

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

GORAZD TURK

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Rokomet

ROKOMET NA INVALIDSKIH VOZIČKIH

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Izr. prof. dr. Marko Šibila

SOMENTOR

Doc. dr. Primož Pori

RECENZENT

Izr. prof. dr. Frane Erčulj

KONZULTANTKA

Asist. dr. Marta Bon

AVTOR

Gorazd Turk

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Iskrena hvala izr. prof. dr. Marku Šibili za vsa svetovanja, pomoč pri študiju in nastajanju diplomskega dela. Zahvaljujem se tudi doc. dr. Primožu Poriju, izr. prof. dr. Franetu Erčulju in asist. dr. Marti Bon.

Za sodelovanje se zahvaljujem ekipi košarkarjev na vozičkih Mercator Ljubljana iz Društva paraplegikov Ljubljanske pokrajine.

Zahvaljujem se zaročenki Juditi za vso podporo pri študiju in pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Prav tako se zahvaljujem sestri in staršem, ki so me podpirali in spodbujali pri mojem študiju.

Ključne besede: rokomet na invalidskih vozičkih, zgodovina in razvoj, pravila, klasifikacija, metodika vadbe.

ROKOMET NA INVALIDSKIH VOZIČKIH

Avtor: Gorazd Turk

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Športno treniranje, Rokomet

Število strani: 80

Število preglednic: 2

Število virov: 30

Število slik: 40

IZVLEČEK

Rokomet na invalidskih vozičkih je športna panoga invalidov, ki se v zadnjih nekaj letih v nekaterih evropskih državah hitro razvija. Strokovnost in organizacija klubov ter zvez večinoma še nista na zelenem nivoju, vendar gre za športno panogo, ki bo zagotovo v naslednjih letih še bolj napredovala, saj je rokomet po svetu zelo priljubljen, rokomet na invalidskih vozičkih pa se je izkazal kot dinamična igra, ki bi lahko navduševala igralce in gledalce. Diplomsko delo je strokovno-monografskega tipa. Temelji na metodi zbiranja podatkov iz domačih, predvsem pa tujih strokovnih in drugih monografskih publikacij, saj o rokometu na invalidskih vozičkih v slovenskem jeziku še ni nič napisanega. Namen diplomskega dela je seznaniti slovensko javnost s športno panogo, ki ima tudi v Sloveniji potencial, saj je rokomet pri nas zelo priljubljen.

V nalogi so predstavljena pravila, ki jih je priporočila Evropska rokometna zveza, ter spremembo pravil, ki je bila uveljavljena leta 2008. Za lažje razumevanje pravil so slikovno predstavljeni sodniški znaki. Diplomsko delo vsebuje modifikacije pravil, ki jih uporabljajo v različnih državah in priporočljivo klasifikacijo igralcev, ter tudi metodiko vadbe pri rokometu na invalidskih vozičkih z namenom, da se predstavijo postavitve in gibanja igralcev po igrišču ter nekaj metodičnih vaj, s katerimi bi lahko dosegli večjo učinkovitost. V diplomskem delu so na strokoven in uporaben način predstavljene vsebine, ki so povezane z rokometom na invalidskih vozičkih.

Keywords: wheelchair handball, history and development, rules, classification, training methodology.

WHEELCHAIR HANDBALL

Author: Gorazd Turk

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2012

Sports training, Handball

Number of pages: 80

Number of tables: 2

Number of sources: 30

Number of figure: 40

ABSTRACT

Wheelchair handball is a sport of disabled people which has been developing fast in last few years in some European countries. The competence and organisation of clubs and associations have mostly not reached the desired level yet, but this sport will certainly develop a lot further in coming years. The reason is that handball is very popular worldwide while wheelchair handball proved to be a dynamic game which could fill the players and audience with enthusiasm. The diploma thesis combines professional and monographic features. It is based on the method of collecting s, since there is no literature about wheelchair handball in data from some Slovene, but mostly foreign professional and other monographic publication Slovene language. The aim of the diploma thesis is to introduce wheelchair handball to Slovene people. In Slovenia, wheelchair handball has the potential since handball is very popular in this country.

The thesis discusses the rules which have been recommended by the European handball association, and the amendments thereof which came into force in 2008. In order to better understand the rules, referee signals are presented in figures. The diploma thesis also includes the modifications of rules which are being used in different countries, a recommended classification of players, training methodology of wheelchair handball in order to introduce positions and movements of players in the field, as well as some methodical exercises to achieve better efficiency. In the diploma thesis, the topic of wheelchair handball has been presented in a professional and applicable way.

KAZALO

1	UVOD	10
2	PREDMET IN PROBLEM	13
3	CILJI	14
4	METODE DELA	15
5	ZGODOVINA	16
5.1	ZGODOVINA ORGANIZIRANEGA ŠPORTA INVALIDOV	16
5.2	ROKOMET NA INVALIDSKIH VOZIČKIH	18
6	PRAVILA ROKOMETA NA INVALIDSKIH VOZIČKIH	20
6.1	EVROPSKA PRAVILA	20
6.2	SODNIŠKI ZNAKI PRI ROKOMETU NA INVALIDSKIH VOZIČKIH	32
6.3	PREDLOGI SPREMEMB PRAVIL	40
6.4	RAZPRAVA O SPREMEMBI PRAVIL	40
7	MODIFIKACIJE ROKOMETA NA INVALIDSKIH VOZIČKIH	44
7.1	BRAZILIJA	44
7.1.1	Rokomet na vozičkih – Pravilo 7	46
7.1.2	Rokomet na vozičkih – Pravilo 4 in 4b	46
7.2	JAPONSKA	47
8	KLASIFIKACIJA IGRALCEV	48
8.1	RAZREDI KLASIFIKACIJE.....	49
8.1.1	Razred igralca 1.0.....	49
8.1.2	Razred igralca 2.0.....	52
8.1.3	Razred igralca 3.0.....	55
8.1.4	Razred igralca 4.0.....	57
8.1.5	Razred igralca 4.5.....	59
8.1.6	Razred + 0.5 točke.....	59
8.2	KRITERIJ MINIMALNE INVALIDNOSTI	60
9	METODIKA VADBE PRI ROKOMETU NA INVALIDSKIH VOZIČKIH	61
9.1	ZNAČILNOSTI OSEBNEGA, CONSKEGA ALI KOMBINIRANEGA NAČINA BRANJENJA.....	62
9.2	ZNAČILNOSTI PROTINAPADA IN NAPADA NA POSTAVLJENO CONSKO ALI KOMBINIRANO OBRAMBO	65

9.3	METODIKA UČENJA IGRE ROKOMETA NA INVALIDSKIH VOZIČKIH V NAPADU.....	67
9.4	IGRA 2 X 3:3 KOT METODIČNA PRILAGODITEV PRI ROKOMETU NA INVALIDSKIH VOZIČKIH.....	72
9.4.1	Osnovna oblika igre	72
9.4.2	Variante s številčno premočjo ali številčno podrejenostjo v napadalni polovici.....	73
9.4.3	Varianta s prostim ali nevtralnim napadalcem.....	74
10	SKLEP	76
11	VIRI	78

KAZALO SLIK

Slika 1. Logotip ZŠIS – POK (Rozman, 2011).....	10
Slika 2. Rokometno igrišče z vrisanimi vsemi označbami in merami (Repenšek in Bon, 2007).	21
Slika 3. Gibanje sodnikov med tekmo rokometna na invalidskih vozičkih (Rules of the game, 2006).....	30
Slika 4. Sodniški znak – vstop v vratarjev prostor (osebni arhiv).....	32
Slika 5. Sodniški znak – nepravilno preigravanje (osebni arhiv).....	32
Slika 6. Sodniški znak – preveč potiskov vozička z žogo v posesti ali držanje žoge več kot 3 sekunde (osebni arhiv).	33
Slika 7. Sodniški znak – zaustavljanje, držanje ali potiskanje (osebni arhiv).....	33
Slika 8. Sodniški znak – udarjanje (osebni arhiv).....	34
Slika 9. Sodniški znak – prekršek v napadu (osebni arhiv).....	34
Slika 10. Sodniški znak – stranski met (osebni arhiv).	35
Slika 12. Sodniški znak – prosti met (osebni arhiv).....	36
Slika 13. Sodniški znak – držati razdaljo 3 m (osebni arhiv).....	36
Slika 14. Sodniški znak – zadetek (osebni arhiv).....	37
Slika 16. Sodniški znak – opozorilo (osebni arhiv).	38
Slika 17. Sodniški znak – izključitev 2 minuti (osebni arhiv).....	38
Slika 18. Sodniški znak – time-out (osebni arhiv).	39
Slika 19. Sodniški znak – dovoljenje za vstop na igrišče osebam, ki lahko sodelujejo v igri, ob time-outu (osebni arhiv).	39
Slika 20. Prikaz možnosti zaključka krila pri rokometu na invalidskih vozičkih, v primeru da se zmanjša vratarjev prostor, kot predlaga Bosle (Bosle, 2008).	41
Slika 21. Prikaz možnosti zmanjšanja višine gola z dodatno prečko.....	41
Slika 22. Amplituda gibanja igralca razreda 1.0 (Perriman, 2010).....	50
Slika 23. Amplituda gibanja igralca razreda 2.0 (Perriman, 2010).....	53
Slika 24. Amplituda gibanja igralca razreda 3.0 (Perriman, 2010).....	55
Slika 25. Amplituda gibanja igralca razreda 4.0 (Perriman, 2010).....	57
Slika 26. Amplituda gibanja igralca razreda 4.5 (Perriman, 2010).....	59
Slika 27. Vratar pri rokometu na invalidskih vozičkih (osebni arhiv, 2012).	63
Slika 28. Conska obrambna formacija 6:0.	64
Slika 29. Conska obrambna formacija 5:1.	65
Slika 30. Strel na gol igralca rokometna na invalidskih vozičkih (osebni arhiv, 2012).....	67

Slika 31. Strel na gol po enojnem križanju (Pori, 2006).	68
Slika 32. Križanje v štirih kolonah (Pori, 2006).	69
Slika 33. Križanje v parih med stožci (Pori, 2006).	70
Slika 34. Igra 3:2 s križanjem srednjega zunanjšega igralca z levim ali desnim zunanjšim igralcem (Pori, 2006).	71
Slika 35. Postavitev v osnovni obliki igre 2 x 3:3 (Feldman, 2003).	72
Slika 36. Igra 2 x 4:4 (Feldman, 2003).	73
Slika 37. Igra 2 x 3:2 (Feldman, 2003).	74
Slika 38. Igra 2 x 4:3 (Feldman, 2003).	74
Slika 39. Igra 2 x 2:2 s prostim igralcem (Feldman, 2003).	75
Slika 40. Igra 2 x 3:3 s prostim igralcem (Feldman, 2003).	75

KAZALO TABEL

Tabela 1. Pregled letnih paraolimpijskih iger od leta 1960 do 2012 (Herej, 2007).	17
Tabela 2. Pregled zimskih paraolimpijskih iger od leta 1976 do 2010 (Herej, 2007).	17

PRILOGE

Priloga 1: Rokomet na invalidskih vozičkih (DVD)

1 UVOD

Generalna skupščina Združenih narodov, je oktobra 1992, razglasila 3. december za mednarodni dan invalidov z namenom, da bi ljudje bolje razumeli problematiko, povezano z invalidnostjo, s temeljnimi pravicami invalidov in z vključevanjem invalidov v življenje. Ena od pravic invalidov je tudi prostovoljno ukvarjanje s športom, saj športna dejavnost pripomore k ohranjanju gibalnih sposobnosti, zdravju, resocializaciji, razvedrilu in tekmovanju invalidov.

Invalidi predstavljajo najštevilčnejšo manjšinsko skupino v svetu in so edina skupina, katere član lahko postane vsak od nas v vsakem trenutku. Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije (2010) imamo v Sloveniji približno 170.000 invalidov (delovnih invalidov, otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, vojaških in vojnih invalidov ter zmerno, težje, težko duševno in najtežje telesno prizadetih oseb). V Evropi z več kot 500 milijonov prebivalcev živi okoli 80 milijonov invalidnih oseb, kar je 16 % Evropejcev (Vertot, 2010).

V devetdesetih letih prejšnjega stoletja, se je deset nacionalnih invalidskih organizacij odločilo, da ustanovijo novo zvezo, ki bo izvajala športne dejavnosti na državni ravni in vse zadeve, povezane z iskanjem, pripravo in nastopanjem najboljših slovenskih športnikov invalidov na mednarodnih tekmovanjih. Ustanovili so krovno organizacijo za šport invalidov v Sloveniji, ki se imenuje Zveza za šport invalidov Slovenije – paraolimpijski komite (v nadaljevanju: ZŠIS – POK). Logotip Zveze je prikazan na Sliki 1.



Slika 1. Logotip ZŠIS – POK (Rozman, 2011).

Po podatkih ZŠIS – POK (2008) sedaj izvajajo okoli 30 državnih prvenstev, na katerih sodeluje vsako leto več kot 1100 udeležencev. Mednarodnih prvenstev se udeleži okoli 130 reprezentantov letno. Da pa bo za šport invalidov bolje poskrbljeno, so si pisci Nacionalnega programa za šport v letih od 2010 do 2020 zadali strateške cilje, da se bo vzpostavil šport invalidov na lokalni ravni, povečalo naj bi se število vrhunskih športnikov za 50 %, ter da naj bi se povečalo število invalidov, vključenih v športne programe na področju športne rekreacije in tekmovalnega športa za 300 %.

Poleg tega so invalidi športniki dobili možnost kategorizacije športnika. Do leta 2007 se je pojavljalo določilo, ki je šport invalidov enačilo z dejavnostjo nivoja športne rekreacije. Sedaj lahko športniki izpostavljenih športnih panog kandidirajo za tri statusne razrede, in sicer za športnika državnega, mednarodnega ali svetovnega razreda. Kategorizacija športnikom invalidom prinaša načelno enake pravice in obveznosti kot drugim športnikom. Pogoj, da športnik lahko zaprosi za kategorizacijo, je dosežen ustrezen mednarodni rezultat. Z uvrstitvijo športnika na listo kategoriziranih športnikov je le-ta deležen številnih ugodnosti, od moralnih do denarnih. Deležen je vrste pravic, ki zajemajo področje izobraževanja, zdravstvenega in socialnega varstva, štipendiranja in zaposlovanja ter posredno sofinanciranja letnih programov (Kustec Lipicer, 2009).

Že nekaj let poteka proces integracije otrok s posebnimi potrebami in invalidov v osnovne in srednje šole, vendar za njih pri pouku športne vzgoje ni primerno poskrbljeno, saj športni pedagogi nimajo ustreznega znanja in izkušenj. V analizi Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2000–2010 je Boro Štrumbelj zapisal, da v Sloveniji nimamo načrtne vzgoje mladih športnikov invalidov, kot imajo to v drugih državah. Na državnih prvenstvih je zelo malo športnikov invalidov, nimamo mreže centrov za šport invalidov, nimamo ustrezno usposobljenih trenerjev niti programov za njihovo usposabljanje. Profesorji športne vzgoje se nimajo kam obrniti, če bi želeli dobiti ustrezne informacije o športu invalidov. Pri tem je potrebno omeniti ZŠIS – POK, ki redno organizira državna prvenstva, vendar pa ta ne vključujejo vseh, predvsem mladih športnikov invalidov.

Glede na bogato tradicijo in uspehe naših klubov ter reprezentanc v rokometu, tako pri moških kot pri ženskah, bi bilo smiselno v šport invalidov vpeljati tudi rokomet na vozičkih.

Gre za atraktivno športno panogo, ki se v zadnjih letih hitro širi, vendar pa ni o njej v slovenskem jeziku praktično še nič napisanega.

2 PREDMET IN PROBLEM

Šport je postal nepogrešljiva metoda v sodobni rehabilitaciji paraplegika. Trajne posledice invalidnosti in preostale telesne sposobnosti zahtevajo neprestano gibanje, ki le z organizirano športno dejavnostjo daje najboljše rezultate. Šport ima neprecenljivo terapevtsko vrednost predvsem pri obnavljanju izgubljene moči, koordinaciji in vzdržljivosti.

»Vsaka športna panoga ali športno-rekreativna vadba, ki jo izvajajo paraplegiki ali tetraplegiki, vodi k učinkovitemu ohranjanju in izboljšanju psihofizične sposobnosti. Znanstvene ugotovitve dokazujejo, da tisti funkcionalno ovirani ljudje, ki se ukvarjajo s športom ali športno-rekreativno vadbo, živijo bolj zdravo, kakovostno, predvsem pa manj stresno življenje« (Društvo paraplegikov Koroške – šport, 2011).

Rokomet na invalidskih vozičkih je dokaj nova, vendar atraktivna športna panoga, ki bi lahko hitro pridobila veliko novih igralcev. Ne samo da je postal rekreativen šport, ponekod že igrajo prvenstvene in mednarodne tekme. S tem igralci dobijo še dodatno motivacijo za trening, poleg tega so tekme tudi lepa priložnost za spoznavanje in druženje z novimi prijatelji. Sanje vsakega športnika so tudi nastop na olimpijskih igrah. Zagotovo bo rokomet na invalidskih vozičkih kmalu na programu paraolimpijskih iger, vendar pa do takrat rokometne strokovnjake čaka še veliko dela. Urediti morajo enotna pravila, izobraževanja tako za trenerje kot sodnike, največji izziv pa bo zagotovitev finančnih sredstev.

Diplomsko delo poleg vseh ciljev predstavlja tudi problematiko rokometna na invalidskih vozičkih in opozarja na pomanjkljivosti, ki jih ta športna panoga zagotovo še ima. V nalogi smo se predvsem osredotočili na vsebinske vidike igranja rokometna na invalidskih vozičkih (vsebina igre, pravila, metodika vadbe). Ob tem smo skušali opisati tudi nekatere značilnosti igralcev (invalidov), pri čemer pa nam naše slabše poznavanje medicinskega vidika invalidnosti ne dovoljuje globljega vrednotenja. V nalogi smo se tudi skušali izogniti opisu in kompetencam oseb, ki invalide spremljajo pri igranju rokometna in so zanje odgovorni z medicinskega vidika ter tudi poškodbam do katerih lahko pride med igranjem rokometna na invalidskih vozičkih. Menimo namreč, da je za nas bistven tisti del problema, ki je vezan na športni vidik.

3 CILJI

- Na praktičen in nazoren način predstaviti rokomet na invalidskih vozičkih in izdelati uporabno gradivo, ki bo v pomoč vsem, ki se bodo želeli informirati o tem športu.
- Kronološko predstaviti zgodovino in razvoj rokometna na invalidskih vozičkih.
- Predstaviti pravila igre pri rokometu na invalidskih vozičkih.
- Podati predlog o klasifikaciji igralcev.
- Predstaviti osnove metodike vadbe pri rokometu na invalidskih vozičkih.

4 METODE DELA

Diplomsko delo je strokovno-monografskega tipa. Temelji na metodi zbiranja podatkov iz domačih, predvsem pa tujih strokovnih in drugih monografskih publikacij, saj o rokometu na invalidskih vozičkih v slovenskem jeziku praktično ni še nič napisanega. Pravila in predloge sprememb pravil rokometna na invalidskih vozičkih smo dobili na uradni spletni strani Evropske rokometne zveze, ter na CD-ju in na DVD-ju, ki ga je izdala po seminarju leta 2008. Pri izdelavi diplomskega dela smo uporabili naslednje metode: zbiranje in pregledovanje gradiva, primerjava in prevajanje gradiva, povzemanje ter citiranje uporabljenega gradiva.

