



*Digital seminar*  
*«BasketALL for Trainers».*

*Erasmus+ SPORT*

*Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό άθλημα- είναι μια πλατφόρμα για την ένταξη, την ενδυνάμωση και την αθλητική αριστεία, εμπνέοντας συνεχώς αθλητές και κοινότητες σε όλο τον κόσμο.*



Funded by  
the European Union



## Πίνακας περιεχομένων

<b>Εισαγωγή στο μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο .....</b>	<b>2</b>
<i>Ιστορία του μπάσκετ με αμαξίδιο.....</i>	<i>2</i>
<i>Πώς διαφέρει από το παραδοσιακό μπάσκετ .....</i>	<i>3</i>
<i>Οφέλη του μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο .....</i>	<i>3</i>
<i>Σημαντικοί διαγωνισμοί και οργανισμοί.....</i>	<i>3</i>
<i>Αναφορές .....</i>	<i>3</i>
<b>Χειρισμός αναπηρικού αμαξιδίου στο μπάσκετ.....</b>	<b>5</b>
<b>Τεχνικές και συμβουλές για βελτιωμένη απόδοση.....</b>	<b>5</b>
<i>Βασικές τεχνικές για το χειρισμό αναπηρικού αμαξιδίου .....</i>	<i>5</i>
<i>Συμβουλές για βελτιωμένη απόδοση .....</i>	<i>6</i>
<i>Ασκήσεις για εξάσκηση χειρισμού αναπηρικού αμαξιδίου .....</i>	<i>6</i>
<i>Σημασία του χειρισμού αναπηρικού αμαξιδίου στην ομαδική δυναμική.....</i>	<i>6</i>
<i>Αναφορές .....</i>	<i>7</i>
<b>Αλλαγές κατεύθυνσης: Καλαθοσφαίρισης με Αμαξίδιο .....</b>	<b>9</b>
<b>Κατακτώντας την κινητικότητα για βελτιωμένη απόδοση .....</b>	<b>9</b>
<i>Βασικές τεχνικές για αλλαγές κατεύθυνσης .....</i>	<i>9</i>
<i>Συμβουλές για την αντιμετώπιση των αλλαγών κατεύθυνσης .....</i>	<i>10</i>
<i>Ασκήσεις για αλλαγές κατεύθυνσης .....</i>	<i>10</i>
<i>Η σημασία των αλλαγών κατεύθυνσης στη δυναμική της ομάδας.....</i>	<i>12</i>
<i>Αναφορές .....</i>	<i>12</i>
<b>Χειρισμός αναπηρικού αμαξιδίου με μπάλα στο μπάσκετ .....</b>	<b>14</b>
<b>Κατακτώντας τον συντονισμό και τον έλεγχο για βελτιωμένο gameplay.....</b>	<b>14</b>
<i>Βασικές τεχνικές για το χειρισμό της μπάλας ενώ κινείστε.....</i>	<i>14</i>
<i>2. Πέρασμα ενώ βρίσκεστε σε κίνηση .....</i>	<i>14</i>
<i>Προηγμένες δεξιότητες για χειρισμό μπάλας.....</i>	<i>15</i>
<i>Συμβουλές για Mastery .....</i>	<i>15</i>
<i>Ασκήσεις για βελτίωση .....</i>	<i>16</i>
<i>Σημασία του χειρισμού της μπάλας κατά την κίνηση .....</i>	<i>16</i>
<i>Αναφορές .....</i>	<i>18</i>
<b>Λαγυρς και σουτ στο μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο .....</b>	<b>19</b>
<b>Τεχνικές για τη βαθμολόγηση της ακρίβειας και της αποτελεσματικότητας.....</b>	<b>19</b>

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



Βασικές τεχνικές για σουτ στο μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο .....	19
Συμβουλές για βελτιωμένη βαθμολογία .....	20
Ασκήσεις για Layups και σουτ.....	20
Σημασία των δεξιοτήτων σκοποβολής στην ομαδική δυναμική .....	21
Αναφορές .....	22
<b>Σχεδιασμός προπόνησης για μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο .....</b>	<b>23</b>
<b>Ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου προγράμματος για τη βελτίωση των δεξιοτήτων και των επιδόσεων .....</b>	<b>23</b>
Βασικά στοιχεία ενός προγράμματος προπόνησης μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο .....	23
Δομή ενός εβδομαδιαίου προγράμματος κατάρτισης .....	24
Συμβουλές για αποτελεσματικό σχεδιασμό κατάρτισης.....	25
Η σημασία του σχεδιασμού της προπόνησης στο μπάσκετ με αμαξίδιο .....	25
Αναφορές .....	26
Ένα καλά σχεδιασμένο πρόγραμμα προπόνησης εξοπλίζει τους παίκτες μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο με τις δεξιότητες, τη δύναμη και τις στρατηγικές που απαιτούνται για να διαπρέψουν σε ανταγωνιστικά περιβάλλοντα, ενώ παράλληλα προάγει την ομαδικότητα και την ανθεκτικότητα.....	26
<b>Κανόνες προπόνησης για μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο .....</b>	<b>27</b>
<b>Κατευθυντήριες γραμμές για αποτελεσματική και ασφαλή πρακτική .....</b>	<b>27</b>
Γενικοί κανόνες κατάρτισης.....	27
Κανόνες ανάπτυξης δεξιοτήτων.....	27
Κανόνες τακτικής και πρακτικής παιχνιδιού.....	28
Κανόνες για τη δύναμη και τη φυσική κατάσταση .....	28
Κανόνες συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.....	28
Κανόνες για προπονητές και προσωπικό .....	29
Οφέλη των κανόνων κατάρτισης.....	29
Αναφορές .....	29
Η εφαρμογή και η τήρηση αυτών των κανόνων εξασφαλίζει ένα παραγωγικό, ασφαλές και ελκυστικό περιβάλλον προπόνησης για τους παίκτες μπάσκετ με αμαξίδιο, προωθώντας την ανάπτυξη τόσο ατομικά όσο και ομαδικά .....	30

## Εισαγωγή στο μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο

Το μπάσκετ με αμαξίδιο είναι ένα από τα πιο αναγνωρισμένα και διαδεδομένα αθλήματα για άτομα με αναπηρία. Συνδυάζει τις σωματικές και στρατηγικές απαιτήσεις της παραδοσιακής καλαθοσφαίρισης με μοναδικές προσαρμογές που την καθιστούν προσβάσιμη και ανταγωνιστική.

### Ιστορία του μπάσκετ με αμαξίδιο

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



Η ιστορία της καλαθοσφαίρισης με αναπηρικό αμαξίδιο αναδεικνύει τη βαθιά σύνδεσή της με την αποκατάσταση και την κοινωνική ενσωμάτωση:

- **Προέλευση τη δεκαετία του 1940:** Παγκόσμιος Πόλεμος με τραυματισμούς στη σπονδυλική στήλη. Οι πρώτοι οργανωμένοι αγώνες πραγματοποιήθηκαν σε ένα στρατιωτικό νοσοκομείο στην Καλιφόρνια (Guttman, 1976).
- **Η ανάπτυξη ως ανταγωνιστικό άθλημα:** Σταδιακά, η δραστηριότητα εξελίχθηκε σε οργανωμένο άθλημα με τη δημιουργία τοπικών και εθνικών πρωταθλημάτων, όπως η **Εθνική Ένωση Καλαθοσφαίρισης με Αμαξίδιο (NWBA)** στις Ηνωμένες Πολιτείες το 1949 (Goldberg & Barry, 2013).
- **Διεθνής διακυβέρνηση:** (IWBF, 2020).

#### Πώς διαφέρει από το παραδοσιακό μπάσκετ

Η καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο βασίζεται στην παραδοσιακή καλαθοσφαίριση, αλλά ενσωματώνει κρίσιμες προσαρμογές για την ενίσχυση της συμμετοχής και του ανταγωνισμού:

- **Εξειδικευμένα αναπηρικά αμαξίδια:** Χρησιμοποιώντας ελαφριά υλικά και προσαρμοσμένα καθίσματα (Bailey, 2018).
- **Προσαρμοσμένοι κανόνες:** Οι παίκτες πρέπει να ντριμπλάρουν την μπάλα ή να την αναπηδούν στο πάτωμα μετά από κάθε δύο σπρωξίματα του αναπηρικού αμαξιδιού τους, εξασφαλίζοντας τη ροή του παιχνιδιού.
- **Σύστημα ταξινόμησης:** (που κυμαίνεται από 0,5 έως 4,5) με βάση την κινητικότητα κάθε αθλητή. Οι συνολικοί βαθμοί μιας ομάδας στο γήπεδο δεν μπορούν να υπερβαίνουν τους 14, εξασφαλίζοντας έτσι έναν ισορροπημένο ανταγωνισμό (Coaching Wheelchair Basketball, 2020).

#### Οφέλη του μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο

Η συμμετοχή στην καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο ωφελεί σημαντικά τους αθλητές σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά:

- **Φυσική κατάσταση:** (ΠΟΥ, 2020).
- **Ψυχική ευημερία:** Βοηθά στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και στη διαχείριση του άγχους, ειδικά για τα άτομα με αναπηρίες.
- **Κοινωνική αλληλεπίδραση:** Ενισχύει την ομαδική εργασία και παρέχει ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση.
- **Ανταγωνιστικές ευκαιρίες:** Αθλητές όλων των επιπέδων μπορούν να συμμετάσχουν σε τοπικούς, εθνικούς και διεθνείς αγώνες, όπως τα πρωταθλήματα IWBF και οι Παραολυμπιακοί Αγώνες.

#### Σημαντικοί διαγωνισμοί και οργανισμοί

Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο εκπροσωπείται σε σημαντικές εκδηλώσεις που ενισχύουν την παγκόσμια προβολή της:

- **Παραολυμπιακοί Αγώνες:** Η καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο αποτελεί κορυφαία στιγμή των Παραολυμπιακών Αγώνων από τους πρώτους αγώνες του 1960.
- **Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IWBF:** Ένα κεντρικό γεγονός που αναδεικνύει κορυφαίες ομάδες και παίκτες παγκοσμίως.
- **Εθνικά πρωταθλήματα:** Σε χώρες όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Βρετανία και η Αυστραλία, ισχυρές κοινότητες παικτών δημιουργούνται μέσω τοπικών πρωταθλημάτων.

