



## Prilagoditev športnega programa za invalide

Adaptierung von einem bestehenden  
Sportprogramm für Menschen  
mit Behinderung

[www.equity-siat.eu](http://www.equity-siat.eu)



**CZR CHD**  
MURSKA SOBOTA



---

# ŠPORTNI PROGRAM PRILAGOJEN ZA INVALIDE IN NEINVALIDE

## ODBOJKA SEDE ZA INVALIDE = ODBOJKA SEDE ZA VSE

---

### 1. Uvod

Gibanje je eden temeljnih elementov razvoja, saj vpliva tudi na ostala področja (socialno, psihološko, intelektualno, duševno področje). Zelo pomembno je, da navajamo otroka na gibanje oziroma šport v zgodnji mladosti, ko lahko v največji meri vplivamo na razvoj njegovih motoričnih sposobnosti. Seveda kasneje to vzdržujemo skozi rekreacijo za vse starosti.

Odbojka je ena najbolj priljubljenih rekreativnih iger tako pri nas kot drugod po svetu. Med ekipnimi športi z žogo velja za najmanj agresivno in zelo družabno obliko rekreacije.

Odbojka sede je eden od najbolj integrativnih kolektivnih športov invalidov. Ni potrebna nobena dodatna oprema za invalide ali za neinvalidne. Z malo iznajdljivosti je možno hitro postaviti igrišče.

Ta oblika športa je idealna za rekreacijo invalidov in neinvalidov. Vsak se z igranjem odbojke sede lahko rekreira po svojih možnostih. Pri tem je verjetnost športne poškodbe zelo majhna. Če pa že je, pa ni nikoli hujše vrste (zvin prsta....)

Sedenje na tleh nas vrača v otroštvo in ponazarja naše prvotno gibanje. Vsakdo lahko sedi na tleh, če pa dodamo še žogo, dobimo že osnovno obliko odbojke sede. Glede na sposobnosti posameznih skupin pa lahko takoj organiziramo rekreacijsko tekmovanje.



OZS

ODBOJKARSKA ZVEZA SLOVENIJE  
VOLLEYBALL FEDERATION OF SLOVENIA



Igre z žogo se lahko učimo po posameznih elementih. Pri odbojki se lahko najprej izvajajo igre z baloni, ki jih lahko osebe z gibalno oviranostjo odbijajo, podajajo z različnimi deli telesa itd... Same igre ter teža žog, naj bi se z vadbo stopnjevale: od lažjega k težjemu, od enostavnega k bolj zapletenemu gibanju. Gibanje in vadba mora biti prilagojena posamezni stopnji gibalne oviranosti. Pomembna je postopnost izvajanja vadbe ter varnost na vadbeni uri.

V letu 2014 je odbojka postala tudi uradno tudi del Odbojgarske zveze Slovenije in se postavlja ob bok odbojki in odbojki na mivki. Tako bo tudi odbojka sede v kratkem vzpostavila tekmovalni in rekreacijski sistem kjer bodo lahko igrali invalidi in neinvalidi skupaj. In se bo delila le po spolu zaradi različne višine mreže. Isto kar poznamo seveda pri odbojki. Prav tako lahko sledimo pravilom pri mini odbojki in za mlajše generacije uporabljamo lažjo žogo.

## 2. OPIS ODBOJKE SEDE IN POMEN ZA INVALIDE IN NEINVALIDE

Odbojka je svetovno znana igra, ki so jo spremenili in prilagodili nivoju, ki omogoča igranje odbojke tudi invalidom. Velike igre kot so nogomet, košarka in odbojka so zelo popularne in dominantne v svetu. Veliko mladih ljudi se hoče udeleževati v teh športih in se poistovetiti z najboljšimi igralci. Kako dolgo bodo igralci uspešni ni odvisno samo od njihovih sposobnosti ampak od načinov prilagoditve odbojarske igre na njihove sposobnosti. Učitelji in trenerji odbojke sede morajo izoblikovati programe za potrebe vsakega individualnega igralca in pri tem izbirati aktivnosti, katere ustrezajo njegovemu igralnemu nivoju. Današnji izziv učiteljev in trenerjev je vključevanje mladih ljudi z invalidnostjo v zanimive programe, v šole in klube. Tako odbojka sede kot tudi odbojka stoje predstavljata možnost, ki izpolnjuje vse kriterije za uspešno vključevanje v šport. V današnjem času je športna aktivnost široko poznana kot življenjska potreba za vse. Vzpodbujanje invalidnih ljudi, da poskusijo nove aktivnosti, kot je odbojka sede, je lahko zanimiv način motiviranja za šport. Odbojka sede vpliva na razvoj točno določenih sposobnosti, povečuje razvoj in kontrolo velikih, ter finih mišic, dovoljuje igralcem pridobivanje mentalne pozornosti, vzpodbuja socialno zavedanje in potrebo po fair play-u. Odbojka sede zahteva gibanje na tleh z uporabo rok in hitrimi reakcijami zavzemanja položaja za učinkovito igranje. To zahteva zadostno treniranje osnovne tehnike, ogromno igre in razvoja očesne in telesne koordinacije. Za dobro igranje odbojke sede na osnovni ravni morajo biti dobro razvite osnovne gibalne sposobnosti.