Prek elektronske pošte so bili opravljeni pogovori s predstavniki Evropske rokometne zveze ter predstavnikom iz Brazilije. Pridobljeni podatki so bili koristni predvsem za natančnejšo predstavitev rokometna na invalidskih vozičkih po svetu.

Različne situacije v obrambi in nekatere možne vaje, ki jih lahko izvajajo rokometnaši na invalidskih vozičkih, smo prikazali v 2D prostoru s pomočjo računalniškega programa Easy Sports – Graphics Handball 2.0. To je računalniški program, namenjen risanju rokometnih figur.

Prilagamo tudi DVD s posnetimi nekaterimi elementi rokometna na invalidskih vozičkih. Posnetke smo obdelali z računalniškim programom Microsoft Movie Maker.

5 ZGODOVINA

»Beseda rehabilitacija se prvič uporabi kot strokovni izraz v knjigi z medicinskimi vajami, izdani leta 1864. Te specialne vaje so se imenovale ortopedska gimnastika za rehabilitacijo (oživitev) oslabeledih mišičnih skupin« (Hočevnar, 1993).

5.1 ZGODOVINA ORGANIZIRANEGA ŠPORTA INVALIDOV

Prvi so z organiziranim športom pričeli gluhi invalidi, ki so leta 1888 ustanovili svoj športni klub v Berlinu. Leta 1918 so prvi, ki ustanovijo mednarodno športno združenje invalidov CISS (Commite International des Sports Silencieux).

Angleški zdravnik Ludwig Guttmann je deloval v centru za rehabilitacijo angleških invalidov v Stoke Mandevillu, kjer so leta 1952 organizirali prvo mednarodno tekmovanje invalidov. Udeležili sta se ga le Velika Britanija in Nizozemska. Udeležilo se ga je okoli 130 športnikov s poškodbo hrbtenjače. Igre so postale vsakoletne za paraplegike in tetraplegike. Izšla je tudi knjižica s pravili, klasifikacijo in postopki tekmovanja. To tekmovanje neuradno štejemo kot začetek mednarodnih prvenstev invalidov.

Mednarodni paraolimpijski komite je bil ustanovljen 22. septembra 1989. To je neprofitna organizacija, ki jo je ustanovilo in jo vodi 162 nacionalnih paraolimpijskih komitejev. Njegov sedež je v Bonnu v Nemčiji.

»Organizacija ima demokratično konstitucijo in strukturo, izvoljeno od predstavnikov organizacije. Mednarodni paraolimpijski komite je glavno globalno predsedujoče telo paraolimpijskega gibanja. Organizira poletne in zimske paraolimpijske igre in služi kot mednarodna zveza dvanajstim športom, za katere nadzoruje in koordinira svetovna in druga prvenstva. Obvezuje se, da bo paraolimpijskim športnikom omogočal dosego športne vrhunskosti in razvoja športa za invalide na vseh ravneh (od začetka do vrhunškega športa). Cilji Mednarodnega paraolimpijskega komiteja so promocija paraolimpijskih vrednot, in sicer pogum, odločnost, inspiracijo in enakopravnost« (Mesarec, 2007).

Tabela 1. Pregled letnih paraolimpijskih iger od leta 1960 do 2012 (Herej, 2007).

Leto	Lokacija	Število držav	Število atletov
1960	Rim (Italija)	23	400
1964	Tokio (Japonska)	21	357
1968	Tel Aviv (Izrael)	29	750
1972	Heidelberg (Nemčija)	43	984
1976	Toronto (Kanada)	38	1657
1980	Arnhem (Nizozemska)	42	1973
1984	New York (ZDA)	45	1800
1988	Seul (Koreja)	61	3013
1992	Barcelona (Španija)	82	3021
1996	Atlanta (ZDA)	103	3195
2000	Sydney (Avstralija)	122	3843
2004	Atene (Grčija)	136	3806
2008	Peking (Kitajska)	150	4000
2012	London (Velika Britanija)	/	/

Tabela 2. Pregled zimskih paraolimpijskih iger od leta 1976 do 2010 (Herej, 2007).

Leto	Lokacija	Število držav	Število udeležencev
1976	Örnsköldsvik (Švedska)	17	250
1980	Geilo (Norveška)	18	350
1984	Innsbruck (Avstrija)	21	457
1988	Innsbruck (Avstrija)	22	397
1992	Tignes (Francija)	24	475
1994	Lillehammer (Norveška)	31	492
1998	Nagano (Japonska)	32	571
2002	Salt Lake City (ZDA)	36	416
2006	Torino (Italija)	36	477
2010	Vancouver (Kanada)	45*	650*

Legenda: * pričakovane številke

5.2 ROKOMET NA INVALIDSKIH VOZIČKIH

Po najdenih zapisih so roket na invalidskih vozičkih v Braziliji začeli igrati kmalu po letu 2000. Za začetek nove discipline so poskrbeli profesorji Decio Roberto Calegari, Jose Irineu Gorla ter Ricardo Alexander Carminato. Prvi članek o roketu na vozičkih, ki smo ga zasledili, je iz leta 2005, novice in rezultate tekem pa redno objavljajo od leta 2007, ko je bila tudi ustanovljena Brazilska zveza za roket na invalidskih vozičkih. Kmalu po tem so organizirali prvo brazilsko prvenstvo. Profesor D. R. Calegari je leta 2008 predaval na olimpijskem kongresu ICSEMIS, ki je bil na Kitajskem. Predaval je o analizi delovanja rokometashev na vozičkih na lokalnem tekmovanju – raziskavo je izvedel leto prej. Leta 2009 so organizirali sodniški seminar, ki se ga je udeležilo 16 novih sodnikov. Istega leta so izvedli prvo mednarodno tekmo dveh reprezentanc, ki je bila odigrana v Čilu. Pomerili sta se reprezentanci Čila in Brazilije. Od 26. do 29. avgusta 2010 je bilo organizirano Južnoameriško prvenstvo v Argentini. Nastopile so reprezentance Argentine, Bolivije, Čila in Brazilije. V letu 2012 pa načrtujejo izvedbo prvega svetovnega prvenstva v roketu na invalidskih vozičkih, ki bo v Braziliji (Wheelchair Handball, 2011).

Za začetek rokomet na vozičkih v Avstraliji sta zaslužna predvsem George Kostas in Kon Kiryakudya, saj sta v sodelovanju z Evropsko rokometno zvezo (EHF) leta 2006 napisala pravila rokomet na vozičkih in ta šport ponesla v Avstralijo, kjer so ustanovili Avstralsko zvezo za roket na vozičkih. Od takrat redno trenira več ekip, med seboj pa izvajajo tudi različna tekmovanja (Wheelchair Handball Australia, 2006).

Predsednik Japonske rokometne zveze za roket na invalidskih vozičkih je v svojem predavanju na seminarju EHF na Dunaju povedal, da je Japonska edina Azijska država, v kateri igrajo roket na invalidskih vozičkih. Imajo pa v načrtu, da bodo svoj projekt predstavili tudi v Koreji, na Kitajskem in Tajvanu. Povedal je tudi, da imajo na Japonskem okoli 40 ekip, vendar veliko ekip ne igra tekem zaradi prevelikih stroškov (Konishi, 2008).

Tudi v Evropi se roket na vozičkih v zadnjih letih hitro razvija. Leta 2006 je EHF na svoji spletni strani objavila priporočena pravila rokomet na vozičkih in tudi demonstrativno tekmo. Leta 2008 je Evropska rokometna zveza na Dunaju organizirala dvodnevni seminar na

to temo. Predavatelji so bili Frantisek Taborsky (EHF predstavnik), Andreas Zankl (avstrijski specialist za košarko na vozičkih), Laurent Bosle (specialist za roket na invalidskih vozičkih iz Francije) ter Hiroki Konishi (predsednik Japonske zveze rokometna na invalidskih vozičkih). Seminarja so se udeležili predstavniki Madžarske, Švedske, Avstrije, Velike Britanije in Japonske.

Od evropskih držav se je projekta roket na vozičkih zelo resno lotila predvsem Portugalska. Portugalci zelo dobro sodelujejo z Brazilsko roketno zvezo na invalidskih vozičkih, saj so se tudi s pomočjo Portugalske rokometne zveze lotili projekta Andebol 4 all. To je projekt, v okviru katerega so odigrali prve tekme rokometna na vozičkih na Portugalskem, in sicer med polčasi polfinalnih in finalne tekme portugalskega superpokala v roketu. V letu 2011 so izvedli tudi prva tekmovanja (Federação de Andebol de Portugal, 2011).

L. Bosle, je na seminarju EHF leta 2008 predstavil aktivnosti, ki potekajo v Franciji. Omenil je, da imajo projekt »handball together«, ki vključuje tako roket na invalidskih vozičkih kot tudi roket za duševno prizadete osebe. Leta 2008 so imeli 70 registriranih igralcev rokometna na invalidskih vozičkih. Imajo pa tudi izobraževanja trenerjev in vodij o delu z invalidi (Bosle, 2008).

Po podatkih uradne spletne strani Liverpoolskega kluba rokometna na vozičkih imajo tudi v Angliji že nekaj ekip, ki med seboj igrajo prijateljske tekme. Poleg tega omenjajo, da je nekaj ekip tudi že v Nemčiji in na Švedskem (Liverpool Wheelchair Handball Club, 2011).

6 PRAVILA ROKOMETA NA INVALIDSKIH VOZIČKIH

Skoraj vsaka država, v kateri se igra roket na invalidskih vozičkih, ima svojo modifikacijo pravil igre. Bodisi manjše število igralcev, velikost igrišča, čas tekme itd. To je predvsem posledica tega, da je roket na invalidskih vozički še dokaj nov šport, ki še nima ustanovljene mednarodne zveze za roket na invalidskih vozičkih.

6.1 EVROPSKA PRAVILA

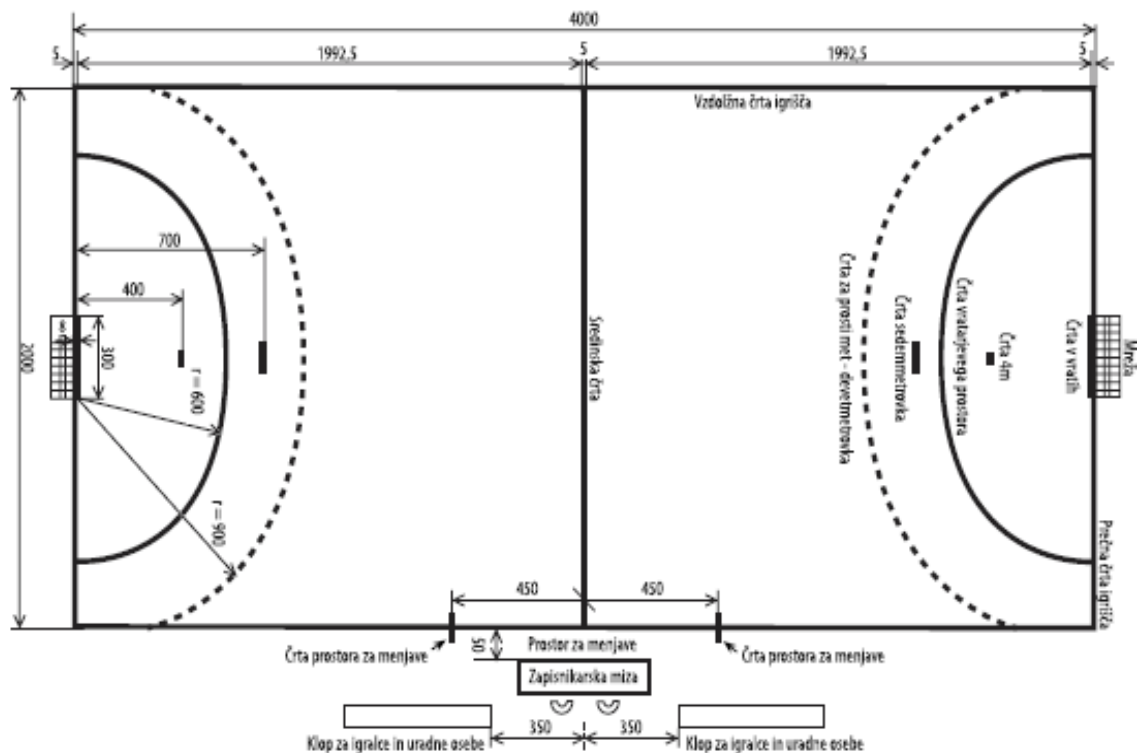
Pravila, ki jih bomo opisali, sta napisala George Kostas in Kon Kiryakudya v sodelovanju z Evropsko roketno zvezo (EHF) leta 2006. Skrajšano verzijo teh pravil najdemo tudi v dokumentu na uradni spletni strani EHF (Wheelchair handball. A proposal on how to play the game, 2006).

Po teh pravilih naj bi bil igralni čas 2 x 20 minut z 10-minutnim odmorom med polčasoma. Na igrišču naj bi imelo vsako moštvo po 5 igralcev in enega vratarja. Priporočili so gol velikosti 240 x 160 cm, vendar so na demonstracijski tekmi uporabili gol velikosti 300 x 200 cm.

Vse črte na igrišču so poimenovane glede na njihovo razdaljo v metrih. Najbolj močna črta je 6-metrška črta, ki označuje vratarjev prostor.

1 Igrišče (Slika 2)

- 1.1 Igrišče je 40 m dolgo in 20 m široko, pravokotno, sestavljeno iz dveh vratarjevih prostorov in igralnega prostora.
- 1.2 Daljše črte so vzdolžne črte, krajše pa prečne črte.
- 1.3 Vse črte na igrišču so del igrišča.
- 1.4 Črta za prosti met (9-metrška črta) je črtkana.
- 1.5 Črta sedemmetrovke je dolga en meter in je direktno pred golom.
- 1.6 Sredinska črta povezuje obe vzdolžni črti.
- 1.7 Črti prostora za menjave se raztezata od sredinske črte.



Slika 2. Rokometno igrišče z vrisanimi vsemi označbami in merami (Repenšek in Bon, 2007).

2 Igralni čas

2.1 Tekma se igra 2 polčasa po 20 min. Premor med polčasi je 10 min.

2.2 Vsaka ekipa ima lahko 2x enominutni time-out vsak polčas.

2.3 Če je rezultat izenačen, se na koncu izvajajo sedemmetrovke. Vsi igralci, ki niso suspendirani, diskvalificirani ali izključeni ob koncu tekme, so upravičeni sodelovati pri izvajanju sedemmetrovk. Vsaka ekipa izbere 5 igralcev, vsak igralec ima en met, izmenjujoče iz vsake ekipe.

Sodniki določijo na kateri gol se strelja – z metom kovanca določijo ekipo, ki izbira, kdo bo metal prvi. Zmagovalec je določen, če je po vseh 10 metih razlika v golih.

2.4 Time-out lahko ekipa vzame:

- ko je dodeljena 2-minutna izključitev ali neposredna diskvalifikacija igralca,
- ko je žoga izven igrišča,
- če sodnik določi prosti met.

3 Žoga

- 3.1 Žoga je narejena iz usnja ali umetnega materiala, biti mora okrogla. Površina ne sme biti sijoča ali spolzka (gladka).
- 3.2 Velikost žoge je 54–56 cm, teža pa 325–375 g.

4 Ekipa

- 4.1 Ekipo sestavlja 10 igralcev. Istočasno je lahko na igrišču največ 6 igralcev, ostali igralci so rezerve. Ves čas igre mora imeti ekipa enega izmed igralcev za vratarja. Na začetku igre mora imeti ekipa na igrišču vsaj 4 igralce. Število igralcev v vsaki ekipi lahko naraste do 10 kadarkoli v času tekme.
- 4.2 Vsaka ekipa ima lahko največ 4 trenerje in pomočnike, ki ne smejo biti zamenjani med tekmo. Eden izmed njih je glavni trener. Uradno ne smejo vstopiti na igrišče med igro.
- 4.3 Igralec ali trener/pomočnik lahko sodeluje, če je prisoten na začetku tekme in je uvrščen na list s točkami. Tisti, ki pridejo po začetku igre, morajo pridobiti pravico do sodelovanja, tako da obvestijo tistega, ki beleži gole ali meri čas in mora biti uvrščen na zapisnikarski list.
- 4.4 Menjava lahko pride na igrišče večkrat in kadarkoli, če je igralec, ki ga bo zamenjal, že zapustil igrišče. Menjave se morajo zgoditi znotraj območja menjav (črta prostora za menjave). To velja tudi za menjavo vratarjev.
- 4.5 Napačna menjava je kaznovana z 2min izključitvijo krivega igralca. Če je v isti situaciji krivih več igralcev za napačno menjavo, se kaznuje samo prvega, ki je naredil napako. Tekma se nadaljuje s prostim metom nasprotne ekipe.
- 4.6 Če igralec vstopi na igrišče med izključitvijo, dobi dodatni 2 min izključitve. Ta izključitev se začne takoj, zato je ekipa na igrišču z manj igralci tudi med prekrivanjem obeh izključitev. Drug igralec mora prav tako zapustiti igrišče, dokler ni končana prva izključitev.
- 4.7 Vsi igralci iste ekipe na igrišču morajo nositi enake drese. Kombinacija barv in oblika se mora med ekipama jasno razlikovati. Vsak igralec, ki je v vlogi vratarja, mora imeti drugačno barvo dresa od ostalih igralcev obeh ekip.
- 4.8 Igralci morajo imeti na hrbtni strani dresa številko v velikosti 10 cm. Številke morajo biti med 1 in 10.

4.9 Igralec, ki krvavi ali ima kri na svojem telesu ali dresu, mora takoj in prostovoljno zapustiti igrišče. Igralec, ki ne upošteva sodnikov v tem primeru, je kaznovan z nešportno napako in je izključen za 2 min. Na igrišče se lahko vrne šele, ko je njegova krvavitev zaustavljena in pokrita s povojem in ko je dres očiščen.

5 Vrtar

5.1 Dejanja, ki so vratarju dovoljena:

- a) lahko se dotakne žoge s katerim koli delom telesa ali z invalidskim vozičkom, ko je v obrambi znotraj vratarjevega prostora,
- b) lahko gre z žogo znotraj vratarjevega prostora, ne da bi ga omejevali igralci na igrišču,
- c) lahko zapusti vratarjev prostor brez žoge in sodeluje pri igranju v igrišču – v tem primeru mora igrati po pravilih, ki veljajo za igro znotraj igrišča.

5.2 Dejanja, ki vratarju niso dovoljena:

- a) ne sme ogrožati nasprotnikov med obrambo,
- b) ne sme zapustiti vratarjevega prostora z žogo – to se kaznuje s prostim metom nasprotne ekipe,
- c) ne sme zavlačevati vratarjevega meta,
- d) črna kolesa invalidskega vozička se ne smejo dotakniti črte vratarjevega prostora, ko izvaja vratarjev met, saj se to kaznuje s prostim metom nasprotne ekipe,
- e) ne sme ponovno vstopiti v vratarjev prostor z žogo, saj se to kaznuje s prostim metom nasprotne ekipe.

