanovljena ženska ekipa na svetu je bila »Les Wheelchair Wonderetts« iz Quebeca, trener je bil Bill Hepburn, ki ima veliko zaslug, da lahko kljub invalidnosti poleg moških tudi ženske dosegajo rezultate, cilje v življenju in na področju športa. Leta 1968 na 1. Paraolimpijskih igrah v Tel Avivu je v ženski konkurenci KNV zmagala ekipa iz Izraela (Strohkendl, 1996; str. 28).

Šport invalidov v Sloveniji (z izjemo športa gluhih) se je razvijal postopoma oz. po korakih. Začelo se je v krogu vojaških vojnih invalidov v Ljubljani, nato med istimi invalidi v celotni Sloveniji. Poudariti je potrebno, da se je košarka na vozičkih začela, razvijala in vodila izključno pri Zvezi paraplegikov Slovenije (ZPS),

torej pri invalidih s poškodbami in obolelostjo hrbtenjače. V svetu pa je bila to športna panoga, ki se je razvila v istem krogu invalidov, nato pa prerasla v šport vseh invalidov na vozičkih. Vključili so se tudi »hodeči« športniki, ki so bili zaradi poškodb na spodnjih okončinah onemogočeni igrati košarko med »neinvalidi«, lahko pa so nadaljevali s košarko, ko so se usedli na invalidski voziček (I. Malič, osebna komunikacija, 28. 3. 2011).

Drugi pomembni mejniki razvoja KNV:

1940 → Začetki košarke na vozičkih v Angliji. Zdravnik, dr. Ludwig Guttmann, je leta 1944 skozi program medicinske rehabilitacije Spinalnega centra v Stoke Mandevillu, v Aylesburiju (Anglija) prilagodil oziroma priredil že obstoječe športe v športne aktivnosti na vozičku za vojne invalide s poškodbo hrbtenjače (Strohkendl, 1996).

1948 → 28. julija je dr. Guttmann na dan otvoritve olimpijskih iger v Londonu na trati pred Nacionalnim centrom za spinalne poškodbe predstavil prvi evropski organiziran program za športe na vozičku, ki ga je imenoval Igre v Stoke-Mandevillu. Igre za invalide so bile v Angliji znane pod imenom »Netball na vozičkih«, ki je bila leta 1948 prvič predstavljena na teh igrah.

1952 → Igralci ekipe Velike Britanije in Nizozemske so odigrali prvo mednarodno tekmo KNV na Mednarodnih igrah Stoke Mandevilla v Angliji oz. International Stoke Mandeville Games – ISMG (Coppentrath, 2009j).

1956 → S klasifikacijo igralcev so naredili KNV dostopno igralcem z lažjimi ali težjimi stopnjami invalidnosti. V Ameriki so prvič zaigrali KNV, kakršno poznamo danes (Coppentrath, 2009j).

■ IWBF (Mednarodna zveza za košarko na vozičkih)

Mednarodna zveza za košarko na vozičkih (IWBF) je bila ustanovljena leta 1973 kot podkomisija Iger v Stoke Mandevillu, preimenovala se je leta 1989. Od leta 1993 je IWBF neodvisni upravni organ za KNV s polno odgovornostjo za razvoj športa invalidov. IWBF je neprofitna organizacija, katere namen je zagotoviti enake možnosti za vse invalide, da lahko igrajo KNV. Štirje kontinenti, na katerih IWBF deluje, so Afrika, Amerika, Azija – Oceanija in Evropa. V obdobju 2007–2011 je Izvršni odbor IWBF pod svoje okrilje sprejel 76 držav članic ter jim tako odobril nastope na vseh tekmovanjih, turnirjih, podprtih s strani IWBF. Zvezo definirajo natančno določene dolžnosti in naloge, cilji in načela, znotraj katerih deluje in zaradi katerih je IWBF tako zelo uspešna in edinstvena. Danes je skupno število vseh košarkarjev na vozičkih po vsem svetu približno 30.000 (Coppentrath, 2009f in 2009j).

■ IWBF-Europe

IWBF-Europe je prostovoljna evropska organizacija za KNV, katere ime izhaja iz spremembe imena »EuroZone – IWBF European Zone« leta 2004, v obdobju, ko so začela vsa IWBF območja uporabljati enak logotip. Leta 1994 je bil na prvem slavnostnem srečanju v okviru »EuroZone« izvoljen prvi predsednik – Hans Tukker (IWBF, 2010). Trenutno ima IWBF 26 članic evropske NOWB (Državna organizacija za vodenje KNV). Poleg

promocije in razvoja KNV pa vsaki dve leti IWBFF-Europe organizira evropska prvenstva za moške (skupina – divizija A, B in C), ženske in mladino (U-22), in tudi vsakoletna »EuroCup« tekmovanja. (Coppenrath, 2009f).