#### Αναφορές

1. **Διεθνής Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης με Αμαξίδιο (IWBF):**

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



- Επίσημος δικτυακός τόπος: [www.iwbf.org](http://www.iwbf.org)
2. **Goldberg, A. B., & Barry, P. (2013).**
    - Μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο: Αθλητές, προπονητές και φίλαθλοι.
    - Εκδότης: *Human Kinetics*.
  3. **Bailey, S. (2018).**
    - Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Προώθηση της προσβασιμότητας σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις.
    - Εκδότης: *Springer*.
  4. **Προπονητής μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο:**
    - Παραολυμπιακή σειρά προπονητικής στον αθλητισμό (2020).
    - Εκδότης: Παραολυμπιακή Διεθνής.
  5. **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ):**
    - Αποκατάσταση και αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες.
    - Διατίθεται στη διεύθυνση: [www.who.int](http://www.who.int)
  6. **Παραολυμπιακοί Αγώνες:**
    - Δικτυακός τόπος: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



## Χειρισμός αναπηρικού αμαξιδίου στο μπάσκετ Τεχνικές και συμβουλές για βελτιωμένη απόδοση

Ο αποτελεσματικός χειρισμός του αναπηρικού αμαξιδίου αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο της απόδοσης της καλαθοσφαίρισης με αναπηρικό αμαξίδιο. Η γνώση της κινητικότητας, της ταχύτητας και της ακρίβειας επιτρέπει στους αθλητές να περιηγούνται αποτελεσματικά στο γήπεδο, να εκτελούν παιχνίδια και να διατηρούν το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα.

### Βασικές τεχνικές για το χειρισμό αναπηρικού αμαξιδίου

#### 1. Βασική κινητικότητα και έλεγχος

Η κατανόηση των βασικών αρχών της κινητικότητας σε αναπηρικό αμαξίδιο είναι απαραίτητη:

- **Τεχνικές προώθησης:**  
Οι αθλητές μαθαίνουν να σπρώχνουν το αναπηρικό αμαξίδιο χρησιμοποιώντας ομαλές, ελεγχόμενες κινήσεις για να μεγιστοποιήσουν την ταχύτητα και να εξοικονομήσουν ενέργεια. Τα σύντομα, εκρηκτικά σπρωξίματα χρησιμοποιούνται για επιτάχυνση, ενώ τα μεγαλύτερα σπρωξίματα διατηρούν την ταχύτητα.
  - Αναφορά: (2018). Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Προώθηση της προσβασιμότητας σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις.
- **Στροφή και οδήγηση:**  
Η γρήγορη και άμεση στροφή είναι ζωτικής σημασίας. Οι παίκτες εξασκούνται στο να τραβούν τον ένα τροχό προς τα πίσω, ενώ τον άλλο τον σπρώχνουν προς τα εμπρός για σφιχτές στροφές. Οι σταδιακές, σαρωτικές στροφές χρησιμοποιούνται για τη διατήρηση της ορμής.

#### 2. Προχωρημένοι ελιγμοί

Οι προηγμένες δεξιότητες χειρισμού επιτρέπουν στους παίκτες να ξεπερνούν τους αντιπάλους και να δημιουργούν ευκαιρίες για σκοράρισμα:

- **Περιστροφή:**  
Μια γρήγορη στροφή που εκτελείται με την αγκύρωση του ενός τροχού ενώ κινείται ο άλλος. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για την αμυντική τοποθέτηση.
- **Διακοπή και εκκίνηση:**  
Αποτελεσματικό φρενάρισμα και επανεκκίνηση βελτιώνουν το χρόνο αντίδρασης κατά τη διάρκεια των μεταβάσεων παιχνιδιού. Οι αθλητές χρησιμοποιούν τα χέρια και το βάρος του σώματός τους για να σταματήσουν γρήγορα το αναπηρικό αμαξίδιο.
  - Αναφορά: Καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο (2020). Παραολυμπιακή σειρά προπονητών αθλημάτων.
- **Διασταυρώσεις:**  
Μια δεξιότητα όπου οι παίκτες αλλάζουν κατεύθυνση διασχίζοντας γρήγορα τους μπροστινούς τροχούς του αναπηρικού αμαξιδίου, βοηθώντας να αποφύγουν τους αμυντικούς.

#### 3. Χειρισμός μπάλας με κινητικότητα

- **Τεχνικές ντρίμπλας:**  
Οι παίκτες πρέπει να ντρίμπλάρουν την μπάλα κάθε δύο σπρωξίματα, απαιτώντας εξαιρετικό συντονισμό. Οι τεχνικές περιλαμβάνουν:
  - Εναλλαγή μεταξύ σπρωξίματος και ντρίμπλας χωρίς να χάνετε την ορμή σας.
  - Χρήση του μη δεσπόζοντος χεριού για τη διατήρηση του ελέγχου της μπάλας κατά την πλοήγηση.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



- **Πάσα και πιάσιμο εν κινήσει:**

Οι αθλητές εξασκούνται στις πάσες με το στήθος, στις πάσες με αναπήδηση και στις πάσες πάνω από το κεφάλι ενώ βρίσκονται σε κίνηση, εξασφαλίζοντας ακρίβεια ακόμη και σε υψηλές ταχύτητες.

### Συμβουλές για βελτιωμένη απόδοση

1. **Βελτιστοποίηση εξοπλισμού:**

- Οι αθλητές θα πρέπει να εργάζονται με αναπηρικά αμαξίδια προσαρμοσμένα κατά παραγγελία, σχεδιασμένα για τα μοναδικά τους φυσικά χαρακτηριστικά και το στυλ παιχνιδιού τους. Τα ρυθμιζόμενα καθίσματα και οι γωνίες κάμψης των τροχών μπορούν να ενισχύσουν την ευκινησία.
- Αναφορά: B., & Barry, P. (2013). *Wheelchair Basketball: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Fans: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Fans.*

2. **Δύναμη και Κατάσταση:**

- Η δύναμη του πυρήνα και η αντοχή του άνω μέρους του σώματος είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική προώθηση και τον έλεγχο του αναπηρικού αμαξιδίου.
- Η πλειομετρική προπόνηση και η προπόνηση αντίστασης βελτιώνουν την εκρηκτική δύναμη για γρήγορες κινήσεις.
- Αναφορά: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). Αποκατάσταση και αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες.

3. **Ευαισθητοποίηση και στρατηγική του δικαστηρίου:**

- Οι παίκτες θα πρέπει να αναπτύξουν επίγνωση της κατάστασης, κατανοώντας τη διάταξη του γηπέδου και προβλέποντας τις κινήσεις των αντιπάλων.
- Οι προπονητές συχνά ενσωματώνουν ασκήσεις τακτικής για να προσομοιώσουν σενάρια πραγματικών παιχνιδιών.

4. **Διανοητική προετοιμασία:**

- Η συγκέντρωση και η αυτοπεποίθηση είναι εξίσου σημαντικές με τις σωματικές δεξιότητες. Οι τεχνικές οπτικοποίησης βοηθούν τους αθλητές να προβλέπουν καταστάσεις του παιχνιδιού και να βελτιώνουν την εκτέλεση υπό πίεση.
- Αναφορά: Παραολυμπιακών Αγώνων (2020).

### Ασκήσεις για εξάσκηση χειρισμού αναπηρικού αμαξιδίου

- **Ασκήσεις σλάλομ:**

Οι παίκτες περνούν μέσα από κώνους για να βελτιώσουν τη στροφή και την ακρίβεια σε υψηλές ταχύτητες.

- **Ασκήσεις μετάβασης:**

Η προσομοίωση επιθετικών και αμυντικών μεταβάσεων ενισχύει τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.

- **Γύροι ταχύτητας και αντοχής:**

Γύροι υψηλής έντασης γύρω από το γήπεδο βελτιώνουν την αντοχή και την τεχνική προώθησης.

- Αναφορά: (2018).

### Σημασία του χειρισμού αναπηρικού αμαξιδίου στην ομαδική δυναμική

Ο αποτελεσματικός χειρισμός αναπηρικού αμαξιδίου δεν είναι μόνο μια ατομική δεξιότητα, αλλά και ένα ομαδικό πλεονέκτημα:

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*

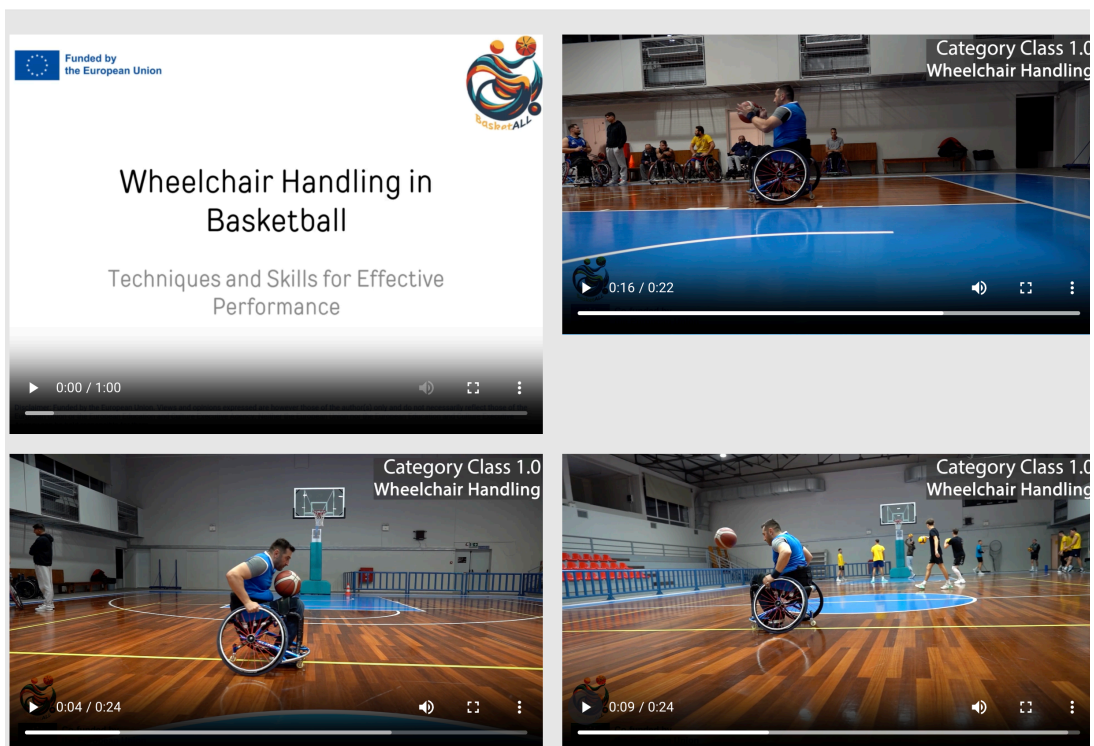


Funded by  
the European Union



- **Τοποθέτηση:**  
Οι παίκτες με εξαιρετικές δεξιότητες χειρισμού μπορούν να φτάσουν γρήγορα σε στρατηγικές θέσεις, υποστηρίζοντας τα παιχνίδια της ομάδας.
- **Άμυνα:**  
Η σωστή κινητικότητα βοηθά τους παίκτες να μπλοκάρουν τους αντιπάλους και να καλύψουν τα κενά στην άμυνα.
- **Επίθεση:**  
Οι δεξιότητες κινητικότητας διασφαλίζουν ότι οι παίκτες μπορούν να εκμεταλλευτούν τα κενά στην άμυνα του αντιπάλου.