6 Vrtarjev prostor

6.1 Samo vratar lahko vstopi v vratarjev prostor. Vrtarjev prostor vključuje tudi črto vratarjevega prostora.

6.2 Če igralec vstopi v vratarjev prostor, sledijo naslednje odločitve:

- a) vratarjev met, če je imel nasprotni igralec žogo v posesti, ko je vstopil v vratarjev prostor, ali če je vstopil brez žoge in si je s tem pridobil prednost pred obrambnimi igralci,

- b) če igralec ekipe, ki je v obrambi, vstopi v vratarjev prostor in ima od tega korist, dobi nasprotna ekipa prosti met,
- c) če obrambni igralec vstopi v vratarjev prostor in ubrani strel proti голу, dobi nasprotna ekipa strel iz sedmih metrov.

6.3 Vstop v vratarjev prostor ni kaznovan, če:

- a) igralec vstopi v vratarjev prostor po tem, ko je podal žogo ali po tem, ko vrže žogo za zadetek gola,
- b) če je napadalec na poti proti vratarjevemu prostoru, mora vreči žogo preden se zadnja kolesa vozička dotaknejo črte vratarjevega prostora,
- c) igralec katere koli ekipe vstopi v vratarjev prostor brez žoge in s tem ne pridobi nobene koristi.

6.4 Žoga je izven igre, ko jo ima vratar v rokah v vratarjevem prostoru ali ko je žoga pri miru na tleh v vratarjevem prostoru.

6.5 Če igralec vrže žogo proti lastnemu голу, sledi:

- a) če zadane gol, se šteje za gol nasprotne ekipe,
- b) če jo vrže v vratarjev prostor, ima nasprotna ekipa prosti met,
- c) če obrambni igralec vrže žogo čez prečno črto in se je vratar ni dotaknil, sledi met iz kota za nasprotno ekipo.

6.6 Žoga, ki se vrne iz vratarjevega prostora v igralni prostor, ostane v igri.

7 Igranje z žogo

Dovoljeno je:

- 7.1 vreči, ujeti, ustaviti, potisniti ali udariti žogo z rokami,
- 7.2 držati žogo največ 3 sekunde,
- 7.3 narediti največ dva potiska vozička, odbiti žogo od tal, podati žogo ali streljati proti голу,
- 7.4 ko po preigravanju z žogo (z eno roko ponavljajoče odbijaš žogo od tal) ponovno primeš žogo, jo moraš podati ali streljati proti голу),
- 7.5 premikati se z vozičkom med preigravanjem z žogo,
- 7.6 prenesti žogo iz ene roke v drugo.

Ni dovoljeno:

- 7.7 po preigravanju prijeti žoge in z njo ponovno preigravati (dvojno vodenje),

- 7.8 dotakniti se žoge z nogo ali uporabiti voziček, da prestrežeš žogo in imaš od tega korist (samo vratar je izvzet od tega pravila, ko je v vratarjevem prostoru),
- 7.9 vreči žoge direktno v voziček nasprotnika ali soigralca in vzeti žoge v posest, če se še ni dotaknila drugega igralca,
- 7.10 če ima igralec žogo v posesti, ne sme noben drug igralec udariti po žogi ali je iztrgati iz njegovih rok,
- 7.11 igrati z žogo izven igrišča, z eno ali obema rokama voditi voziček izven prečne ali vzdolžne črte,
- 7.12 dotik žoge več kot enkrat ni kaznovan, če igralec nerodno prime žogo – ko se mu ponesreči da bi jo imel pod kontrolo, ko jo lovi ali želi ustaviti.

8 Prekrški in nešportne napake

8.1 Dovoljeno je:

- a) uporabiti roke in dlani za blokiranje ali pridobitev žoge v posest,
- b) uporabiti odprto dlan da vzameš žogo nasprotniku,
- c) zavzeti pozicijo na kateri koli strani nasprotnikovega vozička.

8.2 Ni dovoljeno:

- a) vleči ali udarjati po žogi iz nasprotnikovih rok,
- b) blokirati ali nasilno odstraniti nasprotnika z dlanmi, rokami, nogami ali z vozičkom,
- c) zaustaviti ali držati vozička ali dresa nasprotnika,
- d) napasti nasprotnika z vozičkom,
- e) ogrožati nasprotnika z ali brez žoge,
- f) neprimerno izražanje, namenjeno nasprotniku, sodniku ali trenerju,
- g) udariti ali povleči iz strani ali od zadaj ali povleči roko nasprotnika v času metanja žoge,
- h) narediti česar koli, kar bi povzročilo udarec nasprotnika v glavo,
- i) napasti vozička obrambnega igralca, ko se ne premika,
- j) zadeti obrambnega igralca v glavo s prostim strelom direktno proti голу ali zadeti vratarja v glavo ob izvajanju sedemmetrovke.

8.3 Napadi

- a) Igralec, ki je kriv napada med igralnim časom, mora biti izključen, sodnik ali trener mora o tem napisati poročilo.
- b) Napad izven igralnega časa vodi v diskvalifikacijo, napisano mora biti poročilo. Glavni trener, ki je kriv napada, mora biti diskvalificiran in zapisan v poročilu.
- c) Resne nešportne napake, ki jih naredi igralec ali trener v ali izven igrišča, morajo biti kaznovane z diskvalifikacijo.

9 Zadetek

9.1 Zadetek je dosežen, ko celotna žoga popolnoma prečka prečno črto, če napadalec ni kršil nobenega pravila oziroma ga ni kršil noben njegov soigralec ali trener pred ali med metom. Sodnik na prečni črti potrdi zadetek z dvema kratkima piskoma in s kretnjo z rokami. Zadetek ni priznan, če je sodnik ali zapisnikar ustavil igro preden je žoga prečkala prečno črto. Zadetek je priznan nasprotni ekipi, če igralec zadane svoj gol, razen v primeru ko vratar izvaja vratarjev met.

9.2 Ko je zadetek enkrat priznan s sodnikovim žvižgom, ne more biti več razveljavljen.

9.3 Zadetek mora biti vnesen na semafor takoj, ko ga sodnik prizna.

9.4 Ekipa, ki doseže več zadetkov kot nasprotnik, je zmagala. Tekma je neodločena, če imata obe ekipi enako število zadetkov.

10 Začetni met

10.1 Začetni met izvaja ekipa, ki je zmagala pri metu kovanca in se odloči, da bo začela z žogo v posesti. Nasprotna ekipa izbira stran. V primeru, da ekipa, ki zmagala pri metu kovanca, izbere stran, nasprotna ekipa izvaja začetni met. Ekipi zamenjata strani za drugi polčas igre. Ekipa, ki ni imela začetnega meta, ga izvaja za začetek drugega polčasa.

10.2 Po zadetku se igra nadaljuje z začetnim metom ekipe, ki je dobila zadetek, izza sredinske črte.

10.3 Začetni met se izvaja izza sredinske črte. Izvajanje sledi žvižgu, mora pa se zgoditi v roku 3 sekund. Igralec, ki izvaja začetni met, mora imeti vsaj eno zadnje

kolo vozička na sredinski črti in mora ostati v tem položaju dokler žoga ne zapusti njegovih rok. Igralci ne smejo prečkati sredinske črte pred žvižgom.

10.4 Za izvajanje začetnega meta na začetku vsakega polčasa morajo biti vsi igralci na svoji polovici igrišča. Pri izvajanju po zadetku gola so lahko nasprotniki izvajalca razporejeni po celotnem igrišču. V obeh primerih mora biti nasprotnik 3 m stran od igralca, ki izvaja.

11 Stranski met

11.1 Stranski met se izvaja, ko žoga prečka vzdolžno črto ali ko se obrambni igralec zadnji dotakne žoge, preden gre žoga izven igrišča. Prav tako se izvaja takrat, ko se žoga dotakne stropa nad igriščem.

11.2 Stranski met se začne brez sodnikovega žvižga.

11.3 Izvaja se iz točke, kjer je žoga prečkala vzdolžno ali prečno črto, iz stičišča vzdolžne in prečne črte.

11.4 Izvajalec stranskega meta mora z enim kolesom stati na črti in v tem položaju ostati dokler žoga ne zapusti njegovih rok.

11.5 Med izvajanjem ne sme biti nasprotnik bližje izvajalcu kot 3 m.

12 Vratarjev met

12.1 Vratarjev met je dosojen, ko igralec nasprotne ekipe z žogo vstopi v gol, ko je po metu nasprotnika žoga prečkala zunanjo prečno črto, po tem ko se je na zadnje dotaknil vratar.

12.2 Vratarjev met se izvaja brez sodnikovega žvižga.

12.3 Vratar lahko izvaja vratarjev met kjerkoli iz vratarjevega prostora.

13 Prosti met

13.1 Sodniki ustavijo igro in jo nadaljujejo s prostim strelom za nasprotnika, ko:

- a) ekipa, ki ima žogo v posesti, zagreši prekršek, ki se kaznuje z odvzemom žoge,
- b) nasprotnik zagreši prekršek, ki povzroči, da ekipa z žogo izgubi žogo.

13.2 Sodniki morajo pustiti nadaljevanje igre, ki je bila prekinjena, s prostim metom. Sodniki ne smejo posredovati, razen če je očitno, da je prišlo do kršenja pravil.

13.3 Prosti met se izvaja brez sodnikovega žvižga in z mesta, kjer se je zgodil prekršek.

13.4 Če je bil prekršek storjen med črto vratarjevega prostora in 9-metrsko črto, mora sodnik točno pokazati mesto, s katerega se izvaja prosti strel. Obrambni igralci morajo biti od izvajalca oddaljeni 3 m.

13.5 Igralci ekipe, ki izvaja prosti strel, ne smejo prečkati črte za prosti strel (9 m) preden izvajalec vrže žogo.

14 Sedemmetrovka

14.1 Sedemmetrovka je dosojena:

- a) ko očitno priložnost za zadetek kjerkoli na igrišču nepravilno prekine igralec ali trener nasprotne ekipe,
- b) ko pride do neupravičenega žvižga v času očitne priložnosti za zadetek.

14.2 Če igralec v napadu obdrži žogo v posesti in jo obrambni igralec prestreže v vratarjevem prostoru, je prav tako dosojena sedemmetrovka.

14.3 Sedemmetrovka je met proti голу v 3 sekundah po sodnikovem žvižgu.

14.4 Igralec, ki izvaja sedemmetrovko, mora biti za 7-metrsko črto. Po sodnikovem žvižgu se ne sme izvajalec dotakniti ali prečkati 7-metrške črte preden žoga zapusti njegove roke.

14.5 Izvajalec sedemmetrovke ne sme premakniti vozička, ko je v položaju za met proti голу.

14.6 Ob izvajanju sedemmetrovke morajo biti soigralci zunaj 9-metrškega prostora, obrambni igralci pa poleg tega še 3 m stran od igralca, ki izvaja sedemmetrovko.

15 Kazni

Opomin

15.1 Opomin se dosodi:

- a) za ogrožanje nasprotnika z žogo ali brez nje,
- b) če igralec udari ali povleče žogo iz rok nasprotnika,
- c) če igralec ovira ali odrine nasprotnika z rokami, dlanmi ali vozičkom,
- d) če igralec zaustavlja ali drži voziček ali dres nasprotnika,
- e) za neprimerno izražanje do nasprotnika, sodnikov, trenerjev ali zapisnikarjev.

15.2 Sodnik izrazi opozorilo za krivega igralca ali trenerja zapisnikarju tako, da dvigne rumen karton in pokaže na opozorjenega igralca. Vsak posamezen igralec ne sme imeti več kot enega opozorila in celotna ekipa ne sme imeti več kot tri opozorila, sicer se jih kaznuje z izključitvijo. Igralec, ki je že bil izključen za 2 min, ne dobi več opozorila. Trenerji ekip lahko dobijo skupno le eno opozorilo.

Izključitev (2 min)

15.3 Izključitev je dodeljena:

- a) za napako pri menjavi (pravili 4.5, 4.6),
- b) za ponavljajoče se prekrške (pravilo 15.1),
- c) za ponavljajoče se nešportne napake igralca na igrišču ali izven igrišča,
- d) za nešportno napako trenerjev, če so bili pred tem že enkrat opozorjeni.

15.4 Izključitev vedno velja 2 min igralnega časa; tretja izključitev istega igralca vodi v diskvalifikacijo.

15.5 Izključen igralec ne sme sodelovati v igri ali biti zamenjan v času izključitve.

Diskvalifikacija

15.6 Diskvalifikacija je dodeljena:

- a) za nešportno napako katerega koli trenerja, po tem ko so dobili že opozorilo in 2 min izključitev,
- b) za prekršek, ki ogroža nasprotnikovo zdravje, udarce po glavi ali vratu, potisk nasprotnikovega vozička, udarec nasprotnika s pestjo v obraz ali telo,
- c) ko igralec dobi tretjo 2 min izključitev,
- d) za napad igralca pred ali med tekmo,
- e) za napad trenerjev pred ali med tekmo.

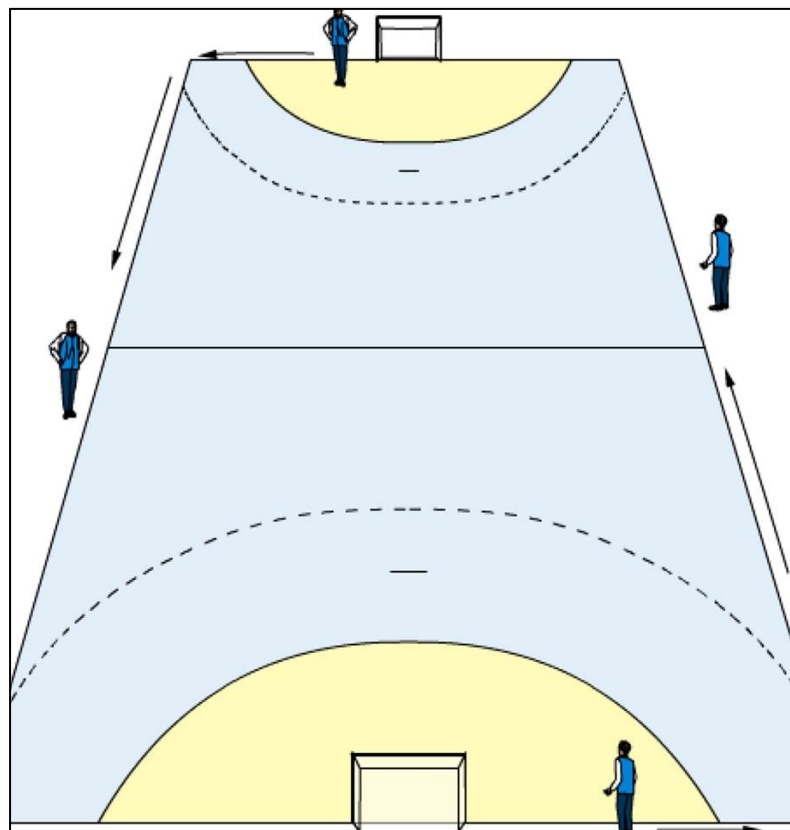
15.7 Diskvalifikacija igralca in trenerja vedno velja za celoten preostanek tekme. Igralec ali trener mora takoj zapustiti igrišče in območje za menjave. Po tem ne sme imeti s svojo ekipo nobenih kontaktov več.

Ekipa lahko po 2 min zamenja diskvalificiranega igralca.

16 Sodniki

16.1 Vsako igro morata voditi dva sodnika z enakimi pristojnostmi. Pomagata jima zapisnikar in merilec igralnega časa.

- 16.2 Sodniki so pozorni na vedenje igralcev in trenerjev od trenutka, ko vstopijo na igrišče, vse dokler ne zapustijo igrišča.
- 16.3 Sodniki so odgovorni za nadzor igrišča, gola in žog pred začetkom tekme, da zagotovijo varnost igralcev in trenerjev.
- 16.4 Sodniki preverjajo rezultat, igralni čas in semafor. Zagotovijo, da so ekipe v pravih dresih. Prav tako skrbijo, da je pravilno število igralcev na igrišču in trenerjev v območju menjav.
- 16.5 Met kovanca izvaja en sodnik v prisotnosti drugega sodnika in kapetanov obeh ekip.
- 16.6 Po metu kovanca grejo sodniki na svoje položaje za začetek igre.
- 16.7 Sodnik, ki je metal kovanec, mora začeti na sredini, drug sodnik pa mora stati na nasprotni strani med ekipo v obrambi in vratarjevim prostorom (Slika 3).



Slika 3. Gibanje sodnikov med tekmo rokometna na invalidskih vozičkih (Rules of the game, 2006).

16.8 Če oba sodnika dosodita prekršek ali če žoga zapusti igrišče in imata sodnika različni mnenji, potem se med seboj dogovorita in se skupaj odločita. Če se ne moreta dogovoriti za skupno odločitev, potem obvelja odločitev sodnika, ki je bil bližje mestu, kjer je žoga zapustila igrišče.

16.9 Oba sodnika sta odgovorna za nadzorovanje rezultata in igralnega časa. Če se pojavi dvom o pravilnosti rezultata ali časa, morata sodnika sprejeti skupno odločitev.

16.10 Sodnika morata zagotoviti, da je zapisnik pravilno izpolnjen na koncu tekme.

16.11 Sodnikove odločitve so dokončne. Med igro lahko le kapetan ekipe in odgovorni trener ogovarjajo sodnike.

16.12 Sodnika imata pravico zaustaviti tekmo začasno ali trajno, če gre za varnost njih ali igralcev.

Če igralec pade iz vozička zaradi namernega nasprotnikovega napada, morajo sodniki vzeti sodnikov time-out in pomagati padlemu igralcu. Igralec, ki ga je napadel, mora biti kaznovan po pravilih 15.1c), 15.3c) in 15.6 b). Če igralec po nesreči pade z vozička in ni poškodovan ter se lahko sam pobere brez pomoči, potem ni potrebno, da sodnika vzameta time-out in pustita, da se tekma nadaljuje. Če je igralec poškodovan, morata sodnika vzeti time-out in poklicati pomoč za igralca.

Ko je dosojena sedemmetrovka, mora iti sodnik do črte za 7 m in stati med 6-metrsko črto in vzdolžno črto ter dati signal za met.

6.2 SODNIŠKI ZNAKI PRI ROKOMETU NA INVALIDSKIH VOZIČKIH

1 Vstop v vratarjev prostor

Če igralec nasprotne ekipe vstopi v vratarjev prostor in krši pravilo 12.1, sledi vratarjev met. Sodnikov znak je zamahovanje z dlanjo ob telesu.



Slika 4. Sodniški znak – vstop v vratarjev prostor (osebni arhiv).

2 Nepravilno preigravanje

Igralec ne sme ponovno preigravati z žogo, če jo je enkrat že prijel – kršenje pravila 7.7



Slika 5. Sodniški znak – nepravilno preigravanje (osebni arhiv).

3 Preveč potiskov vozička z žogo v posesti ali držanje žoge več kot 3 sekunde

Igralec lahko naredi največ 3 potiske vozička po pravilu 7.3.



Slika 6. Sodniški znak – preveč potiskov vozička z žogo v posesti ali držanje žoge več kot 3 sekunde (osebni arhiv).