V Sloveniji je nosilka celotnega mednarodnega športa invalidov Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite. Organizacija in izvedba tekmovanj pa potekata tudi pod okriljem Zveze paraplegikov Slovenije, ki jo sestavlja devet (9) lokalnih društev, ki se s svojimi člani udeležujejo različnih tekmovanj in srečanj, tudi na mednarodni ravni (M. Lukan, osebna komunikacija, 17. 5. 2011). Prva uradna mednarodna tekma je bila odigrana 6. septembra 1969 v Rimu z ekipo italijanskih paraplegikov (Peršak in Okoren, 1993). V Sloveniji organizira Zveza paraplegikov Slovenije že več kot 20 let ligaško tekmovanje v turnirski obliki. V organizaciji Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja pa poteka prav tako vsako leto tako imenovani Finalni del – »Play off«. V ligi nastopa od štiri do sedem ekip. V okviru zveze paraplegikov in lokalnih društev pa potekajo vsako leto razni mednarodni turnirji z udeležbo ekip iz različnih držav. Prav tako vsako leto slovenske ekipe nastopajo na turnirjih zunaj naših meja. Eden izmed odmevnejših tekmovanj na mednarodni ravni je t. i. Pogačnikov memorial. V slovenskem prostoru je trenutno aktivnih preko 50 igralcev KNV, aktivno pa tekmuje 5 lokalnih društev paraplegikov Slovenije.

■ Klasifikacija košarkarjev na vozičkih

Sistem klasifikacije igralcev je odkril in razvil pionir KNV, Horst Strohkendl, iz Nemčije. Leta 1982 so sistem uradno sprejeli, dve leti kasneje pa so ga na Paraolimpijskih igrah v Angliji prvič tudi uporabili (Perriman, 2010). V letu 1982 je sistem klasificiranja prešel iz zdravstvenega načina v funkcionalnega (igralne sposobnosti igralca imele večji pomen od njegovega zdravstvenega stanja). Z novim sistemom klasifikacije športnikov je košarka postala prvi šport, ki je v igro sprejemal športnike z različnimi invalidnostmi (About-Classification System, 2009). Po prvi predstavitvi »štirirazrednega sistema« (l. 1984) so uporabljali samo 1.0, 2.0, 3.0 in 4.0 razrede točkovanja. Od tedaj je bilo uvedenih že nekaj modifikacij. Igralcu, ki ga ne morejo umestiti v noben začetni ali sosednji razred, določijo 0.5 točke in ga šele nato umestijo v razred, ki ga najbolj določa. Oblikovali so se razredi točk 1.5, 2.5, 3.5. Dodan je bil še razred 4.5 z namenom, da bi se bolj opredelil tudi razred za igralce, ki imajo minimalno invalidnost (lahko hodijo ali imajo amputacijo okončine). Prvi modeli klasificiranja so bili preveč nerazumljivi, prezapleteni, nepopolni ali brez znanstvene osnove, da bi se obdržali ali vsaj dalj časa uporabljali (Perriman, 2006). Zagotovilo, da imajo igralci z onemogočenim ali omejenim gibanjem spodnjih okončin ali trupa možnost igrati ter da sta strategija in spretnost ekipe bolj pomembni od količine gibanja igralcev ekipe, določujejo tiste faktorje, ki so potrebni za uspeh na tekmovanjih. Klasifikacija v KNV temelji na gibalnih sposobnostih igralca, ki ga lahko prepoznamo pri izvajanju košarkarskih elementov, kot so: potiskanje vozička, preigravanje, met na koš, zaključevanje (prodiranje), vodenje, podajanje in lovljenje žoge. Pri klasifikaciji ne gre toliko za oceno stopnje spretnosti igralca, ampak bolj za ocenjevanje njegovih funkcionalnih zmožnosti končne izvedbe naloge. Osnovo za razvrstitev igralca v določen razred