Prvotni namen športov za športnike invalide je rehabilitacija, katera ima različne pomene pri različnih športih in kjer se športniki srečujejo tako s pozitivnimi kot tudi z negativnimi posledicami treninga. V vrhunskem športu že dolgo ni več samo športnikov z dobro oblikovano atletsko postavo, pa čeprav je sinonim za vrhunski šport fizična moč, vzdržljivost in estetika. Vrhunski šport vključuje tudi atlete z različnimi fizičnimi, mentalnimi in senzornimi odtegnitvami. Šport invalidov je šport, ki je posebno zasnovan in prilagojen za ljudi z različnimi invalidnostmi.

V športni aktivnosti lahko istočasno zadovoljimo potrebo po dominaciji, enakosti, sodelovanju, pripadanju. Športna aktivnost tudi omogoča, da se zmanjšajo stanja napetosti različnih vrst. Telesno ovirani lahko skozi športne dosežke, rezultate, doseže visoko stopnjo socialne uspešnosti in sprejemanja ne samo v športni temveč tudi v širši družbeni sredini. Kljub temu da tekmovalni, vrhunski šport dobiva na veljavi, so pomisleki, ki tako obliko udeleževanja telesno oviranih ocenjujejo kot nevarno posnemanje vrhunskega športa »zdravih«, kjer vlada oster boj in neizprosna selekcija. Spoznanje, ki velja v športu nasploh, da zelo malo tistih, ki se ukvarjajo s športnimi aktivnostmi, dosežejo stopnjo vrhunskega tekmovalca, se odraža počasi tudi v načinu mišljenja o invalidnih športnikih – tekmovalcih. Dobri tekmovalci

nam kažejo, da invalidnost ni opravičilo, temveč razlog za poskusiti še bolj zavzeto. Težnje po tekmovanjih, doseganju vrhunskih rezultatov na njih, moramo upoštevati tudi pri telesno oviranih, saj v svojih željah, izbiri, idealih, težnjah po uveljavitvi, uspešnosti, priznanjih, niso prav nič drugačni od drugih – neinvalidov.

### 3. ZGODOVINA

William G. Morgan se verjetno ni zavedal, da je ustvaril igro, ki je postala ena izmed najbolj vznemirljivih in spektakularnih iger na svetu. Njegov glavni namen je bil predstaviti preprosto igro, ki bi bila primerna za različne ljudi, z različnimi sposobnostmi in katera bi se lahko igrala skoraj vsepovsod. Odbojkarska relativna preprostost je omogočila dramatičen porast in popularnost tudi med ljudmi s posebnimi potrebami.

Leta 1956 sta dva Nizozemca, T. van der Scheer in A. Albers, predstavila na Nizozemskem novo igro imenovano odbojka sede. Leto kasneje je bilo na državnem prvenstvu v odbojki sede na Nizozemskem dvanajst moštev. Prvi mednarodni turnir, ki ga je organizirala Mednarodna športna organizacija za športnike invalide ISOD (International Sport Organization for the Disabled), je bil leta 1979 v Haarlemu na nizozemskem. Odbojka sede je priznana kot paraolimpijski šport od leta 1980, ko so bile Paraolimpijske igre v Arnemu na Nizozemskem, kjer je sodelovalo sedem moških ekip. Od leta 1993 so v mednarodna prvenstva vključene tudi ženske ekipe, od leta 2004 pa sodelujejo tudi na Paraolimpijskih igrah.

V zgodovini sta tako odbojka sede kot odbojka šli skozi močan razvojni proces. Danes je odbojka sede popularna po celem svetu, igra se v Afriki, Severni in Južni Ameriki, Aziji, Avstraliji in Evropi. Ima svojo igralno zasnovo in identiteto

### 4. CILJNA SKUPINA INVALIDOV:

Sedečo odbojko lahko igrajo tako invalidi kot neinvalidi.

Sicer obstoja pri invalidih svetovni tekmovalni sistem, ki vključuje ciljno skupino za tekmovanja na Svetovnih prvenstvih invalidov in Paraolimpijskih igrah - naslednje poškodbe:

#### 4.1. *Amputacije*

- Minimalne poškodbe zgornjih okončin
- Minimalne in hujše poškodbe spodnjih okončin

#### 4.2. *Cerebralna paraliza*

#### 4.3. *Stalne poškodbe, ki so primerne za tekmovanja*

- displaija kolka (manjša razvitost kolka) ali luksacija kolka (glavica kolka je izven sklepa),
- športniki z umetnimi koleno ali kolki,
- zelo močne motnje v prekrvavitvi spodnjih udov,
- psevdootroza (dodatni sklep na kosteh) na spodnjih okončinah,
- poškodovane križne kolenske vezi,
- luksacija ramena.