4 Zaustavljanje, držanje ali potiskanje

Kršenje pravil 8.2a), b), c).



Slika 7. Sodniški znak – zaustavljanje, držanje ali potiskanje (osebni arhiv).

5 Udarjanje

Igralec ne sme udariti nasprotnika, po pravilih 8.2a), 8.3a), b).



Slika 8. Sodniški znak – udarjanje (osebni arhiv).

6 Prekršek v napadu

Igralec ne sme ogroziti nasprotnika z žogo ali brez nje, kot je napisano v pravilih 8.2d), e), 8.3c), d). Pravilo 8.4 se upošteva, če je prekršek storjen med igralnim časom.



Slika 9. Sodniški znak – prekršek v napadu (osebni arhiv).

7 Stranski met

Stranski met se dosodi, ko gre žoga izven vzdolžnih črt.



Slika 10. Sodniški znak – stranski met (osebni arhiv).

8 Vratarjev met

Vratarjev met se dosodi, ko gre žoga prek stranske črte, a ne v gol.



Slika 11. Sodniški znak – vratarjev met (osebni arhiv).

9 Prosti met

Sodnik z roko pokaže, v katero smer se izvaja prosti met.



Slika 12. Sodniški znak – prosti met (osebni arhiv).

10 Držati razdaljo 3 m

Po dosojenem prostem metu morajo biti nasprotniki 3 m stran od izvajalca.



Slika 13. Sodniški znak – držati razdaljo 3 m (osebni arhiv).

11 Zadetek

Sodnik na stranski črti potrdi zadetek z dvema kratkima žvižgoma in s kretnjo z roko. Lahko da signal tudi samo z rokami.



Slika 14. Sodniški znak – zadetek (osebni arhiv).

12 Diskvalifikacija (rdeč karton)

Diskvalifikacija se dosodi po kršenju pravil 15.6, 15.7.



Slika 15. Sodniški znak – diskvalifikacija (osebni arhiv).

13 Opozorilo (rumen karton)

Opozorilo se dosodi po kršenju pravil 15.1, 15.2.



Slika 16. Sodniški znak – opozorilo (osebni arhiv).

14 Izključitev (2 min)

2 min izključitev se dosodi po kršitvi pravil 15.3, 15.4, 15.5.



Slika 17. Sodniški znak – izključitev 2 minuti (osebni arhiv).

15 Time-out



Slika 18. Sodniški znak – time-out (osebni arhiv).

16 Dovoljenje za vstop na igrišče osebam, ki lahko sodelujejo v igri, ob time-outu.



Slika 19. Sodniški znak – dovoljenje za vstop na igrišče osebam, ki lahko sodelujejo v igri, ob time-outu (osebni arhiv).

6.3 PREDLOGI SPREMEMB PRAVIL

Na seminarju EHF na Dunaju leta 2008 so se pogovarjali o nekaterih spremembah pravil. Žal novih sprememb niso zapisali oziroma spremenili pravil iz leta 2006. Večina predlaganih sprememb bi roket na invalidskih vozičkih naredila še bolj zanimiv in pošten. Ker pa naj bi se to kmalu zgodilo in ker v nekaterih evropskih državah igrajo po novih pravilih, bodo v nadaljevanju diplomskega dela upoštevana na novo predlagana pravila. Po novih pravilih je bila odigrana tudi zadnja tekma pod okriljem Evropske rokometne zveze na seminarju na Dunaju.

Priporočljive nove spremembe pravil iz leta 2008:

- Velikost vratarjevega prostora se označi s 6 metrskim radiem iz sredine gola;
- Igra 6 igralcev in vratar;
- Igralni čas je 2 x 30 minut.

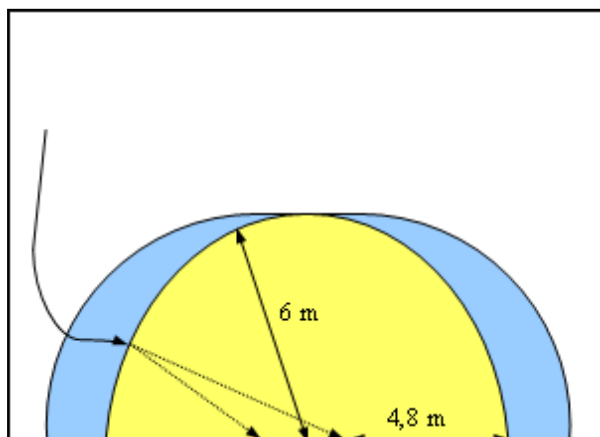
Ena večjih dilem pri pravilih rokometna na invalidskih vozičkih ostaja velikost gola. Strokovnjaki predlagajo gol, velik 3 x 2 m ali 3 x 1,70 m. Smiselno bi bilo uporabljati manjši gol pri manjšem vratarjevem prostoru in večji gol pri večjem vratarjevem prostoru.

6.4 RAZPRAVA O SPREMEMBI PRAVIL

Laurent Bosle je predlagal spremembo velikosti vratarjevega prostora, kot je prikazano na Sliki 20.

Prednosti manjšega vratarjevega prostora:

- pridobimo na širini igre,
- streli iz strani so možni,
- celo igrišče je izkoriščeno,
- manj igralcev na sredini igrišča,
- različna igralna mesta bi bila bolj zasedena,
- streli iz razdalje bi bili bolj verjetni.



Slika 20. Prikaz možnosti zaključka krila pri rokometu na invalidskih vozičkih, v primeru da se zmanjša vratarjev prostor, kot predlaga Bosle (Bosle, 2008).

L. Bosle je predlagal tudi, da naj bi bil gol prilagojen igralcem na vozičkih, zato se je zavzemal za to, da bi bil gol velik 3 x 1,70 m (Slika 21). To bi bila zelo izvedljiva možnost, saj bi lahko uporabili prečko na rokometnem голу, mere pa se ujemajo tudi z golom, ki ga uporabljamo pri malem rokometu.



Slika 21. Prikaz možnosti zmanjšanja višine gola z dodatno prečko

Na seminarju sta kot demonstrativni ekipi rokometna na invalidskih vozičkih igrali ekipi iz Švedske in Avstrije. Švedska ekipa je bila ekipa, ki nastopa v rokometu na invalidskih vozičkih, avstrijska ekipa pa navadno igra košarko na vozičkih. Na koncu seminarja so igralci in vsi, ki so se tega seminarja udeležili, glasovali o nekaterih pravilih, ki so jih obravnavali na seminarju in o katerih je tekla beseda.

- Velikost igrišča

Vsi udeleženci so se strinjali, da je velikost igrišča 40 x 20m.

- Velikost vratarjevega prostora
Z veliko večino (13 glasov) so se udeleženci seminarja strinjali tudi s predlogom, ki ga je podal L. Bosle glede velikosti vratarjevega prostora. Strinjali so se, da naj bi bil vratarjev prostor velik kot 6m radij iz sredine gola. Le 7 udeležencev se je strinjalo, da naj bi bil vratarjev prostor velik kot pri rokometu.
- Velikost gola
11 udeležencev je glasovalo za gol velikosti 3 x 2m, medtem ko je za gol velikosti 3 x 1,70m glasovalo 10 udeležencev.
- Število igralcev
13 udeležencev je glasovalo za 6 + 1 igralca, medtem ko je 8 udeležencev glasovalo za 5 + 1 igralca.
- Klasifikacija igralcev
17 udeležencev se je strinjalo, da je potrebna klasifikacija igralcev predvsem zaradi poštene igre in večje možnosti igranja tudi osebam z večjo invalidnostjo. Proti klasifikaciji so bili samo trije udeleženci, ki so se strinjali, da bi bilo s klasifikacijo težje pridobiti nove člane, predvsem tiste, ki imajo majhno invalidnost in tiste, ki sploh niso invalidni.
- Igralni čas
Velika večina udeležencev se je strinjala tudi s tem, da je igralni čas 2 x 30 minut. Samo štirje udeleženci so bili za to, da se igra samo 2 x 20 minut.
- Velikost žoge
Mnenja udeležencev so od vseh vprašanj še najbolj deljena ravno pri velikosti žoge. Polovica udeležencev je za to, da se igra z žogo velikosti 1, druga polovica pa za to, da se igra z žogo velikosti 2.

- Vodenje žoge

Večina udeležencev se je strinjala, da je dovoljeno samo enkratno vodenje. Samo štirje so bili za večkratno vodenje.

- Igranje v obrambi

9 udeležencev se je strinjalo, da je dovoljeno igranje v obrambi kot pri rokometu, 2 udeleženca sta zagovarjala, da se obramba lahko igra spredaj in od strani, 3 udeleženci so bili proti telesnim kontaktom, avstrijska košarkarska ekipa pa je zagovarjala, da se v obrambi igra podobno kot pri košarki na vozičkih, kjer je dovoljeno uporabljati roke, kose boriš za dobro pozicijo blizu vratarjevega prostora.

F. Taborsky je na zaključku svojega predavanja poudaril, da če želimo, da rokomet na invalidskih vozičkih postane primerljiv drugim športom invalidov, moramo:

- ustanoviti celinsko in svetovno organizacijo za rokomet na invalidskih vozičkih,
- ustvariti atraktivna in enotna pravila,
- dobiti podporo mednarodnih rokometnih zvez in mednarodnih paraolimpijskih zvez.

7 MODIFIKACIJE ROKOMETA NA INVALIDSKIH VOZIČKIH

Modifikacije rokometna na invalidskih vozičkih lahko uporabimo tudi v Evropi kot metodiko učenja igre, saj nimamo vedno na razpolago dovolj velikega števila igralcev ali igrišča, uporabne pa so lahko tudi kot nove zanimive igre.

7.1 BRAZILIJA

V Braziliji so s pomočjo nekajletnih izkušenj igranja rokometna na invalidskih vozičkih naredili tri kategorije, ki se razlikujejo od pravil Evropske rokometne zveze, in sicer: rokomet na invalidskih vozičkih 7, rokomet na invalidskih vozičkih 4 in rokomet na invalidskih vozičkih 4b.

Pravila in kazni

Večina pravil o igranju, klasifikaciji igralcev in lastnostih invalidskega vozička je skupnih za vse tri kategorije rokometna na invalidskih vozičkih: 7, 4 in 4b.

a) Stranski met

Igralec je zunaj igrišča, ko je voziček izven črt, ki označujejo igrišče. To se kaznuje samo v primeru, če si igralec pridobi prednost pred nasprotniki. Če igralec vrže žogo namenoma v nasprotnika in žoga zapusti igrišče, žogo dobijo nasprotniki.

b) Pravila porivanja vozička

Igralec lahko porine voziček največ trikrat preden poda, vodi ali strelja na gol. Prepovedano je nositi žogo na nogah.

c) Pravilo treh sekund

Igralec ne sme imeti žoge v rokah več kot tri sekunde. Sodnik je lahko toleranten z igralci, ki imajo zaradi svojih okvar večje težave s sprejemom in podajanjem žoge.

d) Prekrški

Prekrški so kršenje pravil, ki vključujejo fizični kontakt z nasprotnikom in/ali nešportno obnašanje. Kriteriji kaznovanja so isti kot pri rokometu (ustno opozorilo, opozorilo, izključitev in diskvalifikacija). Sprednji in stranski kontakt se ne kaznujeta. Kaznuje se kontakt, ko je eden od nasprotnikov spredaj, drugi pa ob strani ali zadaj. Za te prekrške se voziček obravnava kot del igralca, zato se trčenje dveh vozičkov obravnava kot prekršek. Dotik nasprotnikovega vozička z roko se šteje kot prekršek.

e) Izključitev

Ko igralec naredi nešportni prekršek, je izključen, dokler njegovo moštvo ne pridobi žoge. Vsak igralec je lahko izključen samo enkrat v posameznem polčasu. Po drugi izključitvi igralec nima več pravice vstopa v igro. Po pridobljeni žogi ima pravico vstopa v igro drug igralec. Do izključitve igralca pride tudi v primeru, ko naredi nešportno napako. Pri tem ga po končani tekmi obravnava disciplinska komisija, ki mu lahko izreče tudi prepoved nastopanja na naslednjih tekmah.

f) Prosti meti

Pri stranskem metu mora biti del vozička na stranski črti, kjer je žoga zapustila igrišče. Pri rokometu na vozičkih 7 veljajo za met iz sedmih metrov, stranski met in prosti met ista pravila kot pri rokometu.

Pri rokometu na vozičkih 4 in 4b pa veljajo nekoliko drugačna pravila: iz sredine igrišča se izvedejo samo začetni meti v vsakem polčasu in podaljšku. Po prejemu zadetku se igra začne z vratarjevim metom. Pri prostem metu mora biti obrambni igralec od izvajalca oddaljen vsaj en meter. Strel iz sedmih metrov se izvajajo enako kot pri rokometu na mivki. Strel pa mora biti izveden zunaj 6-metrskega prostora.

Klasifikacija igralcev

Sistem klasifikacije temelji na zmožnostih gibanja igralcev, njihovih zmožnostih vodenja, podajanja in sprejema žoge, streljanja na gol ter v moči poganjanja vozička.

Razredi so: 1.0 – 1.5 – 2.0 – 2.5 – 3.0 – 3.5 – 4.0 – 4.5 – 5.0. Vsak igralec ima svoje zmožnosti izražene v točkah. Seštevek vseh točk igralcev, ki so trenutno v igri, ne sme preseči

določenega števila točk. Skupno število točk je odvisno od tega, katero modifikacijo igre igrajo.

Invalidski voziček

Voziček mora zagotavljati standarde, ki zagotavljajo varnost in pošteno tekmovanje. Voziček ima lahko 3 ali 4 kolesa. Zadnje kolo ima lahko največ 66 cm premera in mora imeti naslonjalo za roke na notranji strani koles. Največja dovoljena višina sedeža je lahko 53 cm, merjeno od tal. Najvišja točka podnožnika mora biti od tal oddaljena 11 cm.

Igralci lahko uporabljajo blazine na sedežih, ki so lahko debele do 10 cm za igralce v razredih do 3 točke, medtem ko je za igralce v razredih 3.5, 4, 4.5 in 5 točk blazina lahko debela do 5 cm. Črna kolesa, zavore in usmerjevalec so prepovedani. Sodnik mora pred tekmo preveriti, če vozički ustrezajo vsem predpisom.

7.1.1 Rokomet na vozičkih – Pravilo 7

Za rokomet na vozičkih 7 veljajo v osnovi rokometna pravila z nekaterimi specifičnimi pravili za rokomet na invalidskih vozičkih, omenjena v prejšnjem sestavku. V moštvu hkrati igra sedem rokometashev, celo ekipo pa sestavlja 14 igralcev. Igra se dva polčasa po 30 minut z 10 minutnim odmorom. Igrišče je veliko 40 m x 20 m. Igralci, ki so na igrišču, imajo lahko skupaj največ 18 točk.

7.1.2 Rokomet na vozičkih – Pravilo 4 in 4b

V Braziliji je rokomet na vozičkih 4b nova kategorija, v kateri igrajo samo igralci, ki po klasifikaciji igralcev dosežejo od 0.5 do 2.5 točk. Igralci, ki so na igrišču, imajo lahko skupaj največ 7 točk. Rokomet na vozičkih 4b se samo po tem razlikuje od rokometna na vozičkih 4, saj imajo pri slednjem igralci lahko skupno 14 točk, vsak posamezen igralec pa ima lahko tudi do 5.0 točk.

V ekipi je največ 8 igralcev, v igri pa so hkrati lahko 4 igralci. Igra je razdeljena na dva polčasa po 10 minut s 5 minutnim odmorom. Vsak polčas se začne z rezultatom 0:0, zato v vsakem polčasu dobimo zmagovalca. V primeru, da vsaka od ekip zmagata en polčas, se igra podaljšek 10 minut. Igrišče je veliko 16m x 32m . Gol je nižan za 40 cm. Na nižani prečki je dovoljen napis sponzorja tekmovanja.

Vsak igralec v igrišču je lahko vratar, vendar je lahko samo en igralec hkrati v vratarjevem prostoru. Če je to pravilo kršeno, se dosodi strel iz sedmih metrov. V primeru, da se kršitev ponovi, se igralca kaznuje z izključitvijo. Gol, ki je dosežen na poseben način – tako imenovan »spektakularen gol« (npr. po obratu za 360°), se šteje za dva zadetka (Wheelchair Handball, 2011).

7.2 JAPONSKA

Japonska pravila rokometna na invalidskih vozički se od pravil Evropske rokometne zveze razlikujejo predvsem v merah igrišča in gola, časa tekme in velikosti ter tipa žoge. Na Japonskem rokomet na invalidskih vozičkih igrajo na igrišču, dolgem 28 m in širokem 15 m. Vratarjev prostor je izmerjen tako, da je od sredine gola zarisan vratarjev prostor v radiu 4 m od sredine gola. Prav tako pa namesto črte 7 m od gola uporabljajo črto 5 m od gola. Gol je širok 2,2 m in visok 1,65 m, tekma pa se igra 2x15 minut s 5 minutnim odmorom. Za žogo uporabljajo mehke tip žoge, premer žoge pa je 50,24 cm (Konishi, 2008).

8 KLASIFIKACIJA IGRALCEV

Za uspešno in pravično tekmovanje je pri športnikih invalidih pomembna tudi klasifikacija igralcev, saj se igralci zelo razlikujejo po stopnji invalidnosti. Pri športih invalidov, ki imajo bogatejšo zgodovino, je sistem klasifikacije že dobro utečen. Tudi pred olimpijskim nastopom so športniki razdeljeni v različne razrede.

Pri rokometu na invalidskih vozičkih smo do sedaj zasledili, da sistem klasifikacije uporabljajo samo v Braziliji in na Portugalskem. V večini drugih držav, kjer rokomet na invalidskih vozičkih še ni razvit, igrajo vsi, ki se za ta šport zanimajo. To je posledica tega, da rokomet na invalidskih vozičkih še nima svoje organizacije, ki bi organizirala različna mednarodna tekmovanja tako na klubske, kot na reprezentančnem nivoju. Lahko pa bi rokomet na invalidskih vozičkih pod svoje okrilje vzela Mednarodna rokometna zveza oziroma Evropska rokometna zveza. Z večjo aktivnostjo za prepoznavnost tega športa, s finančnim vložkom, strokovnostjo in organizacijo. Tako kot se je v zadnjih nekaj letih razvil rokomet na mivki, tako bi se hitro razvil tudi rokomet na invalidskih vozičkih. S tem, ko bi bila organizirana različna mednarodna in državna tekmovanja, bi v ospredje stopil tudi rezultat. Sistem klasifikacije bi pri tem morali obvezno vpeljati. Za zdaj je vsaj v Evropi še vse na amaterskem oziroma ljubiteljskem nivoju.

Sistem klasifikacije za rokomet na invalidskih vozičkih bi bilo smiselno, da bi se zgledoval po sistemu košarkarske klasifikacije z nekaterimi specifičnimi izboljšavami samo za rokomet. V diplomskem delu je predstavljena klasifikacija igralcev, ki bi bila primerna za igralce rokometna na invalidskih vozičkih in je povzeta po diplomskem delu Tine Porenta (Porenta, 2011). V svojem delu je predstavila klasifikacijo košarke na vozičkih, vendar je ta klasifikacija igralcev spremenjena in prilagojena za rokometnaše. Tudi v Braziliji in na Portugalskem so pri rokometu na invalidskih vozičkih uporabili sistem klasifikacije košarke na vozičkih. S klasifikacijo igralcev se pri košarki na vozičkih ukvarjajo že skoraj 30 let. V zadnjih nekaj letih so sistem klasifikacije močno izboljšali.