<https://rehab.phyed.duth.gr/basketall-virtual-jste-seminar/>



### Αναφορές

1. **Bailey, S. (2018).**
  - Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Προώθηση της προσβασιμότητας σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις.
  - Εκδότης: Springer.
2. **Goldberg, A. B., & Barry, P. (2013).**
  - Μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο: Αθλητές, προπονητές και φίλαθλοι.
  - Εκδότης: Human Kinetics.
3. **Προπονητής μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο:**
  - Παραολυμπιακή σειρά προπονητικής στον αθλητισμό (2020).
  - Εκδότης: Παραολυμπιακή Διεθνής.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*





Funded by  
the European Union



4. **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ):**

- Αποκατάσταση και αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες.
- Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [www.who.int](http://www.who.int).

5. **Εγχειρίδιο Προπονητή Παραολυμπιακών Αγώνων:**

- Τεχνικές για την ανάπτυξη του αθλητισμού με αναπηρικό αμαξίδιο.
- Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org).

Η γνώση του χειρισμού του αναπηρικού αμαξιδίου δίνει τη δυνατότητα στους αθλητές να μεγιστοποιήσουν τις δυνατότητές τους στην καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο, ενισχύοντας τόσο την ατομική απόδοση όσο και την επιτυχία της ομάδας.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



## Αλλαγές κατεύθυνσης: Καλαθοσφαίρισης με Αμαξίδιο Κατακτώντας την κινητικότητα για βελτιωμένη απόδοση

Η γρήγορη και αποτελεσματική αλλαγή κατεύθυνσης είναι μια κρίσιμη δεξιότητα στην καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο. Αυτή η ικανότητα επιτρέπει στους παίκτες να αποφεύγουν τους αμυντικούς, να τοποθετούνται στρατηγικά και να αντιδρούν γρήγορα στη δυναμική του παιχνιδιού. Η κατάκτηση των αλλαγών κατεύθυνσης απαιτεί τεχνική ακρίβεια, σωματική δύναμη και πνευματική πρόβλεψη.

### Βασικές τεχνικές για αλλαγές κατεύθυνσης

#### 1. Περιστροφή

- **Ορισμός:** Η περιστροφή περιλαμβάνει την περιστροφή του αναπηρικού αμαξιδίου στη θέση του για γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης. Αυτή η τεχνική είναι απαραίτητη για την αμυντική τοποθέτηση και τις γρήγορες επιθετικές προσαρμογές.
- **Εκτέλεση:**
  - Χρησιμοποιήστε το ένα χέρι για να σπρώξετε έναν τροχό προς τα εμπρός και ταυτόχρονα να τραβήξετε τον αντίθετο τροχό προς τα πίσω.
  - Ενεργοποιήστε τον πυρήνα για σταθερότητα και διατηρήστε χαμηλό κέντρο βάρους για να αποφύγετε την ανατροπή.
  - Κρατήστε τον άξονα περιστροφής σφιχτά για να ελαχιστοποιήσετε την περιοχή που καλύπτεται κατά τη στροφή.
  - Αναφορά: B., & Barry, P. (2013). *Wheelchair Basketball: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Fans: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Fans.*

#### 2. Διασταυρώσεις

- **Ορισμός:** Οι διασταυρώσεις περιλαμβάνουν τη διαγώνια μετακίνηση του αναπηρικού αμαξιδίου για γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης διατηρώντας την ταχύτητα.
- **Εκτέλεση:**
  - Σπρώξτε δυνατά με το ένα χέρι, ενώ σηκώνετε και στρέφετε ελαφρά τον αντίθετο τροχίσκο για να ρυθμίσετε την τροχιά.
  - Μεταφέρετε το βάρος ομαλά για να διατηρήσετε την ορμή σας.
  - Χρησιμοποιήστε μια ευρεία λαβή στο τιμόνι για καλύτερο έλεγχο κατά τη διάρκεια ελιγμών υψηλής ταχύτητας.
  - Αναφορά: (2018). *Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Προώθηση της προσβασιμότητας σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις.*

#### 3. Τεχνική Push-and-Twist

- **Ορισμός:** Μέθοδος για την αλλαγή κατεύθυνσης ενώ το αναπηρικό αμαξίδιο κινείται προς τα εμπρός. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη κατά τη διάρκεια των μεταβάσεων ή όταν κυνηγάτε γρήγορους αιφνιδιασμούς.
- **Εκτέλεση:**
  - Σπρώξτε και τους δύο τροχούς προς τα εμπρός, ενώ ασκείτε επιπλέον δύναμη στον ένα τροχό για να δημιουργήσετε μια ελαφριά καμπύλη.
  - Σκύψτε στη στροφή για να διατηρήσετε την ισορροπία και την πρόσφυση.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



- Ρυθμίστε τη θέση του χεριού στους τροχούς για να ελέγξετε την οξύτητα της στροφής.
- Αναφορά: Καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο (2020). Παραολυμπιακή σειρά προπονητών αθλημάτων.

#### 4. Σταμάτημα και αναστροφή

- **Ορισμός:** Απαραίτητη για απότομες αλλαγές κατεύθυνσης, ιδιαίτερα σε αμυντικά παιχνίδια.
- **Εκτέλεση:**
  - Χρησιμοποιήστε και τα δύο χέρια για να ασκήσετε πίεση στους τροχούς για να σταματήσετε γρήγορα.
  - Σπρώξτε αμέσως προς τα πίσω και με τους δύο τροχούς για να αντιστρέψετε την κατεύθυνση.
  - Συνδυάστε μια αντίστροφη ώθηση με μια περιστροφή για να μεταβείτε ομαλά σε μια νέα κατεύθυνση.
  - Αναφορά: Παραολυμπιακών Αγώνων (2020).

#### Συμβουλές για την αντιμετώπιση των αλλαγών κατεύθυνσης

##### 1. Ανάπτυξη δύναμης πυρήνα

- Οι ισχυροί μύες του κορμού παρέχουν σταθερότητα και έλεγχο κατά τις γρήγορες στροφές και περιστροφές.
- Ασκήσεις όπως οι σανίδες, οι καθιστές περιστροφές και οι περιστροφές με ιατρικές μπάλες είναι ευεργετικές.
- Αναφορά: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). Αποκατάσταση και αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες.

##### 2. Ασκήσεις πρακτικής αντίδρασης

- Προσομοιώστε σενάρια παιχνιδιού όπου οι παίκτες πρέπει να αλλάξουν κατεύθυνση με βάση οπτικές ή ακουστικές ενδείξεις.
- Παραδείγματα περιλαμβάνουν ασκήσεις ευκινησίας με κώνους και σπριντ με βάση την αντίδραση.
- Αναφορά: (2018).

##### 3. Βελτιστοποίηση της διαμόρφωσης αναπηρικού αμαξιδίου

- Ρυθμίστε την καμπύλη (γωνία) των τροχών για να βελτιώσετε τη σταθερότητα και την αποτελεσματικότητα της στροφής.
- Εξασφαλίστε τη σωστή στάση του καθίσματος για να μεγιστοποιήσετε τον έλεγχο κατά τη διάρκεια γρήγορων ελιγμών.
- Αναφορά: B., & Barry, P. (2013).

##### 4. Εστίαση στην πρόσφυση των τροχών

- Χρησιμοποιήστε αντιολισθητικά γάντια ή επικαλυμμένα στεφάνια ώθησης για να διατηρήσετε σταθερό κράτημα κατά τη διάρκεια στροφών υψηλής ταχύτητας.
- Ελέγχετε τακτικά την πίεση και το πέγμα των ελαστικών για βέλτιστη απόδοση.
- Αναφορά: Καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο (2020).

#### Ασκήσεις για αλλαγές κατεύθυνσης

Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.



Funded by  
the European Union



### 1. Τρυπάνι ύφανσης κώνου

- Τοποθετήστε κώνους σε σχήμα ζιγκ-ζαγκ και εξασκηθείτε στον ελιγμό μέσα από αυτούς με διάφορες ταχύτητες.
- Επικεντρωθείτε στις ομαλές μεταβάσεις μεταξύ των στροφών χωρίς να χάνετε την ορμή σας.