Seveda zgornje vrste invalidnosti veljajo samo za uradni tekmovalni sistem na svetovni ravni. Drugače se pa z rekreacijo lahko ukvarjajo vsi in ni omejeno na invalidnosti

#### 4.4. *Vsi*

- Igrajo lahko vsi (neinvalidi in invalidi) – le da neinvalidi ne smejo nastopati na mednarodnih tekmovanjih invalidov – kar je pa le na vrhunskem tekmovalnem nivoju.
- Obstojata pa veliko mednarodnih rekreacijskih tekmovanj, kjer lahko nastopajo vsi. Po tem je najbolj znan nizozemski model. Tam igra v ligi preko 40 ekip in v vsaki ekipi je samo par invalidov, drugače pa so v večini neinvalidi.

Še enkrat poudarjamo, da zgornje vrste invalidnosti veljajo samo za uradni tekmovalni sistem invalidov na svetovni ravni. Drugače se pa z rekreacijo lahko ukvarjajo vsi in ni omejeno na vrsto invalidnosti. Torej za invalide in neinvalidi..

## 5. KRATKE STROKOVNE USMERITVE GLEDE NA CILJNO SKUPINO

Ko govorimo o invalidnih športnikih, se pogosto dogaja, da jih bolj kot na osnovi njihovega znanja, vrlin in sposobnosti, ocenjujemo po posplošenem stereotipu, da so manj sposobni. Že v sistemu vzgoje in izobraževanja opažamo, da se razen v specializiranih ustanovah, športni pedagogi (zaradi nepripravljenosti za tovrstno delo) zelo redko odločajo za aktivno vključevanje telesno prizadetih v npr. ure športne vzgoje. Tudi kasneje se pri invalidnih športnikih tekmovalcih srečujemo s sanitetiziranim – »v vato zavitim« načinom ravnanja. Prav bi bilo, da ga zamenjamo z možnostjo doživljanja tako uspeha kot tudi neuspeha. Sprejemanje športnih dosežkov telesno oviranega je tudi zelo otežkočeno, če v njem vidimo predvsem trpljenje, bolečino, težave, ga pomilujemo in je za nas brezupen primer, žrtev nesreč itd. Na ta način telesno oviranega še bolj potiskamo v podrejeni položaj in dogaja se, da namesto objektivne in kritične analize njegovega športnega dosežka, le-te precenjujemo, jih imamo za občudovanja vredne, izjemne, kar pa je le posledica kontrasta pričakovanj. Tudi športni rezultat, dosežek telesno oviranega, mora zadostiti objektivnim merilom, kjer ne bo poudarjena v tolikšni meri oviranost, temveč njegova sposobnost.

- trener je tisti, ki načrtuje, organizira in vodi trenažni proces,
- dobro mora poznati razvoj gibalnih sposobnosti, zakonitosti telesnega razvoja mladih igralcev ter psihične značilnosti v različnem starostnem obdobju,
- poznati mora zakonitosti gibalnega (motoričnega) učenja, metodiko tehnike in taktike odbojarske igre, dobro mora poznati strukturo odbojarske igre. To znanje mora znati uspešno prenesti v trening in igro ter z njim seznanjati igralce,
- mora načrtovati trening tako, da bodo igralci pridobili vse osnove, ki jim bodo omogočile bodoči razvoj (ne samo v odbojarskem smislu),
- imeti mora visoke pedagoške in moralne sposobnosti. Vzgajati mora pozitivne osebnosti, jim privzgjati prave vrednote, pomagati mladim v težavah, jih poslušati in podpirati v vadbi, krepiti njihovo samozavest in omogočiti potrjevanje v igri. Vsakemu mora znati poiskati mesto in vlogo v igri. Igralce mora užiti razmišljati na igrišču in izven njega. Igralcem mora biti vzor (v odnosu do njih, sodnikov, nasprotnika, gledalcev,...). Znati mora ustvariti pozitivno atmosfero na treningu in tekmi, vzpodbujati medsebojno spoštovanje in fair play,
- poznati mora primerne obremenitve igralcev (količina, intenzivnost,...), s čimer se izogne zasičenosti, poškodbam in pretreniranosti,
- trener se mora stalno izobraževati (šolanje, seminarji,...). Zavedati se mora, da nikoli ne zna vsega. Stalno učenje, sledenje novostim in reševanje »nerešljivih« problemov so vodila trenerjevega vsestranskega razvoja.