»Klasifikacija v košarki na vozičkih temelji na gibalnih sposobnostih igralca, katere lahko prepoznamo pri izvajanju košarkarskih elementov kot so: potiskanje vozička, preigravanje,

met na koš, zaključevanje (prodiranje), vodenje, podajane in lovljenje žoge. Pri klasifikaciji ne gre toliko za oceno stopnje spretnosti igralcev, ampak bolj za ocenjevanje njegovih funkcionalnih zmožnosti njegove končne izvedbe naloge. Osnovo za razvrstitev igralca v določen razred predstavlja natančno opazovanje gibanja trupa in stabilnost igralca v košarkarskih situacijah« (Porenta, 2011).

Košarka in roket na invalidskih vozičkih imata kar nekaj skupnih oziroma podobnih elementov. Pri obeh pride do potiskanja vozičkov, hitrih zaustavljanj in sprememb smeri, preigravanj, vodenj, podajanj in lovljenj žog. Razlikujeta se predvsem pri zaključku napada, saj je razlika med metom na koš in strelom na gol očitna.

Igralcem bi se točke pripisale glede na njihovo klasifikacijo. Točke bi se med tekmo seštevale sproti. Ekipe nebi smele prekoračiti že v naprej znanega maksimalnega števila točk na igrišču. Pri košarki na vozičkih je maksimalno število točk 14.0, vendar je na igrišču samo pet igralcev enega moštva. Glede na to da po pravilih rokometna na invalidskih vozičkih, ki jih je napisala Evropska rokometna zveza, hkrati igra 7 igralcev, bi bilo smiselno, da bi veljalo maksimalno 21 točk. V primeru, da bi v igri bila ženska, predlagamo, da bi moštvo na igrišču lahko imelo maksimalno 23 točk.

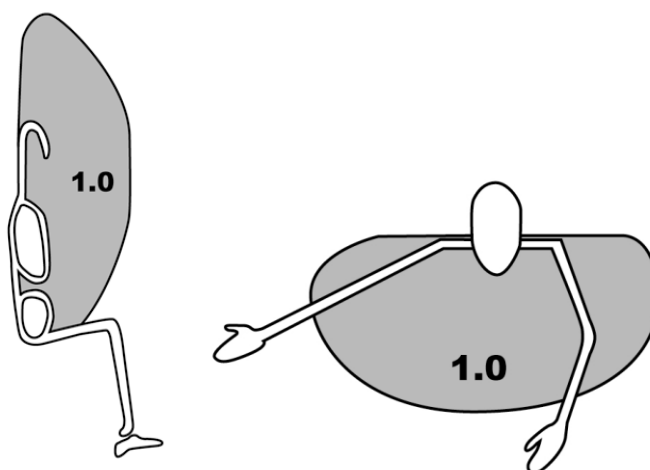
8.1 RAZREDI KLASIFIKACIJE

Tako kot pri košarki na vozičkih bi tudi pri rokometu na invalidskih vozičkih imel vsak razred svoje karakteristične lastnosti, s katerimi bi si klasifikator pomagal pri svojih končnih odločitvah.

»Gibanje trupa in stabilnost igralca v vozičku tvorita osnovo za klasifikacijo igralca. Igralcem je določena razvrstitev v razred s točkami 1.0, 2.0, 3.0 ali 4.0. Tu je tudi kategorija 4.5 za igralce z manjšo oziroma minimalno invalidnostjo. Ti razredi so prepoznani in so hitro določljivi. S točkovanjem razreda z dodatnimi 0.5 točke določijo vmesne razrede za izjemne primere, ko ne ustrezajo popolnoma v prvotni razred« (Porenta, 2011).

8.1.1 Razred igralca 1.0

Razred igralca 1.0 ima najmanjšo amplitudo gibanja od vseh razredov (Slika 22). Ima zelo majhen nadzor ali nobene kontrole gibanja trupa v vodoravni ravnini. Ni aktivne rotacije (ne more sukati trupa), ravnotežje v vodoravni in bočni ravnini je zelo slabo. Igralci se zanašajo na svoje roke, da se vrnejo nazaj v pokončen položaj, ko je ravnotežje porušeno. Razred igralca 1.0 nima nobene amplitude gibanja v vodoravni, čelni in bočni ravnini, zaradi paralize trupa in mišic nog. Igralec razreda 1.0 prav tako ne more držati žoge z obema rokama v predročenu spredaj, ne da bi nagibal glavo in/ali trup nazaj za vzdrževanje ravnotežja. Opira se na voziček in/ali na roke za oporo v vseh ravninah gibanja.



Slika 22. Amplituda gibanja igralca razreda 1.0 (Perriman, 2010).

a) Nastavitve vozička:

- igralec razreda 1.0 nima aktivne stabilizacije medenice, zato je sedež vozička proti naslonu precej nagnjen navzdol in zato daje boljšo pasivno stabilnost,
- kolena so višje od bokov in pogosto privezana skupaj in k vozičku, stopala so zaščitena na podnožnikih,
- naslon je v višini reber, oblazinjen del pa omogoča, da se križni del igralca lepo prilega naslonu vozička,
- uporablja se lahko trebušni pas za stabilizacijo trupa k vozičku.

b) Gibalne značilnosti:

Igralca razreda 1.0 se prepozna po pasivni gibljivosti trupa v vseh dejavnostih, ki zahtevajo pogosto uporabo zgornjih okončin za ohranjanje in prilagoditev položaja trupa.

- Potiskanje vozička:

Pri potiskanju vozička si igralec razreda 1.0 pri ravnotežju pomaga z naslonom vozička. Običajno voziček potiska v pokončnem položaju. Glava in ramena se pogosto premikajo v smeri naprej in nazaj, kot nadomestilo gibanja trupa in kot pomoč pri vzdrževanju ravnotežja. V nekaterih primerih pa bo igralec razreda 1.0 položil prsi na kolena in v tem položaju potiskal voziček. Pri vračanju v pokončen položaj mora uporabiti obe roki.

- Zaviranje in obrati:

Pri hitrem zaviranju in obračanju igralec razreda 1.0 zelo težko obdrži svoj trup pokonci, zato bo poskušal svoje ravnotežje uravnovesiti z ostrim nagibanjem glave in ramen proti naslonu vozička.

- Vodenje žoge:

Igralec razreda 1.0 najpogosteje vodi žogo ob strani blizu telesa, pri tem se zelo trudi obdržati ravnotežje ob sočasnem vodenju in potiskanju vozička.

- Podajanje in lovljenje žoge:

Pri zelo močni podaji z eno roko se igralec z nasprotno prosto roko opira ob voziček, na ta način skuša pridobiti dodatno moč in ostati v pokončnem ravnotežnem položaju. Primanjkljaj zmožnosti obračanja trupa igralcu pogosto onemogoča pretvoriti pridobljeno moč v podajo. Za sprejem podaje od zadaj mora biti igralec razreda 1.0 z eno roko stabiliziran, drugače podaje ne bo mogel ujeti in bo padel iz ravnotežja.

- Strel na gol in skok za odbito žogo:

Tako kot pri močni podaji z eno roko si tudi pri strelu na gol pomaga s prosto roko z opiranjem na voziček. S tem poskuša pridobiti dodatno moč in ostati v

pokončnem položaju. V trenutku, ko si mora pri ohranjanju pokončnega položaja pomagati z eno roko, pogosto pade iz ravnotežja. Skok za odbito žogo skoraj vedno izvede z iztegnjeno eno roko nad glavo, z drugo pa se drži za voziček, da ne pade iz ravnotežja. Iztegovanje za žogo z eno roko visoko nad glavo mora igralec razreda 1.0 izvesti direktno nad svojo glavo, drugače ga bo že najmanjši kontakt vrgel iz ravnotežja.

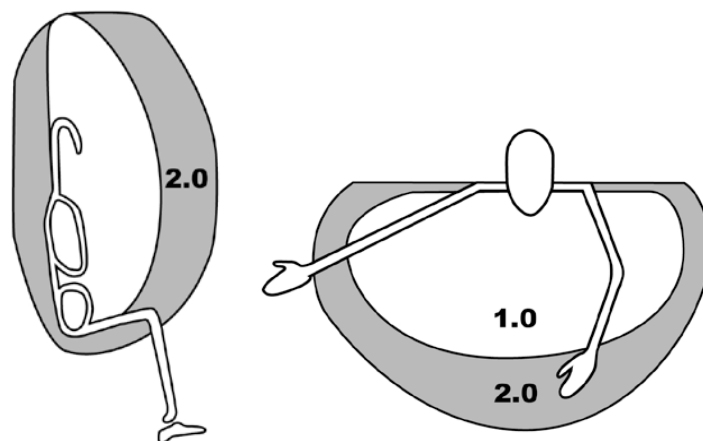
- **Kontaktne situacije:**

Pri kontaktu z vozičkom igralec razreda 1.0 ne more ohraniti ravnotežja ali priti iz predklona nazaj v pokončni položaj brez pomoči rok.

8.1.2 Razred igralca 2.0

Za razred igralca 2.0 je značilna delna kontrola gibanja trupa v vodoravni ravnini; predklon, zaklon (Slika 23). Aktivno lahko rotirajo zgornji del trupa (roke, ramena), vendar ni gibanja spodnjega dela trupa. Ni kontrole gibanja pri odklonih (bočna ravnina), stranskem nagibanju telesa. Igralec razreda 2.0 lahko drži žogo z obema rokama, iztegnjeno v predročenu, v višini glave in nad glavo, ne da bi lovil ravnotežje z nagibanjem trupa in/ali glave. Lahko izvede predklon pod kotom približno 45° in se vrne nazaj v pokončen sedeči položaj. Pri položaju, ko se s celotnim trupom naslanja naprej na stegna, ne more dvigniti trupa nazaj v pokončni položaj, ne da bi si pri tem pomagal vsaj z eno roko. Razen če sedi s koleno precej višje od bokov. Ko izgubi ravnotežje s strani, si pomaga z eno ali včasih obema rokama, da se postavi nazaj v pokončni položaj.

Opomba: Pomembno je vedeti, da lahko že z dobro nastavitvijo vozička igralec razreda 2.0 opozarja na zmanjšano, omejeno gibanje spodnjega dela trupa.



Slika 23. Amplituda gibanja igralca razreda 2.0 (Perriman, 2010).

a) Nastavitve vozička:

Enako kot pri igralcu razreda 1.0 se tudi 2.0 zanaša na pasivno stabilizacijo medenice. Voziček je po navadi proti naslonu vedno bolj nagnjen nazaj, da ustvarja dobro oporo igralcu (princip »čšaše«). Kolena so višje od bokov, pogosto so privezana skupaj in k vozičku, stopala so največkrat zavarovana s podložniki. Naslon vozička je v višini vrha medenice in pogosto v liniji s spodnjim robom reber, oblazinjen del pa omogoča, da se križni del igralca lepo prilega naslonu.

b) Gibalne značilnosti:

- Potiskanje vozička:

Pri potiskanju vozička se igralec razreda 2.0 lahko nagne naprej, da pridobi prednost in poveča moč potiskanja, vendar spodnjega dela trupa pri potiskanju vseeno ni zmožen vključiti. Glavo in ramena pogosto zadržuje v statičnem položaju, kot nadomestilo primanjkljaja gibanja spodnjega dela trupa. Pri močnem potiskanju vozička lahko precej uporablja zgornji del trupa, vendar se izguba ravnotežja kaže v višini pasu. Med potiskanjem vozička v popolnoma pokrčenem položaju, se bo z eno roko oprijel prednjega dela vozička ali kolen, da se bo spet dvignil v pokončni položaj.

- **Zaviranje in obrati:**
 Pri hitrem zaviranju in obračanju je igralec razreda 2.0 sposoben stisniti mišice trupa, da ne pade iz ravnotežja. V momentu sunkovitega zaviranja lahko vztraja v predklonu, vendar rok ne spusti z vozička dokler se ne vrne nazaj v pokončni položaj.

- **Vodenje žoge:**
 Igralec razreda 2.0 pogosto vodi žogo v liniji s sprednjimi kolesi, blizu vozička. Vodenje pred vozičkom je mogoče samo v primeru, ko so kolena nad višino bokov in tako zagotavljajo dobro oporo pri nagibanju naprej. Pogosto izgubi ravnotežje na začetku vodenja, ko poskuša element izvesti s kar največjo hitrostjo.

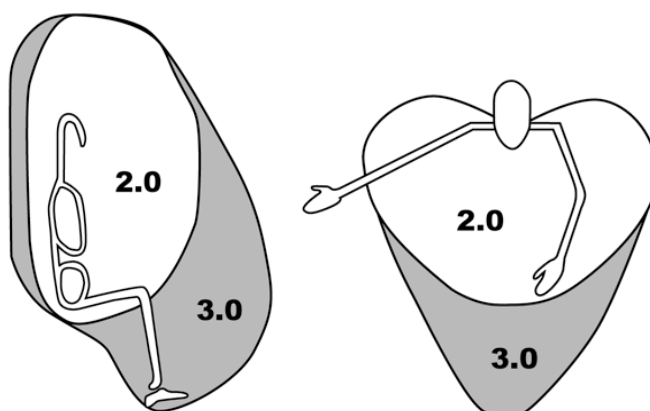
- **Podajanje in lovljenje žoge:**
 Igralec razreda 2.0 se pri izvedbi močnih podaj pogosto nasloni na voziček. Zelo močna podaja z eno roko je pogosto izvedena z drugo roko na vozičku ali na nogi, z namenom, da je podaja učinkovita in da se vzdržuje pokončni položaj trupa. Pri sprejemu podaje od zadaj igralec razreda 2.0 lahko suka trup, vendar samo ob opori ob naslon vozička.

- **Strel na gol in skok za odbito žogo**
 Igralec razreda 2.0 se pri strelu na gol lahko nekoliko nagne naprej, vendar strele bolj pogosto izvaja naslonjen nazaj na naslon vozička. Lahko suka zgornji del trupa v smeri strela, če ima oporo naslona vozička. Lažje skoči za žogo z eno roko nad glavo, z drugo pa se opira na voziček, vendar vseeno lahko izvede skok za odbito žogo z obema rokama. V tem primeru skuša čim bolj ohranjati ravnotežni položaj, ki je zelo pomemben pri kontaktu z nasprotnikom.

- **Kontaktne situacije:**
 Igralec razreda 2.0 v primeru zelo sunkovitega kontakta ne more ohraniti ravnotežja, še posebej, če se to zgodi v fazi strela ali skoka za odbito žogo. Igralec se je sposoben vrniti v pokončen položaj s pomočjo ene roke.

8.1.3 Razred igralca 3.0

Igralec razreda 3.0 lahko izvaja celotno amplitudo gibanja v vodoravni in čelni ravnini, gibov v bočni ravnini pa ne (Slika 24). Ima dobro gibanje trupa v smeri naprej (vodoravna ravnina) in dobro sukanje trupa (čelna ravnina). Ni kontrole gibanja trupa pri odklonih, bočnem gibanju. Igralec razreda 3.0 ima pogosto pomanjkanje stabilnosti kolka in stegen, zaradi paralize in visoke amputacije obeh nog. Ima dobro amplitudo gibanja v čelni ravnini, ter aktivno rotacijo zgornjega in spodnjega dela trupa. Igralec je sposoben držati žogo z obema rokama v predročenu in nad glavo, ne da bi izgubil ravnotežje v delu trupa in ne da bi si pri uravnoteženju pomagal z rokami in/ali rameni. Igralec lahko tekoče izvede predklon skozi celoten razpon upogiba in se vrne v pokončen položaj brez pomoči rok. Ko se naslanja na eno stran vozička, si pomaga vsaj z eno roko vrniti nazaj v pokončni položaj.



Slika 24. Amplituda gibanja igralca razreda 3.0 (Perriman, 2010).

a) Nastavitve vozička:

Igralec razreda 3.0 ima aktivno stabilizacijo medenice, zato je voziček običajno samo malo nagnjen nazaj, da si s tem poveča stabilnost in izboljša kontrolo vozička. Kolena so nekoliko višje od bokov, pogosto privezana skupaj in k vozičku, stopala so največkrat zaščitena na podložnikih. Naslon vozička je na nižji višini kot pri igralcu razreda 1.0 in 2.0, samo do višine vrha medenice, oblazinjeni del je ali popuščen ali napet, saj naslon ne služi kot opora za trup ampak bolj kot preventiva, da bi se medenica v sedežu premikala.

b) Gibalne značilnosti:

- Potiskanje vozička:

Pri potiskanju vozička se igralec razreda 3.0 lahko predkloni v smeri potiskanja, pri tem lahko uporablja mišice trupa, da poveča hitrost in moč potiskanja. Glava, ramena in trup se pri potiskanju vozička gibajo enotno naprej in nazaj. Pri izvedbi igralec ne izgublja ravnotežja.

- Zaviranje in obrati:

Pri hitrem zaviranju ali obračanju je igralec razreda 3.0 sposoben aktivirati mišice trupa, da se izogne izgubi ravnotežja, nagniti trup v smeri vodenja, z lahkoto stabilizirati telo v fazi sunkovitega zaustavljanja in hitro preiti iz predklona nazaj v pokončen položaj.

- Vodenje žoge:

Igralec razreda 3.0 vodi žogo pred seboj ali ob vozičku in je sposoben voditi žogo iz ene strani na drugo, ne da bi izgubil ravnotežje ali kontrolo nad potiskanjem vozička, voditi žogo pred vozičkom ne da bi si z opiranjem pomagal z drugo roko ter izvesti vodenje žoge z največjo hitrostjo ne da bi izgubil ravnotežje.

- Podajanje in lovljenje žoge

Igralec razreda 3.0 je sposoben podati žogo brez opiranja na voziček. Zelo močne podaje z eno roko izvaja tako, da prosta roka sledi podaji, kot pri metu kopja, tako da se igralec pri podajanju žoge ne drži za voziček. Obračanje trupa in/ali gibanje naprej mu omogočata bolj učinkovito in močnejšo podajo. Pri sprejemu podaje od zadaj se igralec razreda 3.0 ne naslanja na naslon vozička. Ne more sprejeti podaj s strani z obema rokama; z eno, nasprotno roko se drži za voziček, da lahko ohrani stabilnost trupa.

- Strel na gol in skok za odbito žogo

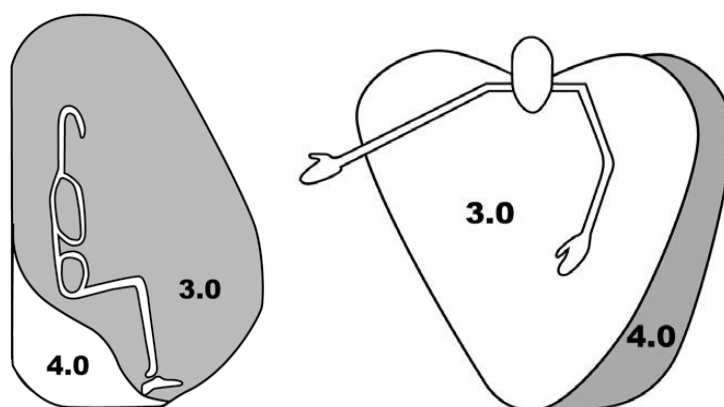
Igralec razreda 3.0 se je sposoben pri strelu na gol močno nagniti naprej. Lahko obrača trup v smeri strela na gol, ne da bi se opiral na naslon vozička. Z lahkoto skoči za odbito žogo z obema rokama nad glavo.