predstavljata natančno opazovanje gibanja trupa in stabilnost igralca v košarkarskih situacijah. Izpopolnjevanje sistema klasifikacije je potrebno, da se zagotovi čim bolj enakopravne možnosti obeh ekip na igrišču. IWBFF je zelo ponosna na ta sistem, ker postavlja v ospredje košarkarske spretnosti igralcev in ne njihovo invalidnost (About-Classification System, 2009). Perriman (2010) navaja, da sta pri klasifikaciji zelo pomembna tudi potek in sistem klasificiranja igralcev, pravila klasifikacije (v igri), faktorji opredelitve razreda igralca, koncept amplitude gibanja (ravnine), položaj igralca na vozičku, stabilizacija medenice (aktivna ali pasivna), karakteristike posameznega razreda (kriterij minimalne invalidnosti, amputacija okončine) ter sam poklic klasifikatorja. Uspešnost sistema razvrščanja igralcev v razrede je odvisna predvsem od stopnje razumevanja med igralci in trenerji ter od sodelovanja med ekipami in klasifikatorji. Vsak razred ima svojo edinstveno, individualno karakteristiko, ki jo uporabljajo klasifikatorji. Te karakteristike so dokaz vsake opazovane spretnosti, ki je del sistema klasifikacije igralcev. Za dobro opravljanje tega poklica se je potrebno preizkusiti v sami igri košarke na vozičkih, da se lahko klasifikator kot igralec nauči razlikovati med spretnostjo (iznajdljivostjo) in fizičnim delovanjem, ki sta najpomembnejša faktorja za opazovanje igralca in določitev klasifikacije. Klasifikator je lahko izkušen igralec, trener, športni strokovnjak, fizioterapevt in fiziolog. Perriman (2006) trdi, da je v zadnjih desetih letih klasifikacija igralcev košarke na vozičkih močno napredovala. Zelo pomembno je, da ima država klasifikatorje za vsak šport invalidov posebej. Tako lahko novi športniki opravijo prvo klasifikacijo doma in jo kasneje na večjih tekmovanjih le potrdijo, trenerju in igralcu je tako že pred odhodom popolnoma jasno, v katero kategorijo sodi. Klasifikacija pri vseh športih oseb z invalidnostjo pa še vedno nima tistega pravega sistema, načina, ki bi resnično omogočil enakopravne možnosti za vse športnike, obenem pa bi zadovoljiv načelo poštene igre v vseh primerih. Potrebno se je zavedati, da je to zelo zahtevno in občutljivo področje športa invalidov, ki zahteva strokoven in kritičen pristop, ta pa mora ob vsem tem zaokrožiti vso specifično določenega športa v smiselno in razumljivo celoto za vse udeležence v športu. Na koncu se moramo sprijazniti z dejstvom, da brez klasifikacije šport invalidov ne bi mogel napredovati in se še bolj razvijati v smeri športa »neinvalidnih« oseb.

■ Pravila košarke na vozičkih

Pravila za košarko na vozičkih izdaja Mednarodna zveza za košarko na vozičkih (IWBFF). Predstavljajo rezultat dolgoletnih izkušenj na področju košarke na vozičkih. Osnovana so na pravilih, ki jih je določila Mednarodna košarkarska zveza – FIBA (IWBFF, 1994), vendar so morali pri IWBFF nekatera pravila prilagoditi določenim posebnostim igre na vozičkih oziroma oseb z invalidnostjo. Dopolnitve in spremembe pravil v košarki na vozičkih so se in se vedno bolj uvajajo z željo po čim bolj zanimivi in atraktivnejši igri ter z namenom, da bi se povečalo zanimanje za ta šport. Povezava s številnimi nacionalnimi košarkarskimi zvezami pa vedno bolj potrjuje primerljivost in povezanost »hodeče« košarke s košarko na vozičkih. Vsi igralci morajo pridobiti funkcionalno kategorizacijo, vrednoteno s točkami, od 1.0–4.5 glede na stopnjo, nivo njihove poškodbe in sposobnosti. Igralci ene ekipe imajo lahko na igrišču skupno največ 14 točk. Igra se odvija na standardnih igriščih, kot jih

določajo pravila FIBE. Višina košev ostaja nespremenjena (3.05 m) ne glede na to, da igralci košarko igrajo sede. Igralcu z žogo je dovoljeno dvakrat pognati voziček, nato pa mora žogo voditi, vreči na koš ali oddati soigralcu. Trikratni pogon vozička brez vodenja je namreč prekršek gibanja igralca z žogo (koraki). Določena pravila se nanašajo tudi na voziček, delno z vidika varnosti delno pa tudi zaradi vidika nepoštene prednosti. Vozički, na katerih tekmovalci igrajo, so lahko standardni ali posebne izdelave, vendar morajo ustrezati mednarodno določenim merilom, saj sta sodnika dolžna preveriti, če vozički izpolnjujejo zahtevane predpise (Peršak in Okoren, 1993). Voziček ne sme imeti izstopajočih »štrlečih« delov in podnožniki ne smejo presegati višine 11 cm od tal. Višina vozička ne sme presegati 53 cm, velikost koles in debelina blazine sta prav tako omejeni. V prostoru pod košem se lahko zadržujemo največ pet sekund. Osebnostne napake v košarki na vozičkih se dosodi za enake kršitve kot pri »hodeči« košarki. To velja tudi za izvajanje prostih metov (isto mesto kot pri »hodečih«). Vzratna vožnja in zaletavanje nista dovoljena (Coppentrath, 2009e). FIBA je leta 2010 uvedla pomembne spremembe košarkarskih pravil, zato je morala te spremembe sprejeti tudi IWBF. V Birminghamu v Veliki Britaniji, kjer se nahaja glavni sedež Izvršnega odbora IWBF, so 13. julija 2010 izdali najnovjša Uradna pravila košarke na vozičkih – »Official Wheelchair Basketball Rules 2010«, ki so začela veljati s 1. oktobrom. Polje omejitve ni več v obliki »raket«, ampak je večje in v obliki pravokotnika. Polkrog, zarisán pod košem, se za razliko od »hodeče« košarke v košarki na vozičkih ne uporablja. Spremenile so se dimenzije črt in nekaterih delov igrišča. Črta za tri točke je sedaj od koša oddaljena 6,75 metra (kar je za 0,5 m več kot prej). Dodana je črta v podaljškú linije črte za tri točke na robu igrišča – črta za vračanja žoge v igro v zadnjih dveh minutah. S tem se omogoči ekipi, ki ima žogo na obrambni polovici igrišča, da izvede napad bližje košu (Tomšič, 2010, iz IWBF Current Rule Book, 2010). Specifika igranja košarke na vozičkih, ki je popolnoma drugačna kot v »hodeči« košarki, pa IWBF dopušča v nekaterih situacijah, ki bi bile pri FIBI kočljive ali celo nerešljive, možnost rešitve.