### 2. Τρυπάνι διακοπής και περιστροφής

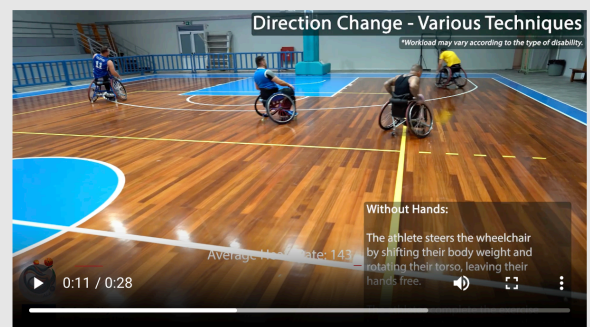
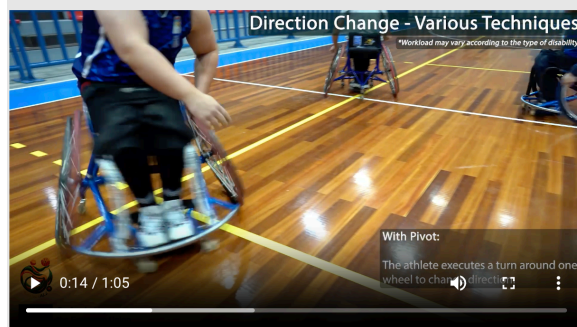
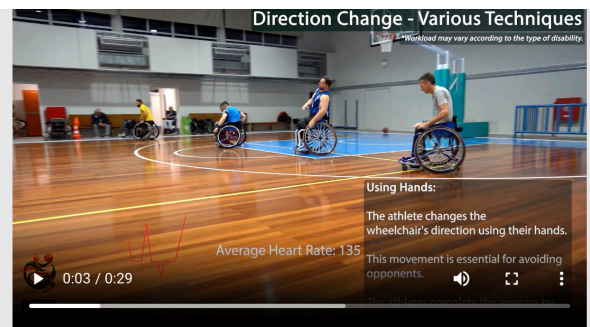
- Εξασκηθείτε στο απότομο σταμάτημα του αναπηρικού αμαξιδίου και στην περιστροφή κατά 180° ή 360° στη θέση του.
- Δώστε έμφαση στην ακρίβεια και την ταχύτητα κατά τη διάρκεια κάθε κίνησης.

### 3. Άσκηση σπριντ αντίδρασης

- Χρησιμοποιήστε οπτικά ή ακουστικά σήματα για να υποδείξετε αλλαγές κατεύθυνσης κατά τη διάρκεια των σπριντ.
- Βοηθά στη βελτίωση του χρόνου αντίδρασης και της λήψης αποφάσεων.

### 4. Άσκηση άμυνας δύο εναντίον ενός

- Προσομοιώστε μια αμυντική κατάσταση όπου ένας παίκτης πρέπει να αλλάζει επανειλημμένα κατεύθυνση για να μπλοκάρει ή να αναχαιτίσει πάσες.

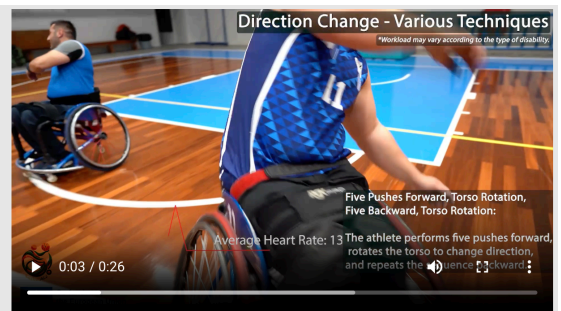
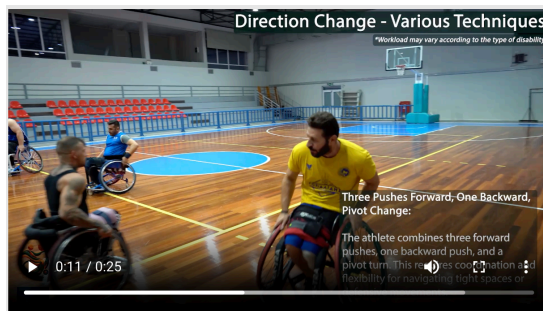
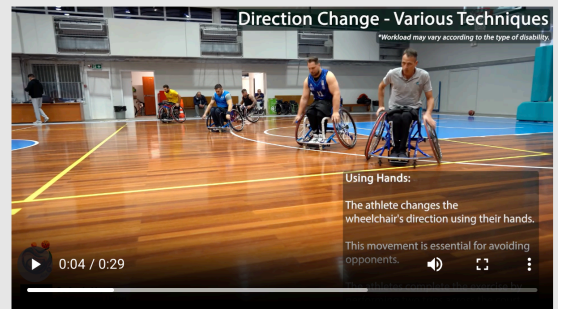
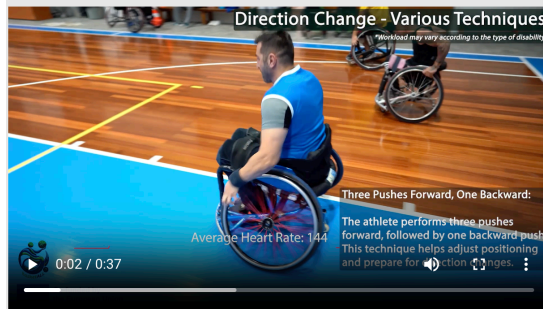
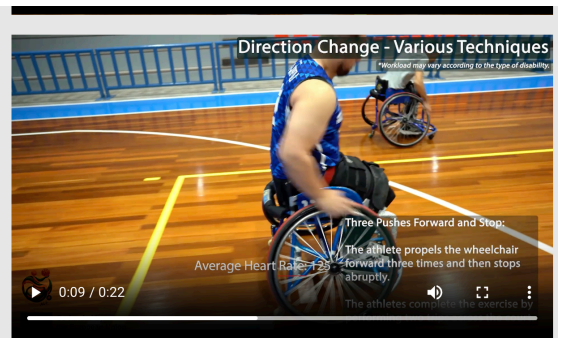
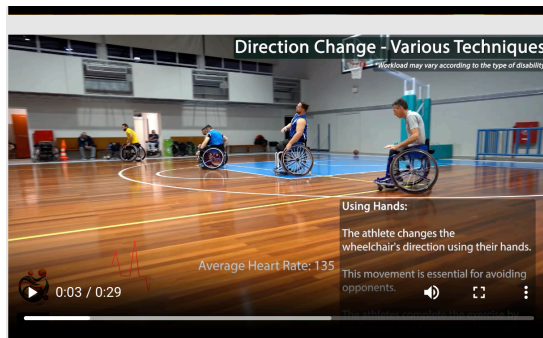


<https://rehab.phyed.duth.gr/basketall-virtual-jste-seminar/>

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



<https://rehab.phyed.duth.gr/basketall-virtual-jste-seminar/>

### Η σημασία των αλλαγών κατεύθυνσης στη δυναμική της ομάδας

- **Επιθετικό πλεονέκτημα:** Οι παίκτες που μπορούν να αλλάζουν γρήγορα κατεύθυνση μπορούν να εκμεταλλευτούν τα κενά στην άμυνα, να δημιουργήσουν χώρο για σουτ και να εκτελέσουν αποτελεσματικά τις φάσεις.
- **Αμυντική κάλυψη:** Οι γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης επιτρέπουν στους αμυντικούς να κλείνουν τα κενά, να παρακολουθούν τους αντίπαλους παίκτες και να ανακάμπτουν γρήγορα μετά από σκριν.
- **Αποδοτικότητα μετάβασης:** Οι ομάδες επωφελούνται από τις γρήγορες μεταβάσεις μεταξύ επίθεσης και άμυνας, με τους παίκτες να αλλάζουν θέση απρόσκοπτα.

### Αναφορές

1. **Goldberg, A. B., & Barry, P. (2013).**
  - Μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο: Αθλητές, προπονητές και φίλαθλοι.
  - Εκδότης: Human Kinetics.
2. **Bailey, S. (2018).**

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



- Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Προώθηση της προσβασιμότητας σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις.
  - Εκδότης: Springer.
3. **Προπονητής μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο:**
- Παραολυμπιακή σειρά προπονητικής στον αθλητισμό (2020).
  - Εκδότης: Παραολυμπιακή Διεθνής.
4. **Εγχειρίδιο Προπονητή Παραολυμπιακών Αγώνων:**
- Τεχνικές για την ανάπτυξη του αθλητισμού με αναπηρικό αμαξίδιο.
  - Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org).
5. **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ):**
- Αποκατάσταση και αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες.
  - Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [www.who.int](http://www.who.int).

Η γνώση των αλλαγών κατεύθυνσης δίνει τη δυνατότητα στους παίκτες μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο να βελτιστοποιήσουν την απόδοσή τους, ενισχύοντας τις ατομικές τους δεξιότητες και συμβάλλοντας στην επιτυχία της ομάδας.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



## Χειρισμός αναπηρικού αμαξιδίου με μπάλα στο μπάσκετ Κατακτώντας τον συντονισμό και τον έλεγχο για βελτιωμένο gameplay

Ο χειρισμός της μπάλας με το αναπηρικό αμαξίδιο είναι μια θεμελιώδης δεξιότητα στην καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο, που απαιτεί εξαιρετικό συντονισμό, στρατηγική εκτέλεση και σωματικό έλεγχο. Η κατάρτιση αυτής της δεξιότητας επιτρέπει στους παίκτες να διατηρούν την κατοχή της μπάλας, να εκτελούν επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές και να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην επιτυχία της ομάδας τους.

### Βασικές τεχνικές για το χειρισμό της μπάλας ενώ κινείστε

#### 1. Ντρίμπλα

Η ντρίμπλα είναι απαραίτητη για την κίνηση με τη μπάλα, ενώ παράλληλα τηρούνται οι κανόνες του μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο. Οι παίκτες πρέπει να ντριμπλάρουν τη μπάλα τουλάχιστον μία φορά για κάθε δύο σπρωξίματα του αμαξιδίου τους.

- **Βασική ντρίμπλα:**
  - Χρησιμοποιήστε ελεγχόμενες αναπηδήσεις σε σταθερό ύψος, περίπου στο επίπεδο του τροχού ή κάτω από αυτό, για σταθερότητα.
  - Εναλλαγή μεταξύ σπρωξίματος και ντρίμπλας για να διατηρήσετε την ισορροπία και την ταχύτητα.
  - Ξεκινήστε με το κυρίαρχο χέρι πριν εξασκηθείτε στην αμφιδέξια ντρίμπλα για ευελιξία.
  - Αναφορά: B., & Barry, P. (2013). *Wheelchair Basketball: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Fans: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Fans.*
- **Προηγμένες τεχνικές ντρίμπλας:**
  - **Crossover Dribbling:** Μετακινήστε τη μπάλα κατά μήκος του σώματος για να αλλάξετε κατεύθυνση ενώ ντριμπλάρετε. Αυτό βοηθά να αποφύγετε τους αμυντικούς και να διατηρήσετε την επιθετική ορμή.
  - **Έλεγχος ντρίμπλας με το ένα χέρι:** Ντρίμπλα με το ένα χέρι, ενώ χρησιμοποιείτε το άλλο για τον ελιγμό του αναπηρικού αμαξιδίου.
  - Αναφορά: (2018). *Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Προώθηση της προσβασιμότητας σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις.*

### 2. Πέρασμα ενώ βρίσκεστε σε κίνηση

Η πάσα αποτελεί βασικό στοιχείο του ομαδικού παιχνιδιού και πρέπει να εκτελείται αποτελεσματικά διατηρώντας τον έλεγχο της αναπηρικής καρέκλας.