- Kontaktne situacije:

Igralec razreda 3.0 je sposoben ohraniti ravnotežje, ko pride do kontakta z vozičkom, zlasti od spredaj pri strelu na gol ali skoku za odbito žogo. Lahko izgubi ravnotežje, če pride do zelo močnega kontakta z vozičkom od spredaj. Igralec razreda 3.0 bo izgubil ravnotežje, če pride do kontakta s strani. Igralec se je sposoben vrniti v pokončni položaj brez pomoči rok, vendar ne sme priti do izgube ravnotežja v bočni ravnini.

8.1.4 Razred igralca 4.0

Osnovno gibanje trupa pogosto spremljajo določene omejitve ene izmed spodnjih okončin, zato ima igralec lahko težave pri kontroli gibanja v stran (Slika 25). Igralec razreda 4.0 lahko izvaja polno amplitudo gibanja v čelni (obračanje trupa, ramen itd.) in vodoravni (gibanje trupa naprej) ravnini ter v bočni ravnini (gibanje v stran, odkloni itd). Običajno izvaja gibanje na obe strani, vendar ga ne dokonča v obe smeri. Sposoben je držati žogo v predročenu in nad glavo ne da bi izgubil ravnotežje, tudi če gre za kontaktne situacije. Igralec lahko tekoče izvede predklon skozi celoten razpon upogiba in se vrne v pokončni položaj brez pomoči rok. Sposoben je izvesti izrazit odklon v bočni ravnini, tekoče izvede odklon tudi v slabšo stran.



Slika 25. Amplituda gibanja igralca razreda 4.0 (Perriman, 2010).

a) Nastavitve vozička:

Voziček je običajno le rahlo nagnjen, ali pa tudi ne, ter nastavljen tako, da omogoča kar najboljšo okretnost in hitrost. Naslon vozička je zelo nizek in ne služi za stabilizacijo igralca. Igralec ima stegna zavezana za voziček, da si s tem poveča moč pri izvedbi odklonov trupa.

b) Gibalne značilnosti:

- Potiskanje vozička, obrati in zaviranje:

Igralec razreda 4.0 (enako kot pri 3.0) je sposoben uporabiti mišice trupa, da se lahko nagiba v smeri potiskanja vozička, obračanja in pri zaviranju. V nobenem takšnem primeru ne izgubi ravnotežja, tudi če gre za kontaktne situacije.

- Vodenje žoge:

Igralec z lahkoto vodi žogo ob strani vozička ali pred njim. Sposoben je ohraniti ravnotežni položaj v kontaktnih situacijah.

- Podajanje in lovljenje žoge

Igralec razreda 4.0 je sposoben podati žogo, ne da bi se pri tem opiral na voziček. Podaje z eno roko izvaja tako, da druga, prosta roka sledi smeri podaje, kot pri metu kopja, zato da je natančnost podaje boljša. Obračanje trupa in/ali gibanje naprej mu omogočata ohraniti kontrolo in moč. Lahko sprejme podaje od zadaj, ne da bi se naslanjal nazaj. Lahko sprejme podaje s strani z obema rokama, če gre za močnejšo stran trupa; pri podajah na slabšo stran igralca, si mora pri ohranjanju stabilnosti trupa pomagati z opiranjem ob voziček z drugo, prosto roko. Sposoben je zlahka ujeti podaje pod nivojem sedeža, če gre za sprejem z boljše strani; na slabši strani pa pri ujeti žogi pod nivojem sedeža izgubi ravnotežje.

- Strel na gol in skok za odbito žogo:

Igralec razreda 4.0 se lahko pri strelu na gol izrazito nagne naprej, zlasti če strelja na gol iz razdalje. Lahko obrača trup v smeri strela na gol, ne da bi se naslanjal nazaj. Z lahkoto skoči za odbito žogo z obema rokama nad glavo, ne da bi iskal oporo vozička. Sposoben se je močno nagniti v stran, odkloniti, da z obema rokama

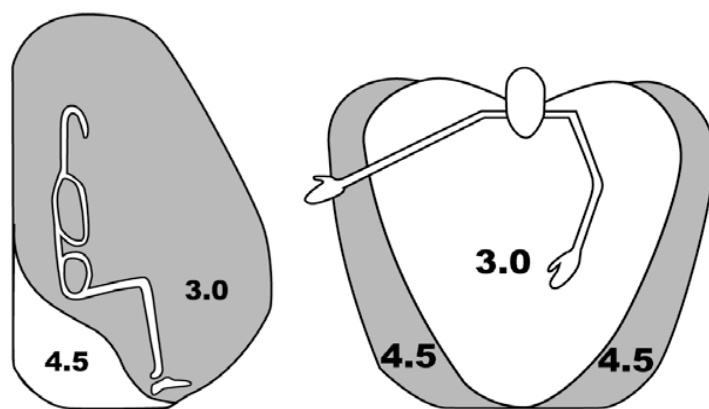
ujame žogo. Pri iztegovanju za žogo z obema rokama zelo redko izgubi ravnotežje tako kot pri kontaktnih situacijah.

- Kontaktne situacije:

Igralec razreda 4.0 zelo dobro vzdržuje ravnotežje v kontaktni situaciji, zlasti ko gre za kontakt vozička od spredaj pri strelu na gol ali skoku za odbito žogo. Lahko izgubi ravnotežje, če pride do zelo sunkovitega kontakta na strani šibkejših mišic trupa. Sposoben se je vrniti v pokončen položaj, ne da bi si pomagal z rokami.

8.1.5 Razred igralca 4.5

Igralec razreda 4.5 lahko premika trup v vse smeri (Slika 26). Nastavitev vozička je enaka kot pri razredu 4.0. Igralec se lahko brez težav nagiba levo in desno. Ima vse prednosti, ki jih ima igralec razreda 4.0 z dodatno kontrolo gibanja telesa na levo in desno stran. Pri igralcu razreda 4.5 ni opaziti asimetrije telesa.



Slika 26. Amplituda gibanja igralca razreda 4.5 (Perriman, 2010).

8.1.6 Razred + 0.5 točke

V primeru, ko klasifikatorji ne morejo igralca umestiti direktno v en sam razred, ker predstavlja značilnosti dveh ali treh razredov, dodelijo igralca v razred 1.5, 2.5 ali 3.5. To se

naredi, ko igralec ne more biti razvrščen v točno določen razred in klasifikator tega ne obravnava kot prvo možnost za klasificiranje igralca.

8.2 KRITERIJ MINIMALNE INVALIDNOSTI

Smiselno bi bilo, da bi bili igralci s težko določljivo invalidnostjo upravičeni igrati roket na vozičkih pod pogojem, da izpolnjujejo naslednje kriterije za minimalno invalidnost:

- a) ima trajno telesno okvaro, ki zmanjšuje funkcijo spodnjih okončin do stopnje, ko ne more več teči in skakati tako hitro, kontrolirano, varno, stabilno in vzdržljivo kot rokometaš brez telesne okvare,
- b) stopnja invalidnosti mora biti takšna, da jo je mogoče objektivno preveriti s priznано in/ali drugo preiskavo, kot so merjenje x-ray, CT, MRI itd.,
- c) igralec, ki je imel kirurško zamenjavo kolka ali kolena in ima vso dokumentacijo o izvedeni operaciji, potrdilo njegovega zdravnika ali kirurga ter slike s pregledov, lahko izpolnjuje kriterij za minimalno invalidnost,
- d) v primeru amputacije se pod minimalnim kriterijem za ustreznost igralca upošteva celotna odstranitev palca na nogi,
- e) minimalni kriterij za ustreznost igralca v primeru neskladja dolžine nog, določa razliko dolžin 6 cm, pri merjenju dolžine nog od »velikega trochanta« do tal v stoječem položaju.

Stopnja bolečine se ne upošteva za potrebe klasifikacije.

9 METODIKA VADBE PRI ROKOMETU NA INVALIDSKIH VOZIČKIH

»Rokomet lahko označimo za polistrukturno (večstrukturno) kompleksno (zapleteno) športno panogo. To pomeni, da je rokomet sestavljen ali strukturiran iz mnogih individualnih elementov (strukturni elementi ali tehnično taktični elementi ali elementi osnovne in specifične rokometne motorike), ki jih izvajajo igralci in se v igri na zapleten način pojavljajo pri sodelovanju s soigralci in v konfliktu z nasprotniki. Pri sodelovanju med soigralci in oviranju tega sodelovanja s strani nasprotnikov se pojavljajo različne strukturne situacije (ali akcije), ki so lahko tipične v igri se pojavljajo večkrat ter na pričakovan način in jih igralci poznajo) ali netipične (v igri se pojavljajo redko ali kot novost na nepričakovan način in jih igralci v taki obliki ne prepoznajo). Celotno rokometno igro pa delimo na faze ali dele. Osnovna razdelitev je na dve glavni fazi:

- faza obrambe – takrat, ko ima žogo v rokah nasprotnik in se moštvo brani oz. skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek;
- faza napada – takrat, ko ima moštvo žogo in skuša doseči zadetek.

Fazo obrambe nadalje delimo na dve podfazi:

- podfaza vračanja v obrambo. Igralci se skušajo vračati v obrambo organizirano z namenom preprečevanja nasprotnikovega protinapada in čim hitrejšega prehoda v osebni, conski ali kombinirani način branjenja;
- podfaza branjenja s consko ali kombinirano obrambno postavitvijo ter z osebno obrambo (osebna obramba se pojavlja tudi pri vračanju v obrambo), tukaj pa mislimo na organiziran način branjenja z osebno obrambo po izgubljeni žogi, ne da bi formirali consko ali kombinirano obrambo.

Fazo napada ravno tako delimo na dve podfazi:

- podfaza protinapada, ki je lahko individualen, skupinski ali skupen (moštveni). V sodobnem rokometu poznamo tudi t.i. podaljšani protinapad, ki se izvaja v času, ko so se obrambni igralci že vrnili v obrambo, vendar še niso popolnoma formirali conske ali kombinirane obrambne postavitve;
- podfaza napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev« (Šibila, 2004).

9.1 ZNAČILNOSTI OSEBNEGA, CONSKEGA ALI KOMBINIRANEGA NAČINA BRANJENJA

Pri rokometu poznamo različne načine branjenja, in sicer: osebni, conski ali kombinirani. Njihove temeljne značilnosti so opisane v nadaljevanju.

Osebna obramba

Osebna obramba pri rokometu na invalidskih vozičkih ni prav pogosta, vendar jo nekatere ekipe vseeno uporabljajo predvsem ob zaključkih tekme, ko skušajo s pomočjo osebnega kritja prisiliti nasprotnika, da naredi napako ali z namenom, da presenetijo nasprotnika ter tako odvzamejo nekaj žog.

Conski način branjenja

Pri conskem načinu branjenja je vsak branilec odgovoren za branjenje določenega prostora na igrišču oz. je zadolžen za obrambno delovanje proti igralcu, ki se nahaja v tem prostoru. Ob tem pa poizkuša pomagati tudi sosednjim igralcem v obrambi, če je to potrebno (Šibila, 2004).

Vsaka conska obramba mora zadovoljevati tri zahteve:

1. Širina conske obrambe. Načeloma naj bi v vsaki conski obrambi igralci z različnimi aktivnostmi zagotavljali kritje po celotni širini igralne površine.
2. Gostota conske obrambe. Povsod tam, kjer je nevarnost prodiranja napadalcev proti голу, mora biti gostota igralcev v prostoru takšna, da lahko z različnimi aktivnostmi preprečujejo prodiranje napadalcev.
3. Globina conske obrambe. Napadalci ne dosežajo zadetkov pri rokometu samo s krilnih položajev ali po prodoru pred vratarjev prostor, temveč dobri strelci dosežajo zadetke tudi iz razdalje. Najlažje je doseganje zadetkov s strelom iz razdalje na sredini igrišča.

Zato je tudi potreba po zagotavljanju globine največja v coni na sredini igrišča (Šibila, 2004).

Pri rokometu poznamo različne conske načine branjenja (npr.: 6:0, 3:2:1, 5:1, 4:2, 3:3). Pri rokometu na invalidskih vozičkih sta najbolj pogosti obrambi 6:0 in 5:1.



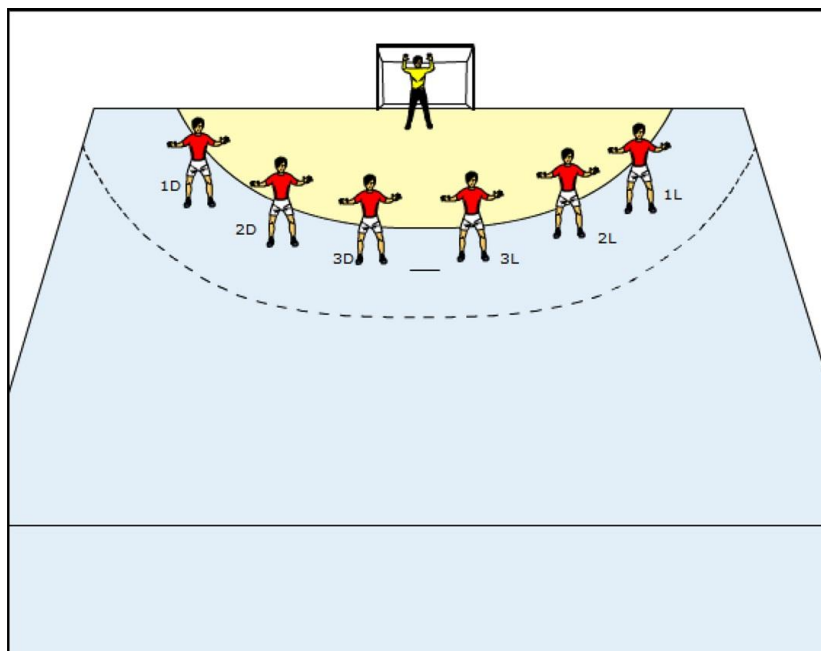
Slika 27. Vratar pri rokometu na invalidskih vozičkih (osebni arhiv, 2012).

Na Sliki 27 je prikazan položaj vratarja na invalidskem vozičku.

- Conska obrambna formacija 6:0

»Igralci v conski obrambni postavitvi 6:0 so razporejeni ob črti vratarjevega prostora (Slika 28). Z leve in desne strani poimenujemo igralce kot prvi, drugi ali tretji z leve ali desne. Prva igralca z leve in desne stojita v izhodiščnem položaju približno pod kotom 45 stopinj. To je kot, ki ga tvorita prečna črta igrišča in namišljena črta v podaljšku vratnice. Ostali štirje igralci stojijo enakomerno razporejeni med njima« (Šibila, 2004).

Tako kot za rokomet velja tudi za postavitev igralcev pri rokometu na invalidskih vozičkih, vendar ni potrebno, da prva igralca v obrambi z leve in desne zagotavljata takšne širine, kot pri rokometu, saj igralci v napadu zaradi premajhnega prostora na igrišču ne morejo izkoriščati kota igrišča. Pomembno je predvsem, da zgostijo sredino obrambe, ter da so pozorni na krožnega napadalca.

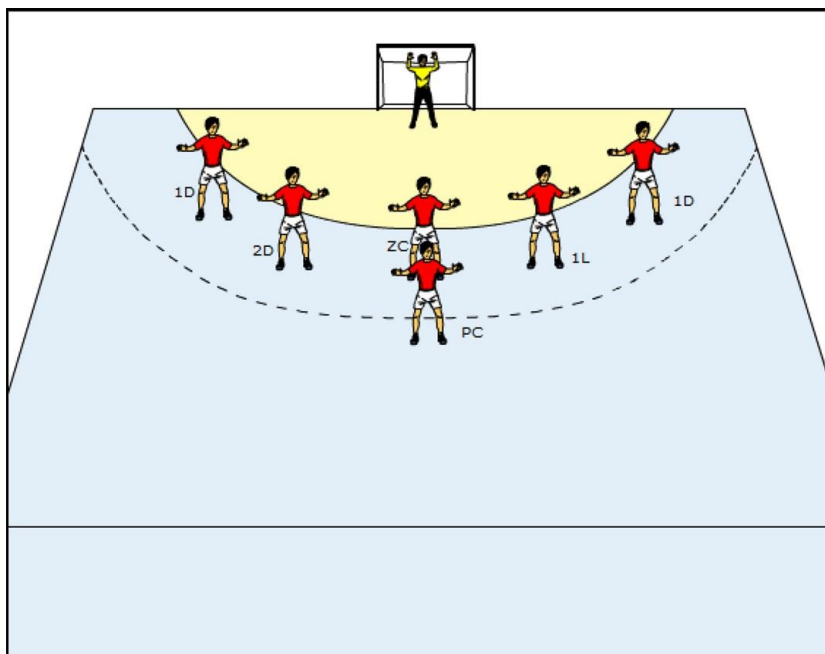


Slika 28. Conska obrambna formacija 6:0.

- Conska obrambna formacija 5:1

»Je nekakšen kompromis med prej opisanima conskima obrambama. V osnovni postavitvi 5 igralcev stoji ob črti vratarjevega prostora, eden pa je na sredini igrišča pomaknjen nekoliko naprej v polje in zagotavlja globino na tistem delu igrišča, ki je z vidika napadalcev najprimernejši za doseganje zadetkov ali izpeljevanje različnih kombinacij (Slika 29). Igralce poimenujemo kot prvi in drugi iz leve in desne ter zadnji center (centerhalf) in prednji center ali »špica« (Šibila, 2004).

Prvi branilec z leve in desne skrbita za širino obrambe. Ostali igralci pristopajo k strelcem največ na 7–8 m od vrat. Ne dovolijo tudi odkrivanja krožnih napadalcev za njihov hrbet. Za krožnega napadalca je zadolžen zadnji center, medtem ko prednji center krije srednjega zunanjega napadalca oziroma tistega, ki se nahaja na v prostoru njegovega delovanja.



Slika 29. Conska obrambna formacija 5:1.

Kombinirani način branjenja

»Pri kombiniranemu načinu branjenja se določen del moštva brani na conski način, eden ali dva igralca pa z osebnim branjenjem. S kombiniranim načinom branjenja se moštva branijo takrat, kadar imajo nasprotniki izrazito kakovostnega igralca (ali dva), od katerega je odvisna uspešnost igre. Ta igralec je lahko učinkovit strelec ali organizator igre« (Šibila, 2004).

Kombinirani obrambni postavitvi sta 5+1 in 4+2. Pri rokometu na invalidskih vozičkih predvsem uporabljajo obrambno postavitev 5+1, ko z osebno obrambo pokrivajo določenega napadalca, takoj ko ta prečka sredinsko črto.

9.2 ZNAČILNOSTI PROTINAPADA IN NAPADA NA POSTAVLJENO CONSKO ALI KOMBINIRANO OBRAMBO

V nadaljevanju so opisane značilnosti protinapada, napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambo.