Sodniški znaki košarke na vozičkih so sicer uradni znaki zapisani v pravilih FIBE (Ličen in Erčulj, 2004), vendar pa so morali biti s strani IWBF nekateri prirejeni za potrebe igre na vozičku. Primeri takšnih znakov so prekršek dotika tal s stopali ali podnožniki, napaka dviganja vozička ter prezgodnjega postavljanja pred nasprotnika. Vsa nepotrebna, nesmiselna pravila, kot npr. tista, ki opredeljujejo »pivotiranje«, nošeno žogo, dvojno vodenje in zabijanje v koš, so izločena. (IWBF Current Rule Book, 2010).

■ Tehnično-taktične dejavnosti v košarki na vozičkih

Tehnika košarke na vozičkih je sicer zelo podobna tehniki »hodeče« košarke, vendar pa mora igralec v košarki na vozičkih vsak element čim bolj prilagoditi situaciji na vozičku, saj bo edino tako na čim bolj učinkovit in varen način posamezen tehnični element z vozičkom lahko tudi izvedel ter tako pridobil prednost pred nasprotnikom.

Taktika igre v košarki na vozičkih je sicer preprostejša kot v »hodeči«, saj je gibanje igralcev zelo omejeno zaradi vozička, zato se izvaja na igrišču manj zapletene kombinacije gibanja z žogo in brez. Voziček igralcu ne dopušča, da lahko določene razdalje

na igrišču premaguje s takšno hitrostjo in v takšnem reakcijskem momentu, da lahko v obrambi oziroma napadu reagira na enak način, kot to počnejo pri »hodeči« košarki. Zato je pomembno, da je celotna igralna taktika v košarki na vozičkih zasnovana tako, da igralci med igro z vozičkom lahko čim večkrat pridobijo prednost pred nasprotnikom tako v obrambi kot tudi napadu ter na ta način premagajo nasprotnika. Coppentrath (2009e) sicer trdi, da se taktika v košarki na vozičkih ne razlikuje dosti od taktike v »hodeči« košarki, vendar, ker voziček omogoča igralcu bolj učinkovito pokrivanje napadalca, je potrebno določene taktične elemente igre temu prilagoditi.

■ Osnovne spretnosti z žogo in brez nje

Usvajanje tehnike ni nikoli dokončen proces, saj je tehnika odvisna od psiho-fizičnih zmožnosti košarkarja, na katere imamo lahko velik vpliv, zato se v vsaki razvojni stopnji nenehno spreminjajo, nadgrajujejo, lahko tudi slabšajo, če gibalnih sposobnosti ne razvijamo ali utrjujemo. Trenutne zmožnosti mora igralec v skladu s pravili igre in taktiko reševanja igralnih situacij, gibanja z žogo in brez nje izvajati na čim bolj učinkovit, ustvarjal in povezan način. Osnovne spretnosti z žogo in brez nje odražajo igralčevo sposobnost izvajanja temeljnih gibanj z uporabo tehničnih elementov v napadu in obrambi. Za vsakega košarkarja je značilna prilagojena tehnika (slog), ki pa odstopa od idealne tehnike zato, ker je gibalni sistem igralec drugačen (Dežman, 2000).

■ Tehnika vožnje vozička

Tehnika vožnje vozička oziroma tehnika upravljanja z vozičkom je pomembna, saj je odločilna pri doseganju najboljših rezul-



Slika 1: Sestavni deli vozička za košarko (Pridobljeno 12. 4. 2011 s http://www.davincimobility.co.uk/images/Basketball_wheelchair_2.jpg).

1 – Naslon vozička, 2 – zaščitna stranica, 3 – sedež z blazino, 4 – nosilec, 5 – privezni trak, 6 – zaščitni obroč, 7 – prednja kolesa, 8 – podnožnik, 9 – zadnja kolesa, 10 – pogonski obroč, 11 – varnostno kolo, 12 – distančnik, 13 – zaščitna blazina

tatov ter pri uspešnem premagovanju nasprotnika na igrišču. Vsi principi vožnje vozička, ki veljajo na splošno za vse osebe z invalidnostjo na vozičku, večinoma držijo tudi za košarkarje v vozičkih, ki so prilagojeni prav za ta šport. Vozički za košarko po pravilih ne smejo imeti nobenih zavornih sistemov in upravljalnih naprav, s katerimi bi si košarkar na vozičku lahko pomagal. To pomeni, da morajo v primeru zaviranja pri visokih hitrosti to izvesti s svojimi rokami in/ali na svoj način.