Mora biti tudi radoveden (iskanje literature, nasvetov ostalih trenerjev, znati mora poslušati,...) Veliko se lahko nauči tudi od igralcev (dobro opazovanje, povratne informacije, pogovori...),

- trener mora biti dober demonstrator,
- trener mora biti ustvarjalen.

### **5.1. Posebnosti pri odbojki sede in delu z invalidi**

Tako kot pri odbojki ima tudi pri odbojki sede trener zelo pomembno vlogo. Poleg tega, da mora zelo dobro poznati vsa pravila odbojke sede, mora tudi zelo dobro poznati posameznikovo invalidnost, da se lahko spopada z vsemi težavami, ki jih le-ta prinaša. Moramo se namreč zavedati, da odbojka sede predstavlja zelo dobro rehabilitacijsko sredstvo. Vsi posamezniki z določeno invalidnostjo so pri odbojki sede deležni odlične rehabilitacije. Trener igra, poleg zdravnikov in fizioterapevtov, zelo pomembno vlogo na poti k boljši gibljivosti in hkrati s tem tudi k osebnemu zadovoljstvu posameznika.

Trenerji so opisali, da so glavne lastnosti, ki so pomembne za treniranje športnikov invalidov, predvsem motivacija, odgovornost, ter samozavest. Trenerji odbojke sede opravljajo zelo dobro delo s tem, ko postavljajo v ospredje ljudi invalide in jih obravnavajo sebi enake. Določeni ljudje se lahko ukvarjajo z odbojko sede samo zaradi trenerjev, ki so pripravljeni volontersko pomagati in sodelovati, kljub temu, da nimajo izkušenj v vodenju ekipe v odbojki sede.

Odbojka sede je tip športa, ki je označen z ekipnim delom in globoko povezanostjo med tekmovalcem in trenerjem. Sodelovanje obstaja v vseh pogledih življenja in je glavni del vsakega uspeha. Razvoj ekipne povezanosti je ena izmed najbolj težavnih nalog s katero se sooča trener. Preden lahko pride do prave ekipne povezanosti morajo obstajati naslednji pogoji: igralci in trener morajo upoštevati vrednote vsakega posameznika v ekipi, vsak član ekipe mora biti željan komunicirati z ostalimi in jih razumeti, kakor tudi pomagati ostalim razumeti sebe; razumeti prisotnost novega občutka, da je vsak igralec član ekipe in da so njegovi občutki prepoznavni. V ekipni filozofiji mora biti splošno prepričanje, da je vsak igralec obravnavan pošteno kolikor se le da in, da ima priložnost prikazati in razvijati svoj talent do maksimuma. Tudi fizično ovirani ljudje se hočejo v športu dokazovati, imajo veliko željo po dobrih dosežkih, hkrati pa hočejo imeti tudi veliko pozornosti.



## 6. POGOJI ZA IZVEDBO VADBE

Pogoji za vadbo začetnika so zelo minimalistični. Primerna tla in odbojkarska ali prilagojena (lažja) žoga in se lahko začne. Z osnovnim podajanjem žoge. Seveda, ko se začne vaditi več prvin, je potrebno za zagotoviti:

- minimalno prostor cca. 12 x 8 m
- višina vsaj 5 m
- primerna drseča tla (lesene ali sintetične površine)
- odbojkarsko mrežo z napenjalnim sistemom
- narisano igrišče
- odbojkarske žoge

Od vsega začetka mora sodelovati primerno usposobljena oseba.