Protinapad

Tako kot za rokolet, tudi za rokolet na invalidskih vozičkih velja, da se moštva odločajo za protinapad. Večina moštev svoj napad začne s poskusom protinapada. Moštva imajo natančen koncept zapuščenja igralnih mest v obrambi po osvojitvi žoge v različnih tipičnih igralnih situacijah. Prav tako imajo tudi izdelan koncept za pravilno gibanje napadalcev po igrišču ter za njihovo medsebojno logično sodelovanje.

Načeloma naj bi pri rokoletu na invalidskih vozičkih pri plitki conski obrambni postavitvi (6:0) prvi zapuščali igralna mesta igralci, ki igrajo na mestih prvega levega in desnega obrambnega igralca, pri globljih (npr. 5:1) pa igralec, ki je v izhodiščnem položaju nekoliko pomaknjen v polje. Ostali igralci skrbijo za varen in hiter prenos žoge pred nasprotnikova vrata.

»Protinapad se lahko začne po prestreženi žogi, po prostem, stranskem, sodniškem ali vratarjevem metom zaradi različnih napak napadalcev, po blokiranem strelu in priborjeni žogi, po vratarjevi uspešni obrambi« (Šibila, 2004).

»Kot vmesna faza med protinapadom in napadom na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitvijo se je v zadnjih letih razvil t.i. »podaljšani protinapad«. Pod izrazom podaljšani protinapad razumemo vse tiste individualne, skupinske in moštvene aktivnosti, ki jih napadalci izvajajo po navideznem koncu protinapada (v katerem si neposredno niso uspeli priigrati priložnosti za strel) v času, ko so se obrambni igralci že vrnili v obrambo, vendar še niso popolnoma formirali obrambne postavitve« (Šibila, 2004).

Napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitvijo

Največkrat so igralci v začetni razporeditvi postavljeni v tako imenovani polkrog z enim krožnim napadalcem. Polkrog sestavljajo levo in desno krilo, levi, desni ter srednji zunanji napadalec. Za razliko od rokoleta pri rokoletu na invalidskih vozičkih obe krili zasedata svoja začetna položaja precej višje, in sicer pod kotom 40 stopinj. To je kot, ki ga tvorita

prečna črta in namišljena črta v podaljšku vratnice. Levi in desni zunanji igralec stojita v izhodiščnem položaju 8–9 m od prečne črte in 3–4 m od vzdolžne črte, srednji zunanji igralec stoji na sredini igrišča meter ali dva za zunanjsima igralcema. Krožni napadalec stoji ob črti vratarjevega prostora med drugim in tretjim obrambnim igralcem. Poznamo še začetno ali občasno napadalno postavitev z dvema kriloma, dvema zunanjsima napadalcema in dvema krožnima napadalcema.



Slika 30. Strel na gol igralca rokometna na invalidskih vozičkih (osebni arhiv, 2012).

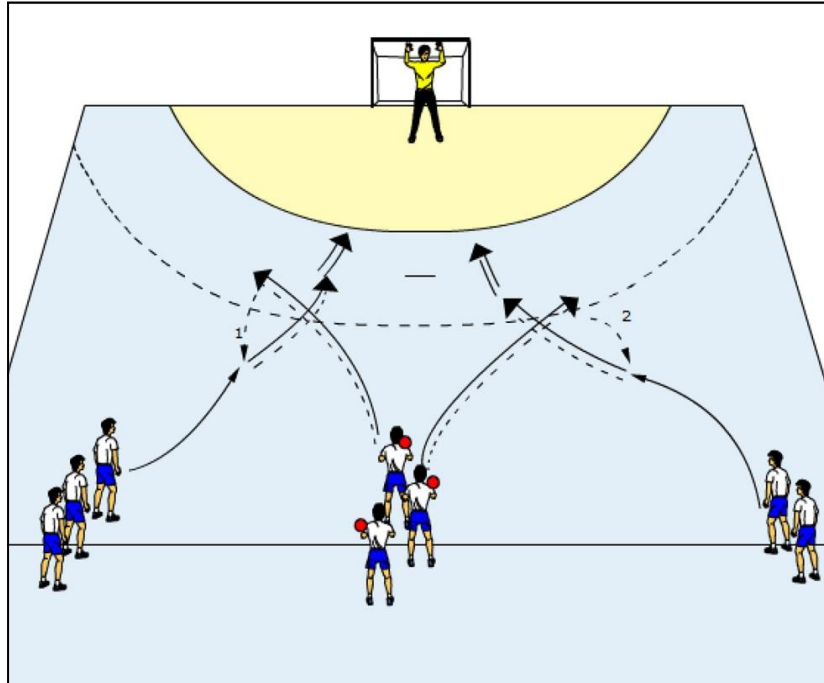
Na Sliki 30 je prikazan strel na gol rokometnaša na invalidskem vozičku.

9.3 METODIKA UČENJA IGRE ROKOMETA NA INVALIDSKIH VOZIČKIH V NAPADU

Primeri nekaterih vaj, ki jih lahko uporabimo pri treningu rokometna na invalidskih vozičkih:

- V obliki zvezde razporedimo 5 stožcev. Zraven vsakega stožca je en igralec. Imajo eno žogo. Po podaji gre igralec na mesto tistega igralca, ki mu je podal žogo.
- Na sredino zvezde dodamo še en stožec. Prvi igralec, ki poda žogo gre k stožcu na sredino zvezde. Igra se nato nadaljuje po principu tistemu, ki mu podaš, na njegovo mesto greš. Če podaš igralcu na sredini zvezde, greš na sredino zvezde.

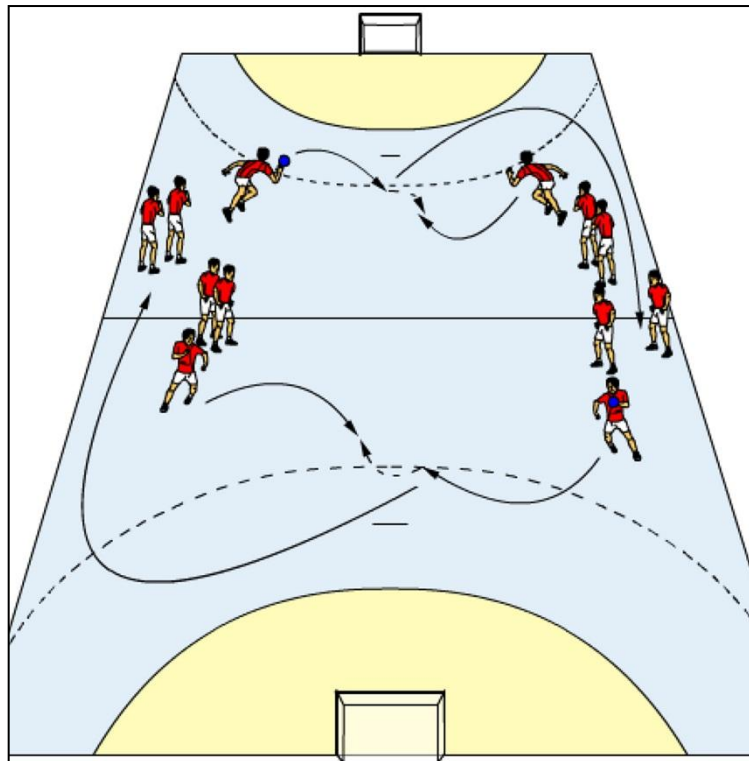
- S stožci omejimo prostor, v katerem se lahko igralci gibajo. Imajo eno žogo, ki si jo podajajo med seboj, pri tem pa ne smejo voditi žoge, ter narediti prekršek korakov ali držati žogo v rokah več kot tri sekunde. Igralci se morajo neprestano gibati in biti pripravljeni na sprejem žoge. Kasneje povečujemo število žog na dve, tri ali celo štiri žoge.
- Vadeči so razporejeni v pare. Vsak par ima svojo žogo. Gibajo se okoli rokometnega igrišča in si podajajo žogo na različne načine.
- Igralci so postavljeni v kolono. Vsak ima svojo žogo. Izmenično streljajo en za drugim v različno vratarjevo stran. Streljajo visoke, polvisoke in nizke strele.
- Strel na gol po enojnem križanju
Igralci so razporejeni v tri kolone (žogo imajo igralci na sredini). V obrambo postavimo dva igralca. Napadalci izvajajo izmenično križanja v levo in desno stran ter vodeno streljajo proti голу (Slika 31).



Slika 31. Strel na gol po enojnem križanju (Pori, 2006).

- Križanja v štirih kolonah

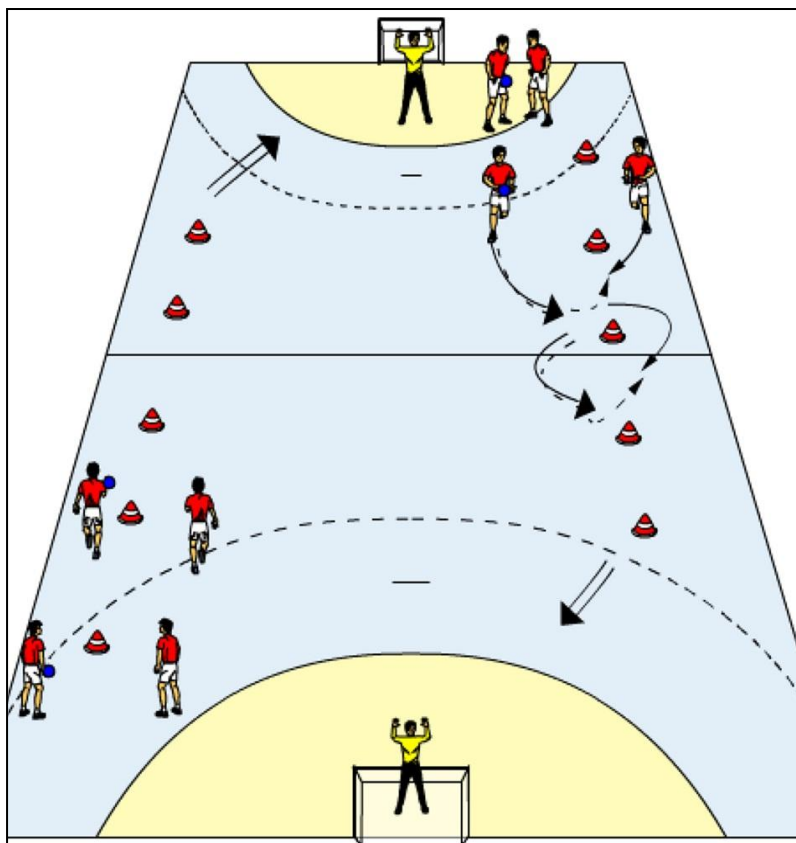
Igralci so razporejeni v štiri kolone na obeh polovicah rokometnega igrišča na položajih levega in desnega zunanje igralca. Igralci sočasno pričnejo s križanjem ter menjavo mest v kolono, ki se nahaja diagonalno (na drugo stran igrišča) glede na izhodiščni položaj (Slika 32). V obrambo lahko postavimo enega izmed igralcev.



Slika 32. Križanje v štirih kolonah (Pori, 2006).

- Križanje v parih med stožci

Na igrišču so v dveh vrstah postavljeni stožci na razdalji 4–5m. Igralci v parih izvajajo pred stožci različna križanja: križanja z vodenjem žoge, križanje s povratno žogo, križanje z nakazanim strelom proti vratom itd. (Slika 33).



Slika 33. Križanje v parih med stožci (Pori, 2006).

- Podajanje žoge v trojkah
Igralci so razporejeni v tri kolone. Po celotnem igrišču si podajajo žogo brez vodenja. Lahko damo navodilo, da mora žoga biti podana obvezno igralcu v sredini.
- Križanja v trojkah
Igralci so razporejeni v tri kolone. Srednji igralec ima žogo in križa z desnim igralcem, ki s pomočjo enkratnega vodenja križa z igralcem, ki je na levi strani.
- Strel po povratni podaji
Igralci so v koloni ob vzdolžni črti na sredini igrišča. Eden izmed igralcev ali trener stoji približno na desetih metrih na vrhu vratarjevega prostora. Igralec iz kolone poda trenerju, se giblje proti голу, sprejme povratno podajo in strelja nago! Pobere svojo žogo ter se vrne na konec kolone.

- Strel po križanju

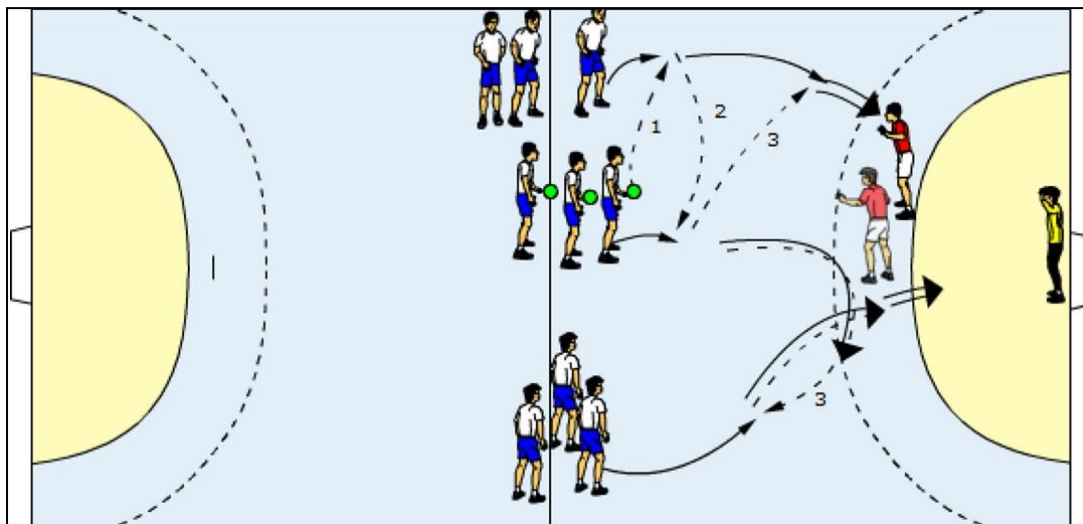
Igralci so v koloni ob vzdolžni črti na sredini igrišča. Eden izmed igralcev ali trener stoji približno na desetih metrih na vrhu vratarjevega prostora. Igralec iz kolone poda trenerju, ter gre v križanje. Po sprejemu žoge strelja na gol.

- Igra 2:1

Na sredini igrišča so igralci postavljeni v dve koloni, en igralec je ob vratarjevem prostoru v obrambi. Dva napadalca poskušata preigrati obrambnega napadalca in zaključiti s strelom na vrata. Ker sta v številčni prednosti morata to storiti čim hitreje. Lahko s stožci omejimo, po katerem delu igrišča jima je dovoljeno napadati. Po desni strani, sredini ali levi strani. Lahko tudi določimo način preigravanja v zaključku napada.

- Igra 3:2

Igralci so postavljeni v trojke na sredini igrišča. Z aktivnimi podajami zasedejo položaje treh zunanjih igralcev (Slika 34). Cilj vaje je križanje srednjega zunanjega igralca z levim ali desnim zunanjim igralcem. Po križanju sledi strel proti vratom, dolga podaja v smeri gibanja ali povratna podaja.



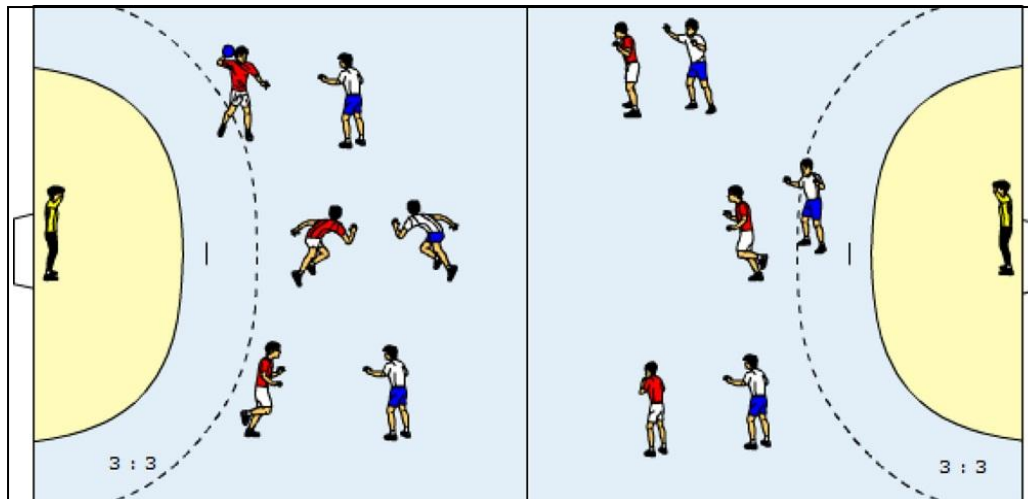
Slika 34. Igra 3:2 s križanjem srednjega zunanjega igralca z levim ali desnim zunanjim igralcem (Pori, 2006).

9.4 IGRA 2 X 3:3 KOT METODIČNA PRILAGODITEV PRI ROKOMETU NA INVALIDSKIH VOZIČKIH

Rokomet na invalidskih vozičkih zahteva od igralcev individualno tehnično in taktično znanje ter razvite motorične sposobnosti. Razvite morajo imeti predvsem moč, hitrost in prizadevnost. Z igro 2 x 3:3 lahko igralcem nekoliko olajšamo težave pri igranju rokometu na vozičkih. Takšno igro uporabljamo tudi pri otrocih, ko prehajajo iz malega rokometu na rokomet po celotni igralni površini. Takšen način igranja je z nekaterih vidikov manj zahteven in nudi igralcem postopno uvajanje v razumevanje in obvladovanje tehnike in taktike igre v različnih fazah igre. Ob tem pa igralci kljub temu ne izgubijo vpogleda v celosten smisel igre.

9.4.1 Osnovna oblika igre

Igralci obeh moštev so razdeljeni na trojke. Ena trojka posameznega moštva se nahaja v obrambni polovici, druga pa v napadalni polovici (Slika 35).

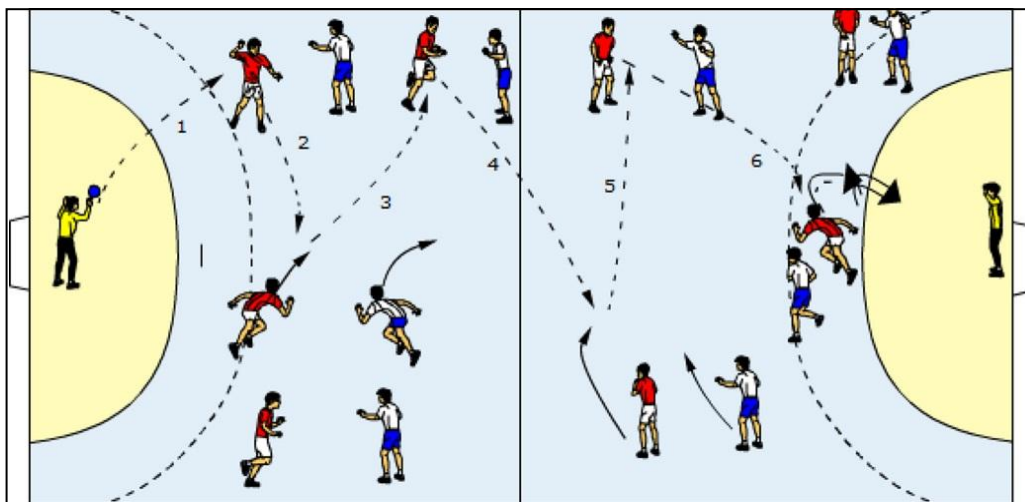


Slika 35. Postavitev v osnovni obliki igre 2 x 3:3 (Feldman, 2003).