- **Πέρασμα στο στήθος:**
  - Χρησιμοποιήστε και τα δύο χέρια για να περάσετε τη μπάλα απευθείας στο στήθος ενός συμπαίκτη σας. Αυτή είναι η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη πάσα για κοντινές και μεσαίες αποστάσεις.
  - Σπρώξτε το αναπηρικό αμαξίδιο ώστε να ευθυγραμμιστεί με την κίνηση του συμπαίκτη σας για να διασφαλίσετε την ακρίβεια.
- **Bounce Pass:**
  - Κατευθύνετε τη μπάλα να χτυπήσει στο πάτωμα περίπου στη μέση της διαδρομής μεταξύ του πασέρ και του δέκτη. Αυτή η τεχνική είναι χρήσιμη για την πλοήγηση υπό αμυντική πίεση.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



- **Overhead Pass:**
  - Χρησιμοποιήστε αυτή την τεχνική για περάσματα σε μεγάλες αποστάσεις. Δημιουργήστε ορμή σπρώχνοντας το αναπηρικό αμαξίδιο προς τα εμπρός, ενώ προωθείτε τη μπάλα με τα δύο χέρια προς τα πάνω.
  - Αναφορά: Καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο (2020). Παραολυμπιακή σειρά προπονητών αθλημάτων.

### 3. Τεχνικές προστασίας της μπάλας

Η προστασία της μπάλας είναι ζωτικής σημασίας, ειδικά όταν δέχεστε αμυντική πίεση:

- **Θωράκιση σώματος:** Τοποθετήστε το σώμα και την αναπηρική καρέκλα μεταξύ της μπάλας και του αμυντικού.
- **Ελεγχόμενος χειρισμός:** Κρατήστε τη μπάλα κοντά για να αποφύγετε την αναχαίτιση, χρησιμοποιώντας το χέρι που δεν κάνει ντρίμπλα για να μπλοκάρετε τους αμυντικούς αν χρειαστεί.
- Αναφορά: Παραολυμπιακών Αγώνων (2020).

#### Προηγμένες δεξιότητες για χειρισμό μπάλας

Συνδυασμός χειρισμού της μπάλας με αλλαγές κατεύθυνσης

*Push-and-Twist Dribble:* Ταυτόχρονη ντρίμπλα της μπάλας και περιστροφή του αναπηρικού αμαξιδίου με την εφαρμογή δύναμης σε έναν τροχό.

- **Pivot Dribble:** Χρησιμοποιήστε έναν ελιγμό περιστροφής ενώ κρατάτε τη μπάλα σε κίνηση για να αλλάξετε κατεύθυνση χωρίς να διακόψετε τη ντρίμπλα.
- Αναφορά: B., & Barry, P. (2013).

#### Πέρασμα υπό πίεση

- **Περάσματα που δεν φαίνονται:** Χρησιμοποιήστε περιφερειακή όραση για να περάσετε την μπάλα χωρίς να υποδείξετε την κατεύθυνση, προκαλώντας σύγχυση στους αμυντικούς.
- **Ψεύτικα πάσα:** Προσποιηθείτε ότι πασάρετε προς μια κατεύθυνση πριν ανακατευθύνετε την μπάλα σε έναν άλλο συμπαίκτη σας.

#### Συμβουλές για Mastery

1. **Ανάπτυξη συντονισμού:**
  - Εξασκηθείτε στην εναλλαγή μεταξύ σπρωξίματος, ντρίμπλας και αλλαγής κατεύθυνσης.
  - Χρησιμοποιήστε ασκήσεις που συνδυάζουν την κίνηση και το χειρισμό της μπάλας για να χτίσετε τη μυϊκή μνήμη.
  - Αναφορά: (2018).
2. **Ενίσχυση του άνω μέρους του σώματος και του κορμού:**
  - Η δύναμη του πυρήνα βοηθά στη σταθεροποίηση του σώματος κατά τη διάρκεια γρήγορων κινήσεων.
  - Η προπόνηση αντίστασης βελτιώνει τη δύναμη και την αντοχή των χεριών και των ώμων, που είναι ζωτικής σημασίας τόσο για την προώθηση του αμαξιδίου όσο και για τον έλεγχο της μπάλας.
  - Αναφορά: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). Αποκατάσταση και αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*





Funded by  
the European Union



### 3. Εστίαση στην επίγνωση του παιχνιδιού:

- Διατήρηση της επίγνωσης της κατάστασης για να προβλέπετε τους αμυντικούς και τις ευκαιρίες για πάσα.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων γρήγορης λήψης αποφάσεων για την αποτελεσματική εκτέλεση των παιχνιδιών.
- Αναφορά: Παραολυμπιακών Αγώνων (2020).

## Ασκήσεις για βελτίωση

### 1. Άσκηση ντρίπλας με κώνο

Τοποθετήστε κώνους σε σχηματισμό ζιγκ-ζαγκ και εξασκηθείτε στο να περνάτε μέσα από αυτούς ενώ κάνετε ντρίππλα. Αυτό βελτιώνει τον έλεγχο της μπάλας και την ευελιξία του αναπηρικού αμαξιδίου.

### 2. Περνώντας ρελέ

Βάλτε τους παίκτες σε ζευγάρια για να εξασκηθούν στην πάσα ενώ κινούνται. Συμπεριλάβετε διαφορετικούς τύπους πάσας (με το στήθος, αναπήδηση, πάνω από το κεφάλι) για να προσομοιώσετε καταστάσεις πραγματικού παιχνιδιού.

### 3. Αμυντική άσκηση πίεσης

Προσομοιώστε αμυντικά σενάρια όπου ένας συμπαίκτης σας ασκεί πίεση ενώ εσείς ντρίμπλάρετε ή πασάρετε. Αυτό ενισχύει τις δεξιότητες προστασίας της μπάλας.

### 4. Ασκήσεις ντρίπλας σε όλο το γήπεδο

Ντρίμπλάρετε τη μπάλα σε όλο το γήπεδο διατηρώντας την ταχύτητα, τις αλλαγές κατεύθυνσης και τον συνεπή έλεγχο.

## Σημασία του χειρισμού της μπάλας κατά την κίνηση

Ο αποτελεσματικός χειρισμός της μπάλας με αμαξίδιο συνδυάζει σωματικά, στρατηγικά και τεχνικά στοιχεία:

- **Επιθετική συμβολή:** Επιτρέπει στους παίκτες να οδηγούν προς το καλάθι, να δημιουργούν φάσεις και να μοιράζουν αποτελεσματικά τη μπάλα.
- **Αμυντική προσαρμοστικότητα:** Βοηθά στη διατήρηση της κατοχής υπό πίεση και στη γρήγορη μετάβαση σε αμυντικές θέσεις.
- **Συντονισμός ομάδας:** Επιτρέπει την απρόσκοπτη πάσα και κίνηση, υποστηρίζοντας τη συνολική δυναμική της ομάδας.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by the European Union



Funded by the European Union

**Wheelchair Handling with Ball in Basketball**

Mastering Mobility and Ball Control for Enhanced Performance

0:00 / 1:00

Category Class 4.5 Wheelchair Handling with ball

0:07 / 0:50

Category Class 4.5 Dribble

0:04 / 0:28

Category Class 4.5 Dribble

0:03 / 0:26

<https://rehab.phyed.duth.gr/basketall-virtual-jste-seminar/>

Wheelchair Handling with Ball

**Both Hands Together, One Dribble:**

Average Heart Rate: 119

The athlete propels the wheelchair forward with both hands and then performs one dribble, combining wheelchair movement and ball control.

0:01 / 0:10

Wheelchair Handling with Ball

**Dribbling with Alternate Hands:**

Average Heart Rate: 139

The athlete alternates hands while dribbling and moves the wheelchair forward, maintaining continuous movement and ball control.

0:02 / 0:32

Wheelchair Handling with Ball

**Direction Change, Two Dribbles, Two Pushes:**

Average Heart Rate: 152

The athlete changes direction, performs two dribbles, and continues with two pushes of the wheelchair.

0:01 / 0:15

Wheelchair Handling with Ball

**Direction Change with Pivot:**

Average Heart Rate: 152

The athlete uses a pivot turn to change direction while maintaining ball control. This requires balance, coordination, and ball protection during quick turns.

0:03 / 0:30

<https://rehab.phyed.duth.gr/basketall-virtual-jste-seminar/>

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



<https://rehab.phyed.duth.gr/basketall-virtual-jste-seminar/>

## Αναφορές

1. **Goldberg, A. B., & Barry, P. (2013).**
  - Μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο: Αθλητές, προπονητές και φίλαθλοι.
  - Εκδότης: Human Kinetics.
2. **Bailey, S. (2018).**
  - Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Προώθηση της προσβασιμότητας σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις.
  - Εκδότης: Springer.
3. **Προπονητής μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο:**
  - Παραολυμπιακή σειρά προπονητικής στον αθλητισμό (2020).
  - Εκδότης: Παραολυμπιακή Διεθνής.
4. **Εγχειρίδιο Προπονητή Παραολυμπιακών Αγώνων:**
  - Τεχνικές για την ανάπτυξη του αθλητισμού με αναπηρικό αμαξίδιο.
  - Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org).
5. **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ):**
  - Αποκατάσταση και αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες.
  - Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [www.who.int](http://www.who.int).