## 7. PRAVILA IN POSEBNOSTI ODBOJKE SEDE

### 7.1. *Igrišče in oprema*

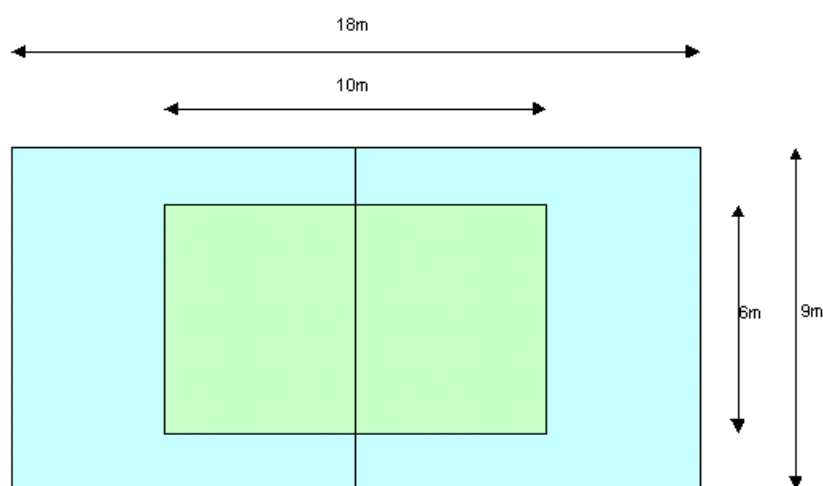
Igrišče za odbojko sede je veliko deset krat šest metrov. Igralno površino obkroža prosta cona, ki je na vseh straneh igrišča široka minimalno tri metre. Pravila WOVD določajo, da mora prosta cona meriti minimalno štiri metre od stranskih črt in minimalno šest metrov od zadnje-servisne črte. Igralni prostor nad igriščem mora meriti v višino (od igralne) najmanj sedem metrov. Igralna površina mora biti ravna, horizontalna in pravilno označena. Ne sme predstavljati kakršne koli nevarnosti igralcem. Prav zaradi tega je prepovedano igrati na grobih in spolzkih površinah. Pravila WOVD določajo, da se lahko igra le na lesenih in sintetičnih površinah. Površina mora biti svetlih barv. Vse črte na igrišču morajo biti prav tako svetlih barv in se morajo ločiti od barve igralne površine. Široke morajo biti pet centimetrov. Official Sitting Volleyball rules (<http://www.wovd.info/sittingvolleyballrules.htm>).

Na igrišču ločimo mejne črte, med katere spadajo dve stranski črti in dve končni-servisni črti. Centralna črta deli igrišče na dva enako velika dela, ki merita šest metrov krat pet metrov. Ta črta poteka direktno pod mrežo in poteka od ene stranske črte do druge. Poleg teh dveh črt je na igrišču tudi napadalna črta, ki poteka vzporedno na centralno črto in je

od nje oddaljena dva metra. Napadalna črta loči polje na sprednjo-napadalno cono in na zadnjo-obrambno cono. Za zadnjo-servisno črto je servisna cona, ki je dolga šest metrov. Cona za ogrevanje je po standardih WOVD velika tri metre krat tri metre, kazenska cona pa en meter krat en meter. Official Sitting Volleyball rules.

Mreža je postavljena direktno nad centralno črto. Višina mreže je točno določena in sicer, za moške je 1,15 metra, za ženske pa 1,05 metra. Višina mreže mora biti enaka po vsej dolžini mreže oziroma lahko odstopa za največ dva centimetra. Mreža je široka 0,8 metra in dolga od 6,50 do sedem metrov. Na vrhu mreže je horizontalni trak, ki je debel sedem centimetrov, na dnu pa je trak debel pet centimetrov. Vertikalno nad stranskimi črtami poteka stranski trak, v katerem sta na obeh straneh pritrjeni anteni, ki merita v višino 1,80 metra, debeli pa sta deset milimetrov. Official Sitting Volleyball rules.

Žoga mora biti iz fleksibilnega oziroma sintetičnega usnja, znotraj pa naj bi bila iz gume. Žoga naj bi bila svetlih barv, WOVD določa, da morajo biti vse žoge enake (pravilo treh žog). Obseg žoge je od petinšestdeset mm do sedeminšestdeset mm, teža je od dvesto šestdeset gramov do dvesto osemdeset gramov, pritisk v žogi pa od 0,30 kg/cm<sup>2</sup> do 0,325 kg/cm<sup>2</sup>. Official Sitting Volleyball rules.



FIVB Court Dimensions = 18m x 9m  
IPC Sitting Volleyball Court Dimensions = 10m x 6m

Slika : Primerjava odbojarskega igrišča in igrišča za odbojko sede

## **7.2. Ekipa**

V ekipi je lahko največ dvanajst igralcev. V ekipi je lahko še trener, pomočnik trenerja, fizioterapevt in zdravnik. Tudi v odbojki sede poznajo libera. Vsi ti igralci in vodstvo morajo biti navedeno v zapisniku, drugače ne smejo igrati. Ekipa mora biti tudi enako opremljena. Glavni sodnik lahko dovoli enemu ali več igralcem, da igrajo v dolgih hlačah, ki morajo biti enotne barve vseh tekmovalcev. Dresi so opremljeni s številkami od ena do osemnajst. Official Sitting Volleyball rules.

## **7.3. Trener**

Med igro trener vodi ekipo zunaj igralne površine. Trener določi začetno igralno postavbo, njihove menjave in lahko vzame taktične prekinitve igre. Lahko sedi na klopi oziroma jo zapusti in daje navodila igralcem. Giba se lahko v prosti coni, ki je točno določena. Med tekmo trener sodeluje samo z drugim sodnikom. V času odmora trener in pomočnik trenerja lahko stopita na igralno površino! Pomočniku trenerja dajanje navodil ni dovoljeno. Lahko sedi na klopi in v primeru, da trener ne more več voditi ekipe (diskvalifikacija,...), lahko on, po dovoljenju glavnega sodnika, zamenja glavnega trenerja. Official Sitting Volleyball rules.