Trojka, ki se nahaja v obrambni polovici, je zadolžena, da s pomočjo osebnega branjenja preprečuje napadalcem, da bi dosegli zadetek. Po osvojeni žogi pa je njihova naloga prenos žoge na nasprotno – napadalno polovico. Žogo lahko tja samo podajo, ne smejo pa se gibati na nasprotno stran. Po sprejemu žoge od igralcev v obrambni polovici je naloga igralcev v

napadalni polovici doseganje zadetkov. Ko dosežejo zadetek ali izgubijo žogo, poskušajo z obrambnimi aktivnostmi otežiti ali preprečiti prenos žoge v napadalno polovico nasprotnika. Po določenem časovnem obdobju se vloge igralcev iz obrambne in napadalne polovice zamenjajo (Šibila, 2006).

Druga možnost igranja je igra z večjim številom igralcev – 2 x 4:4 (Slika 36). S tem dosežemo, da igra več igralcev naenkrat ali če ocenimo, da z igro 2 x 3:3 ne dosežemo tehničnih in taktičnih ciljev, ki smo si jih zadali.

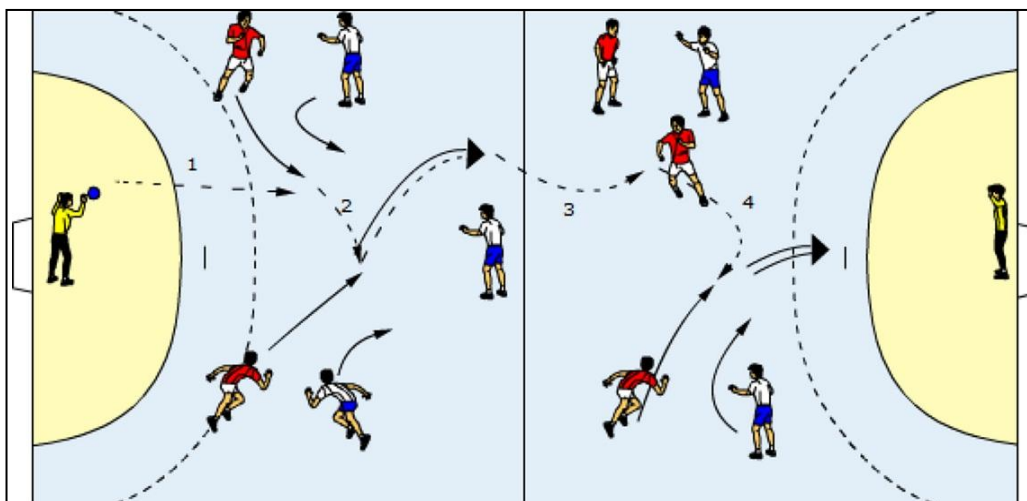


Slika 36. Igra 2 x 4:4 (Feldman, 2003).

9.4.2 Variante s številčno premočjo ali številčno podrejenostjo v napadalni polovici

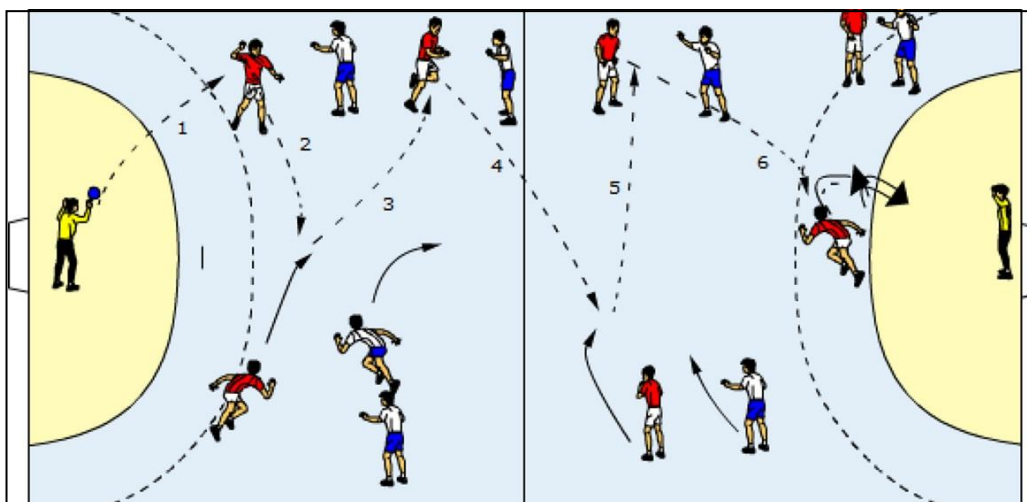
»Glede na osnovno obliko igre obstajajo številne variante, ki lahko z metodičnega vidika močno popestrijo vadbo in omogočajo lažje napredovanje igralcev. Ob tem pa trenerju ali vaditelju nudijo tudi druge možnosti pedagoškega ukrepanja« (Šibila, 2006).

Pri igri 2 x 3:2 sestavlja moštvo pet igralcev – trije so na eni polovici, dva pa na drugi polovici (Slika 37). Tako ima vsako moštvo številčno premoč na eni od polovic igrišča (napadalni polovici) in je številčno podrejeno na drugi strani igrišča (Šibila, 2006).



Slika 37. Igra 2 x 3:2 (Feldman, 2003).

Podobno kot pri igri 2 x 3:2 ima tudi pri igri 2 x 4:3 (Slika 38) moštvo igralca več v napadalni polovici in igralca manj v obrambni polovici igrišča. Razlika je le v številčnem razmerju.

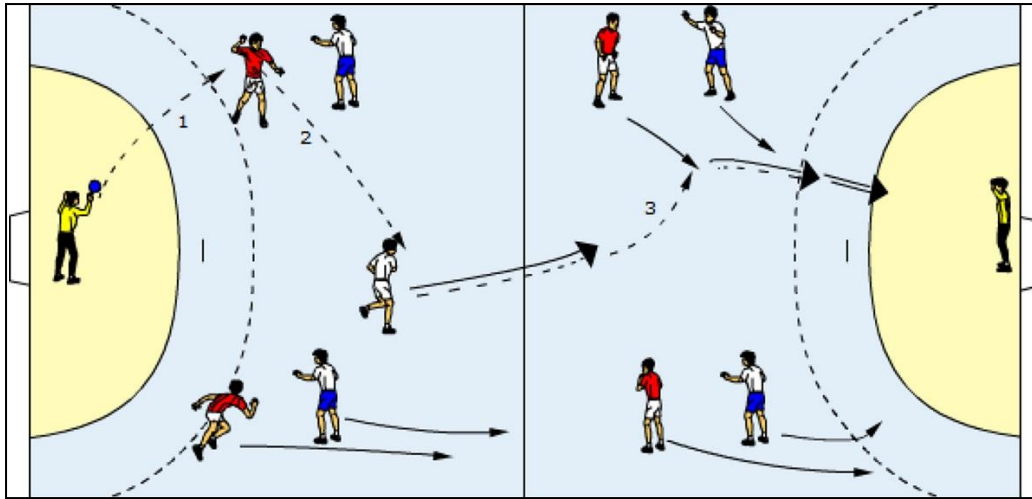


Slika 38. Igra 2 x 4:3 (Feldman, 2003).

9.4.3 Varianta s prostim ali nevtralnimi napadalcem

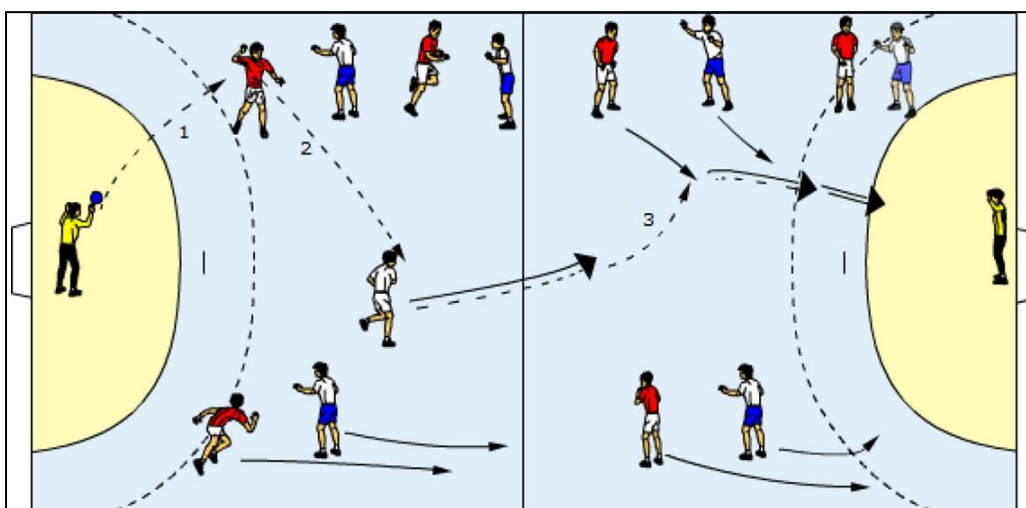
»Pri teh različicah v igro na različne načine vključimo igralca, ki ima posebne naloge in se lahko giblje po celotnem igrišču (na obeh polovicah). Takšni igralci lahko ostanejo del svoje ekipe, lahko pa sodelujejo izmenično z obema ekipama – glede na posest žoge« (Šibila, 2006).

»V prvem primeru igrajo igralci igro 2 x 2:2 s prostim igralcem. Prosti igralec se lahko giblje po celotnem igrišču, njegova naloga pa je pomagati ekipi, ki ima v posesti žogo. Sam ne sme streljati na vrata. S svojim delovanje skuša olajšati prenos žoge v napadalno polovico in pomagati soigralcem pri ustvarjanju priložnosti za strel. Za vlogo prostega igralca določimo tistega, ki po svojem rokometnem znanju in sposobnosti vodenja odstopa od ostalih in se v tej vlogi ustrezno znajde« (Šibila, 2006). To varianto prikazuje Slika 39.



Slika 39. Igra 2 x 2:2 s prostim igralcem (Feldman, 2003).

Tudi pri igri 2 x 3:3 lahko dodamo prostega igralca. Način igre je podoben kot pri prejšnji igri samo število igralcev je večje (Slika 40).



Slika 40. Igra 2 x 3:3 s prostim igralcem (Feldman, 2003).

10 SKLEP

V svetu in pri nas je šport invalidov v velikem vzponu. Vedno več invalidov se udeležuje v športu, obisk gledalcev na tekmah je vedno večji, šport invalidov pa postaja tudi vedno bolj zanimiv na področju trženja. Razvija se tudi športna disciplina roket na invalidskih vozičkih. Žal za zdaj predvsem v tujini, saj v Sloveniji še ni nobene ekipe. Rokomet na invalidskih vozičkih še ni na ravni nekaterih primerljivih športov, ki imajo daljšo zgodovino in so tudi bolj organizirani.

Ob primerni dinamiki igre je lahko vpliv igranja rokometna na invalidskih vozičkih vsestranski. Ohranja se skeletno mišičje, dihalni in srčno-žilni sistem, aerobne in anaerobne presnovne funkcije, utrjujejo se pozitivni vzorci obnašanja do nasprotnikov, soigralcev, sodnikov in samega sebe, razvijajo se različne oblike mišljenja in sposobnost reševanja problemskih situacij v čim krajšem času.

Igralci rokometna na invalidskih vozičkih se morajo pred začetkom igranja primerno ogreti in pripraviti na obremenitve, ki jim bodo med igro izpostavljeni. Seveda je igranje rokometna v rekreativne namene povezano tudi z določenimi tveganji. Prevelika vnema za igro lahko povzroči zmanjšanje upoštevanja varnostnih zahtev in posledično različne oblike kolizij igralcev z vozički. Do poškodb lahko pride zaradi eksplozivnih gibov, ki jih slabo pripravljeni igralci težko prenašajo (predvsem pri streljih) ali pa zaradi nespretnosti pri padcih in osebnih stikih oz. dvobojih. Tudi utrujenost je lahko pomemben dejavnik pri pojavu poškodb. V vsakem primeru je potrebno upoštevati nekatere smernice oz. navodila za večjo varnost udeležencev. Igralci morajo skrbeti za svojo dobro kondicijsko pripravljenost – ohranjanje moči mišic trupa in ramenskega obroča ter vzdržljivost. Tudi ohranjanje gibljivosti z rednimi razteznimi gimnastičnimi vajami sodi v sklop ustrezne priprave za igranje rokometna na invalidskih vozičkih. Upoštevanje »fair-play-a« med igro je nujno, tako da se morajo igralci izogibati vsakemu potiskanju, zaletavanju, vlečenju nasprotnika za roko ali objemanju nasprotnikov.

Večina športnikov, ki resneje trenira, si želi tekmovati. Že otroci, ki so šele začeli s treningi, sanjajo, da bi nekoč nastopili na olimpijskih igrah, zato je pomembno, da se rokomet na

invalidskih vozičkah uvrsti tudi na seznam paraolimpijskih iger. Pri tem diplomskem delu ne gre samo za tekmovalni šport. Lepo bi bilo, če bi se z roketom na invalidskih vozičkah rekreativno ukvarjalo čim več športnikov. Prav tako bi se roket na invalidskih vozičkah lahko igral tudi na zunanjih igriščih, kar prakticirajo predvsem v Južni Ameriki. S tem bi se športna panoga predstavila tudi širši javnosti, športnikom pa bi bilo igranje še v večje veselje.

V diplomskem delu smo smiselno predstavili športno panogo roket na invalidskih vozičkah, njegov razvoj, pravila, modifikacije pravil, priporočljivo klasifikacijo ter metodiko učenja igre rokomet na invalidskih vozičkah v napadu. Diplomsko delo bo v pomoč vsem tistim, ki jih ta tematika zanima, in tistim, ki bodo prvi tudi v Sloveniji začeli z igranjem rokomet na invalidskih vozičkah. Vsa literatura je zbrana iz tuje literature, vendar smo v prevodu poskušali ohraniti strokovno raven, hkrati pa smo vsebino podali na način, ki bo razumljiv vsakomur.

11 VIRI

- Bosle, L. (2008). 2008 EHF Wheelchair Handball Event. European Handball Federation [Compact disc]. Vienna: EHF.
- Društvo paraplegikov Koroške-šport. Pridobljeno 6.7. 2011 iz <http://dpkoroske.si/sport>
- European Handball Federation [Compact disc]. (2008). 2008 EHF Wheelchair Handball Event. Vienna: EHF.
- European Handball Federation [DVD]. (2008). 2008 EHF Wheelchair Handball Event. Vienna: EHF.
- European Handball Federation. (2006). Wheelchair handball. A proposal on how to play the game. Pridobljeno 6. 7. 2011 iz http://home.eurohandball.com/ehf_files/Publikation/2006%20Wheelchair%20Handball.pdf
- Federação de Andebol de Portugal. Pridobljeno 6. 7. 2011 iz <http://www.fpa.pt/>
- Feldman, K. (2003). Basics für alle ... Zweimal 3 gegen 3 Variationen. HT, 6/2003. Münster: Philippka Verlag.
- Herej, M. (2007). Predstavitev in potek paraolimpijskih iger ter pregled uspehov slovenske reprezentance na zadnjih letnih in zimskih igrah. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Hočevar, F. (1993). Iz biološkega v športni ritem. V Naših petindvajset let (str. 8). Ljubljana: Zveza paraplegikov Slovenije.
- Jurak, G. (ur.). (2010). Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2011–2020. Predlog 21.4. 2010, gradivo za razpravo na OKS-ZŠZ. Pridobljeno 22. 10. 2011 iz http://www.sz-ms.si/files/NPS2010_OKS_razprava.pdf
- Kolar, E., Jurak, G., Bednarik, J., Kovač, M., Štrumbelj, B., Pori, M. idr. (2010). Analiza nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Konishi, K. (2008). 2008 EHF Wheelchair Handball Event. European Handball Federation [Compact disc]. Vienna: EHF.
- Kustec Lipicer, S. (2009). Zapostavljeni športniki invalidi. Dnevnik. Pridobljeno 26. 8. 2011, iz http://www.dnevnik.si/tiskane_izdaje/dnevnik/1042320686
- Liverpool Wheelchair Handball Club. Pridobljeno 6. 7. 2011 iz <http://www.lwhc.org.uk/default.asp>

- Malič, I. (2008). Kategorizacija športnikov invalidov. Pridobljeno 26. 8. 2011, iz <http://www.zsis.si/index.php/novice/1-zadnje-novice/249-kategorizacija-portnikov-invalidov>
- Mesarec, P. (2007). Model organizacije športov invalidov na primeru v Sloveniji. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Perriman, D. (1. 9. 2010). Introduction to Functional Classification of Wheelchair Basketball Players (Official Player Classification Manual). IWBf Player Classification Commision. Pridobljeno 6.7. 2011 iz <http://www.iwbf.org/pdfs/2010ClassificationManualRev8.pdf>
- Porenta, T. (2011). Košarka na vozičkih. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pori, P. (2006). Metodika učenja igralnih kombinacij v napadu. Trener – rokomet, 13 (2), 22–24.
- Repenšek, D. & Bon, M. (2007). Rokomet – osnove pravil, sojenje in organizacija tekem. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Rozman, Š. (2011). Celostna grafična podoba. Barvni logotip v slovenščini. Pridobljeno 7. 2. 2012 iz http://www.zsis.si/images/stories/ZSISPOK_logo/znak%20ZSIS%20-%20POK%20slo.jpg
- Sportnatrgovina.si. Dodatna prečna letev za mini rokomet. Pridobljeno 26.8. 2011 iz <http://www.sportnatrgovina.si/sporti-z-zogo/dodatna-precna-letev-za-mini-rokomet-14-kg>
- Šibila, M. (2004). Rokomet: izbrana poglavja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M. (2006). Igra 2 x 3:3 kot metodični korak pri prehodu iz malega rokometna na rokomet po celem igrišču. Trener – rokomet, 13 (2), 17–21.
- Taborsky, F. (2008). 2008 EHF Wheelchair Handball Event. European Handball Federation [Compact disc]. Vienna: EHF.
- Vertot, N. (2010). Mednarodni dan invalidov 2010. Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 26. 8. 2011, iz http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=3606
- Wheelchair Handball Australia. (2006). Rules of the game. Pridobljeno 6. 7. 2011 iz <http://www.wheelchairhandball.org.au/wp-content/uploads/2010/10/Wheelchair-Handball-Rules-of-the-Game.pdf>
- Wheelchair Handball Australia. Wheelchair handball. Pridobljeno 6. 7. 2011 iz <http://www.wheelchairhandball.org.au/>
- Wheelchair Handball. Pridobljeno 6. 7. 2011 iz <http://www.wheelchairhandball.com>

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite (ZŠIS – POK). (28. 3. 2008).

Pridobljeno 26.8. 2011, iz <http://www.zsis.si/index.php/o-zvezi>