Vožnja naravnost – potiskanje vozička naravnost naprej:

Potiskanje vozička v smeri naprej se izvaja z obema rokama. Obe dlani se morata pogonskega obroča dotakniti čim bolj sočasno, če želimo vožnjo ohraniti čim bolj v smeri naravnost naprej. Že manjša zakasnitev ene roke, lahko spremeni smer vožnje. Za povečanje hitrosti je potrebno ob povečanju frekvence potiskanja povečati tudi moč potiska in dolžino prijema za pogonski obroč ter se nekoliko nagniti naprej, da se s tem poveča dolžina hitrega in močnega potiska.

Zaustavljanje vozička:

S kratkimi prijemi za pogonski obroč košarkar voziček postopoma upočasnjuje. V primeru, da ima za to premalo prostora in želi ohraniti določeno hitrost, igralec s prijemom za desni ali levi pogonski obroč samo spremeni smer vožnje. Ta element je lahko zelo nevaren, zlasti, če je potrebno voziček zaustaviti pri zelo visoki hitrosti v zelo kratkem času. Običajno se takšna situacija konča z izgubo ravnotežja in padcem ali pa celo s trkom dveh ali več vozičkov skupaj.

Zavoj v desno in/ali levo:

Košarkar spremeni smer vožnje v desno/levo, ko z roko prime za desni/levi pogonski obroč, ga nekoliko zaustavi ali celo zavrti nazaj (v nasprotno smer vrtenja koles vozička) ter pusti, da z vozičkom čim bolj tekoče izpelje zavoj. Kako ostro bo izvedel zavoj, je odvisno od tega, kako močno bo igralec izvedel prijem za pogonski obroč in koliko časa bo prijem trajal. Ostre zavoje igralec uporablja pri hitrih spremembah smeri vožnje, ko se želi znebiti nasprotnika oziroma v primeru, ko išče čim boljši položaj za sprejem podaje ali met na koš.

Soročni prijem za pogonska obroča:

Se uporablja v primeru, ko želi košarkar z vozičkom izvesti prednji ali zadnji obrat v desno/levo stran. Pri prednjem obratu v desno/levo stran z desno/levo roko izvede potisk desnega/levega pogonskega obroča v smeri nazaj, z levo/desno roko pa potiska skoraj ne izvede oziroma zelo malo zavrti levi/desni pogonski obroč v smeri naprej. Pri zadnjem obratu v desno/levo pa so smeri oz. načini potiska ravno obratni.

Tehnika z žogo v košarki na vozičkih predstavlja tehniko v napadu. Pri izvedbi tehničnih elementov se močno opazijo razlike med igralci, ki niso v enakem razredu klasifikacije. Vsak igralec si tako svoje sposobnosti, znanja in spretnosti prilagodi tako, da lahko vse elemente izvaja čim bolj tehnično pravilno in natančno. Bolj, ko je pri tem uspešen, večjo kvaliteto ima igralec. Vodenje žoge (Slike 2, 3 in 4) izvaja igralec ob strani ali/in pred seboj v višini sedeža, kolen ali zelo nizko pri stopalih (pred zaščitnim obročem). Igralci lovijo žogo z eno ali obema rokama, pri tem si pri amortizaciji hitrih in močnih podaj pomagajo tudi z drugimi deli telesa (boki, stegna) ali vozička. Podaje z eno ali

obema rokama izpred prsi (Slika 5) so pri košarki na vozičkih zelo redke, saj je za tovrstne podaje značilno, da so lahko zelo močne, kot takšne pa jih igralci na vozičku zelo težko ulovijo. Podaje z eno roko preko glave s strani se v »hodeč« košarki zelo redko uporablja, zato pa jih toliko bolj uporabljajo v košarki na vozičkih, zlasti, ko je potrebno z daljše razdalje žogo podati pod koš odkritemu igralcu, ki nato poskuša doseči zadetek. Obstajajo tudi še druge možnosti podaj. Izbira načina meta na koš (Slika 6) je večkrat odvisna od moči igralcev, igralnih okoliščin in oddaljenosti od koša ter seveda od razreda klasifikacije igralca. Zelo pogosta so varanja in prodori, za oba elementa pa je potrebno imeti precejšen občutek obvladovanja vozička in vzpostavljanja ravnotežja v njem.



Slika 2: Vodenje žoge (osebni arhiv, 10. 3. 2011).