## **7.4. Potek igre**

Ekipa doseže točko, ko žoga pravilno pade na tla v nasprotnikovo polje, ko nasprotnik stori napako, oziroma če nasprotnika doleti kakršna koli kazen. Set osvoji tista ekipa, ki prva doseže petindvajseto točko, z minimalnim vodstvom dveh točk. V primeru, da je rezultat štiriindvajset proti štiriindvajset, se igra tako dolgo dokler se ne doseže prednosti dveh točk. Tekmo zmagata ekipa, ki osvoji tri sete. V primeru, da sta ekipi izenačeni po štirih setih (dva proti dva), se odigra zadnji odločilni set, ki se zaključi pri petnajsti točki. Pred začetkom igre glavni sodnik izvede žreb (med kapetanoma obeh ekip), kateri določi, kdo bo imel začetni servis, oziroma katero polje bo izbrala ena izmed obeh ekip.

Čas za ogrevanje je deset minut, razen v primeru, če se kateri od trenerjev odloči, da želi imeti ločeno ogrevanje; potem traja ogrevanje za vsako ekipo po pet minut. V vsakem polju mora biti šest tekmovalcev. Koliko igralcev z invalidnostjo oziroma brez invalidnosti lahko igra je odvisno od stopnje tekmovanja. Na Paraolimpijskih igrah in Svetovnih prvenstvih velja, da lahko sodelujeta dva igralca z minimalno invalidnostjo (en istočasno v igri). Spet za druga tekmovanja so pravila glede tega drugačna. Začetno postavitve igralcev določi trener, ki jo vpiše na list in ga nato odda drugemu sodniku oziroma zapisnikarju. Če je začetna postavitve drugačna kot na listu, se morajo igralci razvrstiti tako, kot je napisano na listu za začetno postavbo. V trenutku, ko server odbije žogo morajo biti vsi tekmovalci na svojih pozicijah, če ne, sodnik dosodi napako ekipi. Pozicijsko zaporedje je določeno z ekipno začetno postavbo in se ga kontrolira s pravilnim zaporedjem serviranja. Igralci rotirajo v smeri urinega kazalca. Pozicijska napaka je storjena takrat, ko ne servira pravi igralec. Official Sitting Volleyball rules.

Vsaka ekipa mora igrati znotraj svojega igralnega polja. Žoga je lahko odbita tudi za prosto cono. Ekipa lahko izvede največ tri odboje, da lahko vrne žogo v nasprotnikovo igrišče. V primeru četrtega odboja naredi ekipa napako štirih odbojev. Igralec ne sme dvakrat zaporedoma odbiti žoge (izjema je samo igranje v bloku), v nasprotnem primeru sodnik dosodi dvojno napako. Znotraj igralne površine igralcem ni dovoljeno vzeti kakršne koli pomoči od soigralca oziroma kakšnega drugega predmeta, da bi ta lažje dosegel žogo. Soigralec ga lahko zadrži le v primeru, da mu prepreči morebitni dotik mreže ali prestop centralne črte. Official Sitting Volleyball rules.

Žoga se lahko dotakne katerega koli dela telesa. Žoga ne sme biti ujeta ali vržena, lahko pa se odbija v vse smeri. Odboj mora biti izveden tako, da se žoga simultano odbije in se ne popelje ali zadrži, izjema je le sprejem servisa, kjer je to dovoljeno. Official Sitting Volleyball rules.

Pri odbojki sede se igralci gibajo v sedečem položaju. Pravilo o gibanju v polju pravi, da se je prepovedano vstati, dvigniti telo od podlage ali hoditi. Igralci morajo biti ves čas, med igralno akcijo, v stiku s podlago s katerim koli delom telesa, ki sega od zadnjice do ramen. Kratka izguba stika s podlago je dovoljena le pri servisu, bloku in napadalnim udarcem; torej če je žoga popolnoma nad višino mreže. Ob kontaktu z žogo mora biti igralec z zadnjico v kontaktu s tlemi, v nasprotnem primeru se to šteje kot napaka. Official Sitting Volleyball rules.

Blokiranje oziroma kontakt z žogo na strani nasprotnika preko mreže je dovoljen le, če je nasprotna ekipa opravila vse tri udarce. Dovoljeno je, da lahko stopalo oz. noga sega čez centralno črto, v primeru, da nasprotnika ne oviraš pri njegovi igri. Tudi roka lahko sega čez centralno črto, če se del roke dotika črte oziroma je direktno nad črto. S katerim koli drugim delom telesa ni dovoljeno posegati v nasprotnikovo polje razen, ko žoga ni več v igri. Tudi mreže se igralci dotaknejo takrat, ko žoga ni več v igri, med igro je dotik mreže napaka. Official Sitting Volleyball rules.