Ο χειρισμός της μπάλας κατά την κίνηση στο μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο δίνει στους παίκτες την ικανότητα να εξισορροπούν την κινητικότητα, τον έλεγχο και το στρατηγικό παιχνίδι, εξασφαλίζοντας ατομική και ομαδική επιτυχία.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



## Λαγυρς και σουτ στο μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο

### Τεχνικές για τη βαθμολόγηση της ακρίβειας και της αποτελεσματικότητας

Το σουτ και η εκτέλεση των λαγυρς στην καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο απαιτούν ειδικές προσαρμογές για να προσαρμόζονται στους μηχανισμούς του αναπηρικού αμαξιδίου, διατηρώντας παράλληλα τις βασικές αρχές της καλαθοσφαίρισης. Η εκμάθηση αυτών των δεξιοτήτων είναι απαραίτητη για την επιθετική αποτελεσματικότητα, είτε σκοράροντας σε κοντινές καταστάσεις είτε εκτελώντας μακρινά σουτ.

### Βασικές τεχνικές για σουτ στο μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο

#### 1. Σωστή φόρμα βολής

Οι προσαρμογές στη μορφή βολής είναι απαραίτητες λόγω της καθιστής θέσης στο αναπηρικό αμαξίδιο:

- **Τοποθέτηση χεριών:**
  - Το κυρίαρχο χέρι πρέπει να ελέγχει τη μπάλα, ενώ το μη κυρίαρχο χέρι να την υποστηρίζει.
  - Τοποθετήστε τα δάχτυλα κάτω από την μπάλα για ανύψωση και περιστροφή.
- **Ευθυγράμμιση σώματος:**
  - Ευθυγραμμίστε τους ώμους, τα χέρια και τη μπάλα με το καλάθι.
  - Χρησιμοποιήστε το στήριγμα της πλάτης για σταθερότητα, ενώ παράγετε δύναμη μέσω των χεριών και του κορμού.
- **Απελευθέρωση:**
  - Σπρώξτε τη μπάλα προς τα πάνω με μια κίνηση του καρπού για *backspin*.
  - Διατηρήστε ένα σταθερό σημείο απελευθέρωσης για ακρίβεια.
  - Αναφορά: B., & Barry, P. (2013). *Wheelchair Basketball: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Fans: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Fans*.

#### 2. Παραγωγή ενέργειας

Χωρίς τη συμμετοχή των ποδιών, η σκοποβολή βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη δύναμη και την τεχνική του άνω μέρους του σώματος:

- Δημιουργήστε δύναμη από τον πυρήνα και τους ώμους.
- Εξασκηθείτε σε εκρηκτικές κινήσεις των χεριών για να προσομοιώσετε την ανοδική ορμή της παραδοσιακής σκοποβολής.
- Χρησιμοποιήστε τη σωστή τοποθέτηση του αναπηρικού αμαξιδίου για να σταθεροποιήσετε και να μεγιστοποιήσετε τη δύναμη βολής.
- Αναφορά: (2018). *Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Προώθηση της προσβασιμότητας σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις*.

#### 3. Λαγυρς

Τα λαγυρς είναι σουτ υψηλού ποσοστού που εκτελούνται κοντά στο καλάθι:

- **Προσέγγιση:**
  - Προωθήστε το αναπηρικό αμαξίδιο προς το καλάθι υπό βέλτιστη γωνία.
  - Χρησιμοποιήστε δύο γρήγορα σπρωξίματα για να αποκτήσετε ορμή πριν από τη βολή.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



- **Εκτέλεση:**
  - Τοποθετήστε το χέρι που ρίχνει κάτω από τη μπάλα, ενώ την οδηγείτε προς τα πάνω.
  - Στοχεύστε στο τετράγωνο του ταμπλό για συνέπεια.
  - Βεβαιωθείτε ότι το αναπηρικό αμαξίδιο είναι τοποθετημένο αρκετά κοντά, ώστε να αποφεύγεται το εκτεταμένο άνοιγμα.
  - Αναφορά: Καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο (2020). Παραολυμπιακή σειρά προπονητών αθλημάτων.

#### 4. Πυροβολισμοί σε τράπεζες και μακρινές βολές

- **Πυροβολισμοί τράπεζας:**
  - Χρησιμοποιήστε το ταμπλό στρατηγικά, ειδικά από γωνίες.
  - Στοχεύστε στις άκρες του τετραγώνου στο ταμπλό για ακρίβεια.
- **Πυροβολισμοί μεγάλου βεληνεκούς:**
  - Σταθεροποιήστε το αναπηρικό αμαξίδιο με τους τροχούς κλειδωμένους στη θέση τους για να αποφύγετε τη μετατόπιση.
  - Επικεντρωθείτε στην τροχιά και την ακολουθία για σωστό τόξο και απόσταση.

#### Συμβουλές για βελτιωμένη βαθμολογία

1. **Τοποθέτηση αναπηρικού αμαξιδίου**
  - Τοποθετήστε το αναπηρικό αμαξίδιο ευθεία προς το καλάθι για να διατηρήσετε την ισορροπία.
  - Χρησιμοποιήστε τους πίσω τροχούς για σταθερότητα κατά τη διάρκεια σταθερών λήψεων.
2. **Πρακτική δύναμη πυρήνα**
  - Ενισχύστε τον πυρήνα και τους ώμους για να βελτιώσετε τη δύναμη και τον έλεγχο της βολής.
  - Ενσωματώστε ασκήσεις αντίστασης και ασκήσεις με ιατρική μπάλα.
  - Αναφορά: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). Αποκατάσταση και αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες.
3. **Επικεντρωθείτε στην επανάληψη και τη συνέπεια**
  - Αναπτύξτε τη μυϊκή μνήμη μέσω επαναλαμβανόμενης εξάσκησης.
  - Εκτελέστε ασκήσεις σουτ από διαφορετικές θέσεις στο γήπεδο.
4. **Προσαρμογή της σκοποβολής στις καταστάσεις του παιχνιδιού**
  - Εξασκηθείτε υπό αμυντική πίεση για να προσομοιώσετε συνθήκες πραγματικού παιχνιδιού.
  - Ασχοληθείτε με τα σουτ με γρήγορη απελευθέρωση και τα σουτ μετά από πάσες.

#### Ασκήσεις για Layups και σουτ

##### 1. Άσκηση Spot Shooting

- Εξασκηθείτε στο σουτ από πέντε διαφορετικά σημεία του γηπέδου: γωνίες, φτερά και κέντρο.
- Επικεντρωθείτε στη φόρμα και τη συνέπεια.

##### 2. Γραμμές Layup

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



- Σηματίστε μια γραμμή και εξασκηθείτε στην προσέγγιση του καλαθιού και στην εκτέλεση λαίβαπ σε διαφορετικές γωνίες.

### 3. Άσκηση με σουτ από την τράπεζα (Bank Shot Drill)

- Εξασκηθείτε στο να σημαδεύετε συγκεκριμένα σημεία στο ταμπλό για να βελτιώσετε την ακρίβεια.

### 4. Άσκηση σουτ με πίεση

- Προσομοιώστε σενάρια παιχνιδιού με αμυντικούς που ασκούν ελαφριά πίεση κατά τη διάρκεια των σουτ.

### Σημασία των δεξιοτήτων σκοποβολής στην ομαδική δυναμική

- **Επιθετική απειλή:** Οι ικανοί σουτέρ αναγκάζουν τις άμυνες να προσαρμοστούν, δημιουργώντας ευκαιρίες για τους συμπαίκτες τους.
- **Απόσταση:** Οι ακριβείς σουτέρ βοηθούν στην εξάπλωση της άμυνας, ανοίγοντας διαδρόμους οδήγησης.
- **Ορμή:** Το συνεχές σκοράρισμα δημιουργεί αυτοπεποίθηση και δυναμική στην ομάδα.

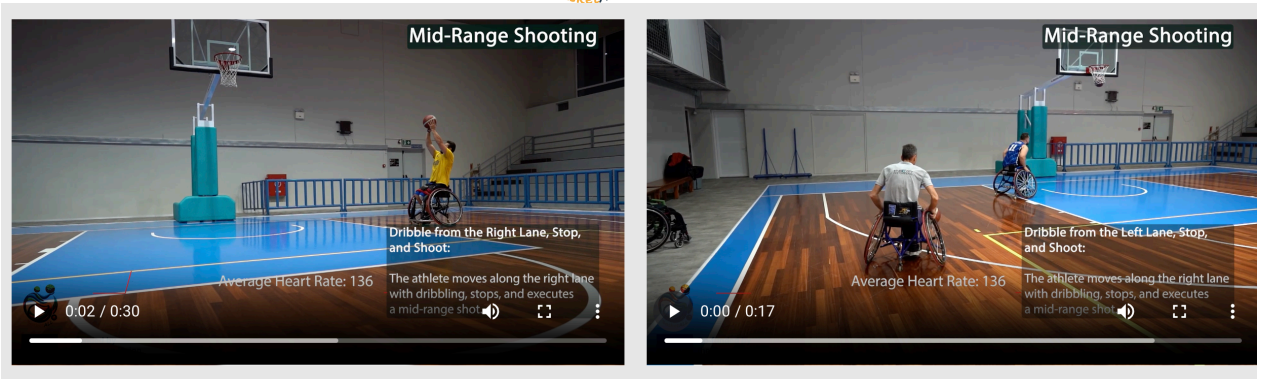
The image shows a video player interface. The main slide displays the title 'Lay-Ups and Shooting in Wheelchair Basketball' and the subtitle 'Techniques, Drills, and Strategies for Mastering Scoring'. The slide includes the European Union logo and the BasketALL logo. Below the slide are three video thumbnails. The top right thumbnail is titled 'Layups/Close-Range Shots' and shows a player in a wheelchair performing a layup. The bottom left thumbnail is also titled 'Layups/Close-Range Shots' and shows a player in a wheelchair performing a layup. The bottom right thumbnail is titled 'Layups/Close-Range Shots' and shows a player in a wheelchair performing a layup. The video player interface includes a progress bar, a play button, and a volume icon.