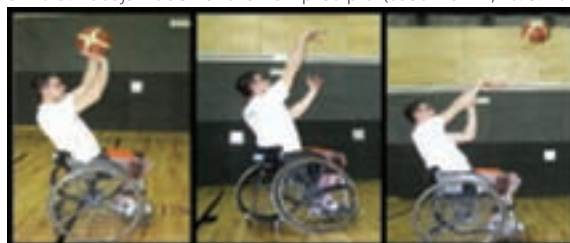
Slika 3: Menjava spredaj (osebni arhiv, 10. 3. 2011).



Slika 4: Menjava zadaj (osebni arhiv, 10. 3. 2011).



Slika 5: Podaja z obema rokama izpred prsi (osebni arhiv, 10. 3. 2011).



Slika 6: Met na koš (osebni arhiv, 10. 3. 2011).

Tehnika brez žoge v košarki na vozičkih predstavlja tehniko v napadu in obrambi. V obeh primerih se zelo pogosto uporabljajo gibanja s spremembami smeri v levo in desno ter z

obratom – »rolling«. Skoke za odbito žogo bi lahko sicer z vidika specifik igre na vozičku vzeli kot zgrešen poskus slovničnega poimenovanja tega elementa, vendar pa noben drug izraz ne ustreza dovolj dobro situaciji, ko igralec s svojim gibalnim manevrom želi dobiti odbito žogo po zgrešenem metu (v napadu), v obrambi ali sodniškem metu. Osnovno gibanje igralca v obrambnem položaju je odvisno predvsem od gibanja igralca v napadu – z žogo ali brez. Glede na postavitev vozička napadalca se obrambni igralec odloči, kako bo postavil svoj voziček, z namenom, da bo lahko v ključni situaciji kar najhitreje in najučinkoviteje odreagirjal v dobro ekipe. Kvaliteta obrambe v košarki na vozičkih se kaže tudi v sami zmožnosti predvidevanja namer in akcij napadalne ekipe. Igralec mora pri zaustavljanju vozička s prsti ene ali obeh rok močno stisniti pogonski obroč, ki se vrtil enako hitro kot zadnje kolo vozička, saj je obroč pritrjen na kolo vozička. Prijem (moč in način) pogonskega obroča je odvisen od hitrosti in smeri potiskanja vozička.

Tehnika proti žogi predstavlja tehniko v obrambi. Najbolj pogosta elementa tovrstne tehnike sta izbijanje (med vodenjem, pred lovljenjem, pri prehodu v vodenje in iz napadalčevih rok) in prestrezanje (podanih žog, po izbujanju in med vodenjem). Blokiranje meta in skoke za žogo izvajajo igralci z eno ali obeh rokama.

■ Postavitev in gibanje igralcev na igrišču

Košarkarsko taktiko predstavlja učinkovito, smiselno izbiro in uporabo individualnih, skupinskih in skupnih (ekipnih) igralnih dejavnosti v igri (v obrambi in napadu) z nasprotnikom, proti kateremu želimo doseči čim boljši rezultat. Igralno taktiko je potrebno prilagoditi vadbenim razmeram, stopnji pripravljenosti igralcev in celotne ekipe (Dežman, 2000), v košarki na vozičkih pa poleg teh še številu seštevka klasifikacijskih točk, ki jih ima ekipa na igrišču v času igre, ter situacijam na in v vozičku. Dežman (2000) še poudari, da mora biti skupna taktika samo v pomoč igralcem, da lahko učinkovito izvajajo in usklajujejo individualne ter kolektivne igralne dejavnosti, ne sme pa omejevati njihove ustvarjalnosti.