Servis je začetni udarec, s katerim žogo pošljemo v igro. Začetni servis določi žreb, ki se izvede na začetku prvega niza in na začetku petega odločilnega niza. Pri začetnem udarcu naj bi bila žoga udarjena z eno roko oziroma delom roke, po tem ko je bila predhodno vržena. Samo eden met in eden spust sta dovoljena. Pri servisu se zadnjični del ne sme dotikati servisne črte oziroma se ne sme dotikati igrišča zunaj servisne cone. Okončine se lahko dotikajo igrišča zunaj servisne cone (lahko segajo v igralno cono). Za izvedbo servisa je dovoljenih osem sekund. Po izvedenem servisu se server giba v igralno cono. Če se server pri servisu dvigne od tal, servis ni pravilno izveden. Servisa ni dovoljeno ponavljati (nepravilen izmet žoge), server ima na voljo le en poskus. Official Sitting Volleyball rules.



Slika: Servis pri odbojki sede

Napadalni udarec se zaključi v trenutku ko žoga prečka mrežo oziroma jo sprejme nasprotni igralec. Igralci sprednje napadalne linije lahko udarijo žogo na kateri koli višini v svojem igralnem prostoru. Igralci zadnje obrambne linije pa

morajo paziti na napadalno črto, ki se je ne smejo niti dotakniti niti prečiti s sednim delom telesa. Po izvedenem napadalnem udarcu pa se lahko prosto gibajo v sprednji liniji. V sprednji liniji lahko žogo udarijo le v primeru, če je žoga nižja od višine mreže. Vsa ta pravila veljajo tudi za »Libera«. Official Sitting Volleyball rules.

Blok je akcija igralcev blizu mreže. Namen bloka je presteči žogo nasprotnika tako, da igralci sežejo z rokami (dlanmi) čez zgornji rob mreže. Blok lahko izvedejo le igralci prednje, napadalne linije. Libero ne sme blokirati žoge. Če se igralec pri izvajanju bloka žoge ne dotakne, pravimo temu poskus bloka. Dokončani blok pa je takrat ko se igralec v bloku žoge dotakne. Med vrste bloka štejemo tudi kolektivni blok, kateri je izveden z dvema ali največ tremi igralci, ki stojijo tesno skupaj. Kolektivni blok se zaključí, ko se eden od igralcev dotakne žoge. Official Sitting Volleyball rules.



Slika11: Blok pri odbojki sede

Pri blokiranju lahko igralci sežejo z rokami čez mrežo (v nasprotnikovo polje), vendar pri temu ne smejo ovirati igre nasprotnih igralcev. Dokler nasprotnik ne izvede napadalnega udarca, je žogo prepovedano blokirati. Kontakt žoge v bloku se ne smatra kot ekipni udarec, zato ima ekipa po bloku ponovno na voljo tri udarce, da vrne žogo nazaj v nasprotnikovo igrišče. Prvi udarec žoge po bloku lahko izvede katerikoli igralec, vključno s tistim, ki se je žoge dotaknil v bloku. Blokiranje nasprotnikovega servisa je dovoljeno! Pri blokiranju morajo igralci sedeti, sedni del mora biti ves čas v stiku s podlago, v nasprotnem primeru se blok šteje kot napaka. Official Sitting Volleyball rules.

V obrambni coni morajo igralci ohraniti sedeči položaj. Izjema je položaj, ko z odklonom v stran rešujejo žogo. V tem primeru ne sedijo več in gre za težko reševanje žoge s stranskim odklonom. Žoga se v tem primeru lahko takoj vrne v nasprotnikovo polje. Official Sitting Volleyball rules.

### 7.5. Glavne razlike med odbojko sede in odbojko

Glavne razlike med odbojko sede in odbojko so podane v tabeli 1. Največji tehnični problem izvajanja odbojcarskih prvin, ter hkrati tudi največjo razliko med odbojko sede in odbojko, predstavlja dvojna funkcija rok pri odbojki sede (gibanje in premikanje)!

	ODBOJKA SEDE	ODBOJKA
<b><i>Dolžina igrišča</i></b>	10 m	18 m
<b><i>Širina igrišča</i></b>	6 m	9 m
<b><i>Črta napada v igrišču</i></b>	2 m	3 m
<b><i>Dolžina mreže</i></b>	6,5 m	9,5 m
<b><i>Širina mreže</i></b>	0,8 m	1 m
<b><i>Višina mreže- ženske</i></b>	1,05 m	2,24 m
<b><i>Višina mreže- moški</i></b>	1,15 m	2,43 m
<b><i>Višina nosilcev</i></b>	1,23 m	2,55 m
<b><i>oddaljenost nosilcev od igralne površine</i></b>	vsaj 0,5 m	0,5 - 1 m
<b><i>Dolžina anten</i></b>	1,6 m	1,8 m
<b><i>Število igralcev</i></b>	6	6
<b><i>Pravila</i></b>	FIVB + WOVD	FIVB

## 8. STROKOVNI KADER IN VOLONTERJI

Trenerji odbojke sede so predvsem učitelji športne vzgoje, ki so nadgradili znanje odbojke ter se specializirali za področje, ki pokriva invalide.