<https://rehab.phyed.duth.gr/basketall-virtual-jste-seminar/>

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



<https://rehab.phyed.duth.gr/basketall-virtual-jste-seminar/>

## Αναφορές

1. **Goldberg, A. B., & Barry, P. (2013).**
  - Μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο: Αθλητές, προπονητές και φίλαθλοι.
  - Εκδότης: *Human Kinetics*.
2. **Bailey, S. (2018).**
  - Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Προώθηση της προσβασιμότητας σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις.
  - Εκδότης: *Springer*.
3. **Προπονητής μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο:**
  - Παραολυμπιακή σειρά προπονητικής στον αθλητισμό (2020).
  - Εκδότης: *Παραολυμπιακή Διεθνής*.
4. **Εγχειρίδιο Προπονητή Παραολυμπιακών Αγώνων:**
  - Τεχνικές για την ανάπτυξη του αθλητισμού με αναπηρικό αμαξίδιο.
  - Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org).
5. **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ):**
  - Αποκατάσταση και αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες.
  - Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [www.who.int](http://www.who.int).

Η εκμάθηση των layups και του σουτ στο μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο δίνει τη δυνατότητα στους παίκτες να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην επιτυχία της ομάδας τους, συνδυάζοντας ακρίβεια, δύναμη και στρατηγική εκτέλεση.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



## Σχεδιασμός προπόνησης για μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο Ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου προγράμματος για τη βελτίωση των δεξιοτήτων και των επιδόσεων

Ο σχεδιασμός ενός προπονητικού προγράμματος για την καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο περιλαμβάνει την αντιμετώπιση των μοναδικών φυσικών, τεχνικών και τακτικών αναγκών των αθλητών. Ένα καλά δομημένο πρόγραμμα περιλαμβάνει στοιχεία για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, τη φυσική κατάσταση, την πνευματική προετοιμασία και το στρατηγικό παιχνίδι, προσαρμοσμένα στις ικανότητες και τους στόχους της ομάδας ή των μεμονωμένων αθλητών.

### Βασικά στοιχεία ενός προγράμματος προπόνησης μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο

#### 1. Ανάπτυξη δεξιοτήτων

Η εστιασμένη προπόνηση σε βασικές και προχωρημένες δεξιότητες καλαθοσφαίρισης είναι ζωτικής σημασίας:

- **Χειρισμός μπάλας:**
  - Τεχνικές ντρίμπλας, συμπεριλαμβανομένων βασικών και διαγώνιων ντρίμπλας.
  - Δεξιότητες πάσας, όπως πάσες με το στήθος, πάσες με αναπήδηση και πάσες πάνω από το κεφάλι.
  - Ασκήσεις για προστασία της μπάλας και γρήγορη λήψη αποφάσεων υπό πίεση.
  - Αναφορά: B., & Barry, P. (2013). *Wheelchair Basketball: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Fans: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Fans.*
- **Σκοποβολή:**
  - Εξάσκηση σκοποβολής για layups, βολές μεσαίας εμβέλειας και τρίποντα.
  - Εκπαίδευση για ακρίβεια και συνέπεια υπό αμυντική πίεση.
- **Δεξιότητες κινητικότητας και καρέκλας:**
  - Ασκήσεις για τη βελτίωση της ταχύτητας, της ευκινησίας και των αλλαγών κατεύθυνσης.
  - Εξάσκηση για τον έλεγχο του αναπηρικού αμαξιδίου κατά τη διάρκεια σεναρίων που μοιάζουν με παιχνίδι.
  - Αναφορά: Καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο (2020). Παραολυμπιακή σειρά προπονητών αθλημάτων.

#### 2. Σωματική Κατάσταση

Οι αθλητές απαιτούν δύναμη, αντοχή και ευλυγισία για βέλτιστη απόδοση:

- **Προπόνηση δύναμης:**
  - Επικεντρωθείτε στη δύναμη του άνω μέρους του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των χεριών, των ώμων και του κορμού.
  - Ενσωματώστε ζώνες αντίστασης, ελεύθερα βάρη και ασκήσεις με το βάρος του σώματος.
- **Καρδιαγγειακή ικανότητα:**
  - Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT) για αντοχή.
  - Σπριντ και παρατεταμένα σπριντ σε καρέκλα για την προσομοίωση της έντασης του παιχνιδιού.
- **Ευελιξία και ανάκαμψη:**

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*





Funded by  
the European Union



- Ρουτίνες διατάσεων για την πρόληψη τραυματισμών και τη διατήρηση της κινητικότητας.
- Συνεδρίες αποκατάστασης, που περιλαμβάνουν κύλιση με αφρό και ελαφρές ασκήσεις.
- Αναφορά: (2018). Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Προώθηση της προσβασιμότητας σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις.

### 3. Τακτική εκπαίδευση

Η ανάπτυξη στρατηγικών παιχνιδιού και η ομαδική εργασία είναι απαραίτητη:

- **Επιθετικό παιχνίδι:**
  - Εκπαίδευση για τοποθέτηση, αλληλουχίες πάσας και δημιουργία ευκαιριών για σκοράρισμα.
  - Ασκήσεις για pick-and-rolls, κοψίματα και γρήγορες διακοπές.
- **Αμυντικό παιχνίδι:**
  - Εξάσκηση για ατομική και ομαδική άμυνα, συμπεριλαμβανομένων στρατηγικών ζώνης και man-to-man.
  - Ασκήσεις για το μπλοκάρισμα, την αναχαίτιση πάσας και την ανάκτηση από σκριν.
- **Προσομοιώσεις παιχνιδιών:**
  - Αγώνες με συγκεκριμένους τακτικούς στόχους για την προσομοίωση πραγματικών σεναρίων παιχνιδιού.

### 4. Διανοητική προετοιμασία

Η ψυχική ανθεκτικότητα και η συγκέντρωση είναι εξίσου σημαντικές με τις σωματικές δεξιότητες:

- **Τεχνικές οπτικοποίησης:**
  - Βοηθήστε τους αθλητές να προβλέψουν καταστάσεις παιχνιδιού και να βελτιώσουν τη λήψη αποφάσεων.
- **Καθορισμός στόχων:**
  - Καθορίστε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους απόδοσης για να παρακινήσετε τους αθλητές.
- **Διαχείριση άγχους:**
  - Τεχνικές όπως η ενσυνειδητότητα και η χαλάρωση για την αντιμετώπιση της πίεσης κατά τη διάρκεια των αγώνων.
  - Αναφορά: Παραολυμπιακών Αγώνων (2020).

## Δομή ενός εβδομαδιαίου προγράμματος κατάρτισης

### Ημέρα 1: Δεξιότητα και Κατάσταση

- Προθέρμανση (15 λεπτά): Προθέρμανση: διατάσεις και ελαφρές ασκήσεις κινητικότητας σε αναπηρικό αμαξίδιο.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων (45 λεπτά): Έμφαση στη ντρίμπλα, την πάσα και το σουτ.
- Προπόνηση δύναμης (30 λεπτά): Ασκήσεις για το άνω μέρος του σώματος και ενδυνάμωση του κορμού.

### Ημέρα 2: Τακτική εκπαίδευση

- Προθέρμανση (15 λεπτά): Προθέρμανση: Ασκήσεις πάσας και χειρισμός καρέκλας.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



- Τακτικές ασκήσεις (60 λεπτά): Επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές.
- Προετοιμασία (30 λεπτά): Παιχνίδι εξάσκησης με τακτικούς στόχους.

#### Ημέρα 3: Αποκατάσταση και Ευελιξία

- Ελαφρύ καρδιο (20 λεπτά): ή στατική ποδηλασία βραχιόνων.
- Διατάσεις (20 λεπτά): Ασκήσεις ευλυγισίας ολόκληρου του σώματος.
- Διανοητική προετοιμασία (20 λεπτά): Προετοιμασία: Οραματισμός και πρακτικές ενσυνειδητότητας.

#### Ημέρα 4: Ένταση και εξειδίκευση

- Προθέρμανση (15 λεπτά): Προθέρμανση: Ασκήσεις ευκινησίας σε καρέκλα.
- Ασκήσεις υψηλής έντασης (45 λεπτά): Αμυντικές ασκήσεις: σπριντ, γρήγορες διακοπές και αμυντικές επαναλήψεις.
- Εξάσκηση στη σκοποβολή (30 λεπτά): Επικεντρωμένη εξάσκηση στην ακρίβεια και τη συνέπεια.

#### Ημέρα 5: Προσομοίωση παιχνιδιού

- Προθέρμανση (15 λεπτά): Προθέρμανση: ασκήσεις κινητικότητας και πάσας ειδικά για το παιχνίδι.
- Πλήρης δοκιμασία (60 λεπτά): Έμφαση στην ομαδική εργασία και την εκτέλεση στρατηγικών.
- Χαλάρωση (15 λεπτά): Σπρώξιμο σε καρέκλα.

#### Ημέρα 6: Ατομική προπόνηση ή ξεκούραση

- Προαιρετικά: Εστίαση στην προσωπική βελτίωση δεξιοτήτων ή ανάπαυση για αποκατάσταση.

#### Συμβουλές για αποτελεσματικό σχεδιασμό κατάρτισης

1. **Αξιολόγηση ατομικών αναγκών:**
  - Προσαρμόστε το πρόγραμμα με βάση τις φυσικές ικανότητες και τους στόχους του κάθε αθλητή.
  - Χρησιμοποιήστε τακτικές αξιολογήσεις για να παρακολουθείτε την πρόοδο και να προσαρμόζετε την ένταση της προπόνησης.
2. **Ενσωματώστε ποικιλία:**
  - Εναλλαγή μεταξύ δεξιοτήτων, ασκήσεων φυσικής κατάστασης και ασκήσεων τακτικής για τη διατήρηση της δέσμευσης.
  - Περιλάβετε νέες προκλήσεις για να αποφύγετε την καθήλωση της απόδοσης.
3. **Παρακολούθηση φόρτου εργασίας:**
  - Εξισορροπήστε τις συνεδρίες υψηλής έντασης με την αποκατάσταση για να αποφύγετε την εξουθένωση και τους τραυματισμούς.
4. **Εστίαση στην ομαδική εργασία:**
  - Δώστε έμφαση στην επικοινωνία και τον συντονισμό σε ομαδικές ασκήσεις.
  - Ανάπτυξη κοινής κατανόησης των στρατηγικών και των στόχων.