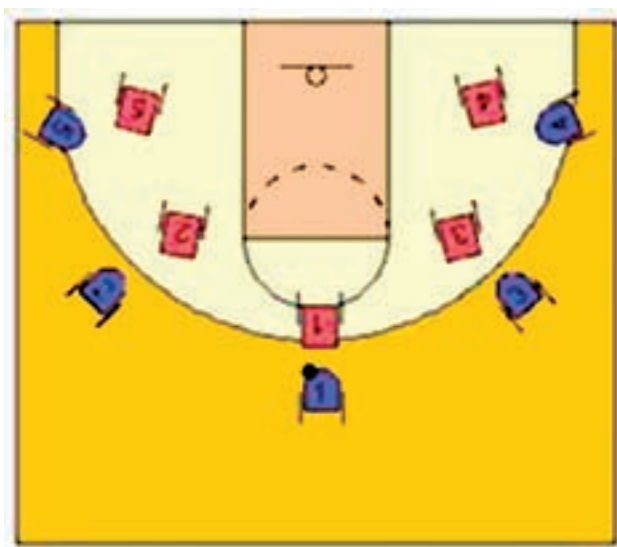
■ Individualna in skupinska taktika

Dežman (2000, str. 92) navaja, da poskuša igralec s preigravanjem s spremembami smeri in ritma spraviti obrambnega igralca iz ravnotežja ter tako pridobiti prednost za uspešen met na koš z razdalje ali iz prodora. Tudi v košarki na vozičkih to seveda drži, vendar je preigravanje vseeno manj pogosto, kot je pomembnejše in pogostejše odkrivanje igralcev brez žoge. Ti skušajo s svojo spremembo smeri in načini gibanja (od žoge – proti žogi, proti žogi – od žoge, brez obrata in z obratom, proti košu – od koša, od koša – proti košu, odkrivanje s pomočjo križanja, odkrivanje s pomočjo blokade) doseči, da žoga čim hitreje potuje od igralca do igralca ter tako v čim krajšem času po sprejemu žoge (podaje) zavzeti najbolj ustrezen položaj za met na koš z razdalje ali iz prodora. Gibanje igralca pri odkrivanju v košarki na vozičkih je drugačno kot pri igralcu »hodeček« košarke. Kot navaja Dežman (2000, str. 93), je prvi del gibanja »hodečega« košarkarja počasen, drugi hiter, pri košarkarju na

vozičku prvi del predstavlja zaustavljanje (pogostokrat z obratom), drugi pa hitra sprememba smeri in si tako pridobi prednost pred nasprotnikom.

Odkrivanje in vtekanje sta taktična elementa, ki sta v košarki na vozičkih zelo povezana. Začetek odkrivanja največkrat predstavlja varanje vtekanja (obrambnega igralca zgrabimo h košu) ter začetek vtekanja predstavlja pogosto varanje odkrivanja. Igralci najpogosteje uporabljajo tri načine vtekanja: z obratom in brez obrata, s križanjem (brez in z žogo) in s pomočjo blokade – t. i. »koridor« ali »back-picking«. Ostali pomembnejši elementi individualne in skupinske taktike so: prevzemanje (pogosta obrambna akcija proti križanju in blokadam), blokade (na strani žoge, nasprotna blokada), gibanje centra v napad, taktika za in proti številčni premoči (napad 2:1 in 3:2, obramba 1:2 in 2:3), napad in obramba 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 po vsem igrišču in na polovici igrišča. Ravno zaradi specifičnosti igre na vozičku pa stran pomoči v košarki na vozičkih ni izrazita kot pri »hodeček« košarki. To pomeni, da je za izvedbo določenega taktičnega elementa v nekaterih primerih enostavno premalo prostora ali pa ga zaradi omejenega gibanja z vozičkom sploh ni mogoče izvesti (Lukan, M., osebna komunikacija, 23. 3. 2011).

Skupna (ekipna) taktika je sestavljena iz taktike napada in taktike obrambe. V taktiki *napada* proti osebni obrambi se uporablja napad z enim ali dvema centroma. Pri osnovni postavitvi v napadu brez centra (Slika 7) pa je zelo pomemben položaj vozička obrambnega igralca v trenutku reagiranja napadalca. Skupno taktiko KNV sestavljajo še taktika napada proti »konski« obrambi (z enim centrom), proti osebni »presing« obrambi, protinapad (organiziran napad 2:1, 3:2), organiziran zgodnji napad, številčna premoč (napad 5:4). V sklop skupne taktike *obrambe* v KNV lahko uvrstimo postavljeno osebno obrambo, cona 2:1:2, 1:2:2 in 3:3, obramba proti številčni premoči, protinapadu in zgodnjemu napadu, osnovna »presing« obramba (4:5 – »box«).



Slika 7: Osnovna postavitev v napadu brez centra proti osebni obrambi.

■ Sklep

Da bomo lahko KNV v Sloveniji postavili ob bok »hodeček« košarki in drugim športom, je potrebno postaviti dober sistem iskanja in treniranja novih košarkarjev, tega pa za zdaj še ni. Osebo

z invalidnostjo je s tem namenom potrebno že v procesu rehabilitacije usmeriti, seznaniti s športom, aktivnim življenjem ali ji skušati približati željo po gibanju. Zlasti je pomembno, da bi se otroka z invalidnostjo čim prej vključilo v nek gibalni, športni program, ki bi mu predstavljal široko paleto gibanj in športnih panog, izmed katerih bi si kasneje lahko izbral sebi najljubšo. Najboljši strokovnjaki pri iskanju, motiviranju in treniranju novih igralcev v športu invalidov so igralci z lastnimi izkušnjami v športu. Večje, kot bo število uspešnih košarkarjev na vozičkih, bolj bo ta šport zanimiv in aktualen za družbo. Več igralcev pomeni večje število motiviranih igralcev, ki bodo podprli svoj šport tudi s strokovnega stališča, če se le ti ustrezno izobrazijo. Klasifikator je v športu invalidov zelo pomemben, saj je zaradi njega celotna ekipa lahko tudi v prednosti pred drugimi ekipami različnih držav. Ugotovilo se je, da na določenih področjih KNV primanjkuje tovrstnih delavcev, ki bi lahko dvignili ta šport na višjo, bolj strokovno in profesionalno raven (Porenta, 2011).