Glavna razlika med trenerskima vlogama se kaže predvsem pri vodenju igralcev različnega statusa; invalidi in neinvalidi. Trenerji odbojke sede se srečujejo s problemi, ki jih prinaša invalidnost igralcev, medtem, ko se trenerji odbojke s tem ne srečujejo. Poleg tega je odbojka sede zelo dobro rehabilitacijsko sredstvo za športnike invalide, kar se morajo zavedati tudi trenerji. Trenerji odbojke sede imajo tako drugačne primarne obveznosti do ekipe, kot jo imajo trenerji odbojke

## 9. VKLJUČEVANJE DRUŽINSKIH ČLANOV, PRIJATELJEV IN DRUGIH

Družinski člani in prijatelji so pomemben člen. V integrativni odbojki lahko vsi igrajo ali pa pomagajo kako drugače. V rekreacijske lige so lahko vključeni vsi in s svojo prisotnostjo zelo veliko pomagajo pri animaciji invalidov, da se sploh začnejo ukvarjati s športom.

## 10. POVEZANOST S PANOŽNO ŠPORTNO ZVEZO

Panožna športna zveza je Odbojkarske zveze Slovenije. Zveza za šport invalidov – Paraolimpijski komite pa sodeluje pri posebnih vprašanjih glede invalidov..

## 11. POMOČ PRI ORGANIZACIJI

Pri organizaciji lahko veliko pomagajo invalidske organizacije, odbojkarski klubi in ostali volonterji. Predvsem se daje velik poudarek na bivših odbojkarjih...



## 12. POMOČ PRI USPOSABLJANJIH

Odbojkarska zveza Slovenije, Fakulteta za šport, Pedagoške fakultete in zdravstveno osebje.

## 13. POVEZAVE NA INTERNETNE STRANI V BAZE PODATKOV

Mednarodna stran kjer najdemo vse o odbojki sede:

<http://www.volleyslide.net/>

Digitalni priročnik odbojka sede v slovenščini:

<http://www.volleyslide.net/short-resource-slovenian/4583051098>

Stran slovenske ekipe v odbojki sede:

[www.fb.com/odbojkasede](http://www.fb.com/odbojkasede)

Elektronski naslov – pišite in odgovorili vam bomo:

[odbojkasede@gmail.com](mailto:odbojkasede@gmail.com)

14. POVABILO NA IGRANJE ODBOJKE SEDE

# VABILO NA ODBOJKO SEDE

DESIGN: KAJA BOŽIČ

**!!! EJ FANT, EJ PUNCA !!!**  
**SI ŽELIŠ Z NAMI NA**  
**PARAOLIMPIJSKE IGRE ?!**

KONTAKT:  
SIMON BOŽIČ - 051 393 318, SIMON.BZC@GMAIL.COM  
BRANKO MIHORKO- 041 663 950 BRANKO.MIHORKO@GMAIL.COM

NI VAŽN' S KJE SI!

**PRID!**  
**TRENIRAT!!**

**TRENIRAŠ LAHKO V**

- LJUBLJANI
- RAVNAH NA KOROŠKEM
- NOVI GORICI
- ŠEMPETRU IN ČE VAS JE VEČ, LAHKO TUDI V VAŠEM KRAJU!!!



## ŠPORT INVALIDOV ZA ČLANE & ČLANICE

**GOLF**  
**PLES NA**  
**VOZIČKIH**  
**POHODNIŠTVO**

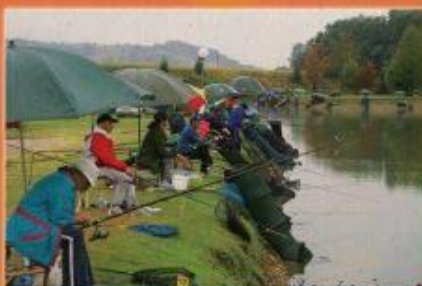
**PLAVANJE**  
**SEDEČA**  
**ODBOJKA**  
**ŠAH**

**BALINANJE**  
**KEGLJANJE**  
**STRELJANJE**



*rekreacija*

*zabava*



*prijatelji*

## INVALIDSKA LIGA MESTA LJUBLJANE

**kegljanje** [ EKIPNO ALI POSAMEZNO ] **šah**

**streljanje s puško**

**balinanje**

**športni ribolov**

sofinancer športnih programov



Mestna občina  
Ljubljana