Problematika, ki bi jo bilo potrebno tudi izpostaviti, so težave pri zaposlovanju oziroma pridobivanju strokovnega kadra za delo z ljudmi s posebnimi potrebami in za delo v športu invalidov. Učitelji, profesorji, trenerji in drugi delavci na teh področjih pri svojem delu največkrat ugotovijo, da jim primanjkuje znanja, izkušenj in celo teoretičnih osnov, da bi lahko svoj poklic opravljali kvalitetno, varno, samozavestno in na sproščen, zanimiv način. Pravi napredek v KNV se bo začel takrat, ko bodo dvorane polne gledalcev. Za zdaj je temu tako le na Paraolimpijskih igrah. Malič (v Okorn, 2010) navaja, da se s privabljanjem gledalcev pravzaprav še sploh nismo začeli ukvarjati ter da smo še v fazi osveščanja in seznanjanja širše javnosti, da šport invalidov obstaja in da ima tekmovalne uspehe na vseh nivojih športa (mednarodni uspeh, profesionalizem, vedno večje število aktivnih športnikov invalidov ...). Torej, položaj KNV v Sloveniji se bo izboljšal, če se bo več pozornosti namenilo sami promociji tekmovanj, privabljanju gledalcev na tekme ter usmerjanju otrok invalidov v ta šport. Zelo pomembno je tudi, da vključevanje KNV v slovenski prostor poteka nevsiljivo, na zanimiv in očem privlačen način. Eden takšnih zelo ustreznih načinov bi bila na primer situacija, ko bi se košarka na vozičkih igrala tudi v bolj sproščenem okolju, na zunanjih igriščih (Porenta, 2011). Zakaj bi se morali ljudje na vozičkih s športom ukvarjati samo v sklopu tekmovanj, v vadbenih centrih, ko pa bi bilo lahko ukvarjanje z njim bolj sproščeno, samo kot družabno in zabavno preživljanje dneva na igrišču, v naravi s prijatelji. Seveda je kot pri vseh spremembah, ki jih želimo uresničiti, tudi tu potreben čas in precejšnja mera potrpljenja ter vztrajnosti, aktivnega delovanja.

Literatura

1. Coppenrath, R. (23. 6. 2009e). *Rules*. IWBF Europe. Pridobljeno 26. 1. 2011 s <http://www.iwbf-europe.org/the-game/rules>
2. Coppenrath, R. (25. 6. 2009f). *Summary*. IWBF Europe. Pridobljeno 26. 1. 2011 s <http://www.iwbf-europe.org/the-game/summary>
3. Coppenrath, R. (18. 11. 2009j). *History IWBF Europe*. IWBF. Pridobljeno 26. 1. 2011 s <http://www.iwbf-europe.org/history>
4. Dežman, B. (2000). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. IWBF. (1994). *Uradna pravila za košarko na vozičkih*. Priredila: Mednarodna Zveza za košarko na vozičkih. Ljubljana: Zveza paraplegikov Slovenije.
6. IWBF. (3.1.2010). *Cronology of Events in the Development of wheelchair basketball*. IWBF. Pridobljeno 20. 1. 2010 s <http://www.iwbf.org/index.php/the-game/archive>
7. *IWBF Current Rule Book*. (13. 7. 2010). IWBF. Pridobljeno 7. 2. 2011 s <http://www.iwbf.org/>
8. Kalan, B. (1996). *Športnorekreativna dejavnost paraplegikov na obnovitveni rehabilitaciji v Pineti pri Novigradu*. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Ličen, S. in Erčulj, F. (2004). *Dodatek – Sodniški znaki. V S. Ličen in F. Erčulj (ur.). Pravila za košarkarske sodnike pripravnik (str. 62–70)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Okoren, J. (2010). *Pogovor z dolgoletnim sekretarjem ZŠIS – POK Igorjem Maličem, prof. športne vzgoje*. Športnik (17–18), 4–5.
11. Perriman, D. (2006). *Classification an Overview*. IWBF. Pridobljeno 26. 1. 2011 s <http://www.iwbf.org/index.php/commissions/classification/classification-an-overview>
12. Perriman, D. (1. 9. 2010). *Introduction to Functional Classification of Wheelchair Basketball Players (Official Player Classification Manual)*. IWBF Player Classification Commission. Pridobljeno 26. 1. 2011 s <http://www.iwbf.org/pdfs/2010ClassificationManualRev8.pdf>
13. Peršak, I. in Okoren, J. (1993). *Naših petindvajset let. 1967–1992*. Ljubljana: Zveza paraplegikov Slovenije (ZPS), str. 29.
14. Porenta, T. (2011). *Košarka na vozičkih*. Diplomski naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
15. Strohkendl, H., Craven, P. in Thiboutot, T. (1996). *The 50th anniversary of wheelchair basketball: a history / Wheelchair Basketball Federation*. New York: Waxmann.
16. Tomšič, Ž. (2010). *Spremembe košarkarskih pravil*. Športnik (20), 31–32.

Tina Porenta, prof. šp. vzg.
Slovenska cesta 94, 1234 Mengeš
ŠD GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana
tbrojan@gmail.com