#### Η σημασία του σχεδιασμού της προπόνησης στο μπάσκετ με αμαξίδιο

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



- **Ενίσχυση δεξιοτήτων:** Ένα δομημένο πρόγραμμα εξασφαλίζει συνεχή βελτίωση σε θεμελιώδεις και προχωρημένες δεξιότητες.
- **Φυσική κατάσταση:** Προετοιμάζει τους αθλητές για τις απαιτήσεις των ανταγωνιστικών αγώνων.
- **Τακτική επίγνωση:** Οι στρατηγικές εξάσκησης επιτρέπουν στους παίκτες να εκτελούν αποτελεσματικά τα παιχνίδια υπό πίεση.
- **Διανοητική δύναμη:** Η προπόνηση περιλαμβάνει ψυχολογική προετοιμασία, οικοδόμηση ανθεκτικότητας και συγκέντρωση.

<https://rehab.phyed.duth.gr/basketall-virtual-jste-seminar/>

#### Αναφορές

1. **Goldberg, A. B., & Barry, P. (2013).**
  - Μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο: Αθλητές, προπονητές και φίλαθλοι.
  - Εκδότης: Human Kinetics.
2. **Bailey, S. (2018).**
  - Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Προώθηση της προσβασιμότητας σε ανταγωνιστικές ρυθμίσεις.
  - Εκδότης: Springer.
3. **Προπονητής μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο:**
  - Παραολυμπιακή σειρά προπονητικής στον αθλητισμό (2020).
  - Εκδότης: Παραολυμπιακή Διεθνής.
4. **Εγχειρίδιο Προπονητή Παραολυμπιακών Αγώνων:**
  - Τεχνικές για την ανάπτυξη του αθλητισμού με αναπηρικό αμαξίδιο.
  - Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org).
5. **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ):**
  - Αποκατάσταση και αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες.
  - Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [www.who.int](http://www.who.int).

**Ένα καλά σχεδιασμένο πρόγραμμα προπόνησης εξοπλίζει τους παίκτες μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο με τις δεξιότητες, τη δύναμη και τις στρατηγικές που απαιτούνται για να διαπρέψουν σε ανταγωνιστικά περιβάλλοντα, ενώ παράλληλα προάγει την ομαδικότητα και την ανθεκτικότητα.**

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



## Κανόνες προπόνησης για μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο Κατευθυντήριες γραμμές για αποτελεσματική και ασφαλή πρακτική

Η θέσπιση σαφών και δομημένων κανόνων για την προπόνηση στην καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο εξασφαλίζει ένα περιβάλλον που προωθεί την ανάπτυξη δεξιοτήτων, την ομαδική εργασία και την ασφάλεια. Οι κανόνες αυτοί βοηθούν τους αθλητές να επικεντρωθούν στην επίτευξη των στόχων τους, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τον κίνδυνο τραυματισμού και ενισχύοντας τη συνολική απόδοση.

### Γενικοί κανόνες κατάρτισης

#### 1. Σεβασμός και αθλητικό πνεύμα

- Όλοι οι αθλητές και το προσωπικό πρέπει να αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον με σεβασμό.
- Ενθαρρύνετε τη θετική επικοινωνία και υποστήριξη μεταξύ των συναδέλφων.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες των προπονητών και σεβαστείτε τους διαιτητές κατά τη διάρκεια των αγώνων προπόνησης.

#### 2. Συνέπεια και ετοιμότητα

- Φτάνετε εγκαίρως στις συνεδρίες κατάρτισης.
- Βεβαιωθείτε ότι τα αναπηρικά αμαξίδια και ο λοιπός εξοπλισμός είναι σε καλή κατάσταση πριν από την προπόνηση.
- Να φοράτε κατάλληλο αθλητικό ρουχισμό και να χρησιμοποιείτε τον απαραίτητο προστατευτικό εξοπλισμό, όπως γάντια για το χειρισμό του αναπηρικού αμαξιδίου.

#### 3. Υγεία και ασφάλεια

- Ενημερώστε αμέσως τον προπονητή για τυχόν τραυματισμούς ή ενοχλήσεις κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- Ακολουθήστε τις προβλεπόμενες ρουτίνες προθέρμανσης και δροσιάς για την αποφυγή τραυματισμών.
- Μείνετε ενυδατωμένοι καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας και κάντε διαλείμματα ανάλογα με τις ανάγκες.

#### 4. Τήρηση των κανόνων παιχνιδιού

- Προπονηθείτε σύμφωνα με τους επίσημους κανόνες της καλαθοσφαίρισης με αναπηρικό αμαξίδιο, όπως ορίζονται από τη **Διεθνή Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης με Αναπηρικό Αμαξίδιο (IWBF)**.
- Κατανοούν τους κανονισμούς για τη ντρίμπλα, την πάσα και τη σωματική επαφή κατά τη διάρκεια των αγώνων.

### Κανόνες ανάπτυξης δεξιοτήτων

#### 1. Επικέντρωση στα θεμελιώδη

- Δώστε προτεραιότητα στην εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων, όπως ο χειρισμός της μπάλας, το σουτ και η πάσα, πριν προχωρήσετε σε προηγμένες τεχνικές.
- Αφιερώστε χρόνο στη βελτίωση της ευελιξίας του αναπηρικού αμαξιδίου, συμπεριλαμβανομένης της ταχύτητας, της ευκινησίας και των αλλαγών κατεύθυνσης.

#### 2. Συνέπεια και επανάληψη

- Εξασκείστε με συνέπεια κάθε δεξιότητα για να αναπτύξετε μυϊκή μνήμη.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



- Εκτελέστε ασκήσεις με ένταση που μοιάζει με παιχνίδι για να προσομοιώσετε πραγματικές συνθήκες.

### 3. Ατομική και ομαδική ισορροπία

- Διαθέστε χρόνο τόσο για ατομική βελτίωση δεξιοτήτων όσο και για ομαδικές ασκήσεις, ώστε να εξασφαλίσετε ολοκληρωμένη ανάπτυξη.

## Κανόνες τακτικής και πρακτικής παιχνιδιού

### 1. Προσομοιώσεις παιχνιδιών

- Συμπεριλάβετε σε κάθε προπόνηση ασκήσεις που μοιάζουν με παιχνίδι, ώστε να εφαρμόζετε τις δεξιότητες που έχετε μάθει σε ρεαλιστικά σενάρια.
- Εξάσκηση σε επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές υπό χρονομετρημένες συνθήκες.

### 2. Κατανόηση ρόλων

- Κάθε παίκτης πρέπει να κατανοεί τον ρόλο του στο πλαίσιο της στρατηγικής της ομάδας, είτε ως σκόρερ, είτε ως αμυντικός, είτε ως πλέι μείκερ.
- Εναλλαγή ρόλων κατά τη διάρκεια της πρακτικής εξάσκησης για την ενίσχυση της προσαρμοστικότητας.

### 3. Ομαδική επικοινωνία

- Δώστε έμφαση στη σαφή και συνοπτική επικοινωνία κατά τη διάρκεια των ασκήσεων και των αγώνων.
- Χρησιμοποιήστε οπτικές και λεκτικές ενδείξεις για να συντονίσετε τα παιχνίδια και τις αμυντικές ρυθμίσεις.

## Κανόνες για τη δύναμη και τη φυσική κατάσταση

### 1. Προοδευτική υπερφόρτωση

- Αυξήστε σταδιακά την ένταση και τον όγκο των ασκήσεων για να χτίσετε δύναμη και αντοχή με ασφάλεια.
- Ενσωματώστε ασκήσεις για τη δύναμη του άνω μέρους του σώματος, τη σταθερότητα του κορμού και την καρδιαγγειακή ικανότητα.

### 2. Πρόληψη τραυματισμών

- Χρησιμοποιήστε τη σωστή φόρμα κατά τη διάρκεια όλων των ασκήσεων για να αποφύγετε τα τεντώματα ή τους τραυματισμούς.
- Αποφύγετε την υπερπροπόνηση ενσωματώνοντας στο πρόγραμμα προπόνησης ημέρες ανάπαυσης και συνεδρίες αποκατάστασης.

### 3. Ευελιξία και ανάκαμψη

- Κάντε διατάσεις πριν και μετά από κάθε συνεδρία για να διατηρήσετε την κινητικότητα και να μειώσετε τον μυϊκό πόνο.
- Συμπεριλάβετε στο πρόγραμμα προπόνησης ελαφρές ασκήσεις αποκατάστασης και foam rolling.

## Κανόνες συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης

### 1. Διατηρήστε την εστίαση

- Αποφύγετε τους περισπασμούς κατά τη διάρκεια της προπόνησης- παραμείνετε αφοσιωμένοι στις ασκήσεις και τα παιχνίδια.
- Ακούστε ενεργά τα σχόλια του προπονητή και εφαρμόστε τα αμέσως.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



## 2. Σεβασμός στον εξοπλισμό και τις εγκαταστάσεις

- Χρησιμοποιήστε αναπηρικά αμαξίδια, μπάλες και βοηθήματα εκπαίδευσης με υπευθυνότητα.
- Διατηρείτε τον χώρο εκπαίδευσης καθαρό και οργανωμένο.

## 3. Ηθική εργασίας και δέσμευση

- Δώστε τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια σε κάθε άσκηση και άσκηση.
- Να παρακολουθείτε όλες τις προγραμματισμένες προπονήσεις, εκτός αν δικαιολογηθείτε για σοβαρούς λόγους.

## Κανόνες για προπονητές και προσωπικό

### 1. Εξασφάλιση της ασφάλειας

- Παρακολουθήστε τους παίκτες για σημάδια κόπωσης ή τραυματισμού.
- Παρέχετε σαφείς οδηγίες για τις ασκήσεις και διασφαλίζετε ότι ακολουθείται η σωστή τεχνική.

### 2. Παροχή επικοινωνιακής ανατροφοδότησης

- Προσφέρετε ανατροφοδότηση που ενθαρρύνει τη βελτίωση, διατηρώντας παράλληλα θετικό τόνο.
- Θέστε συγκεκριμένους, μετρήσιμους και εφικτούς στόχους για τους παίκτες.

### 3. Προσαρμογή της κατάρτισης στις ατομικές ανάγκες

- Λάβετε υπόψη τις μοναδικές ικανότητες και τους στόχους κάθε αθλητή.
- Τροποποιήστε τις ασκήσεις ή τις στρατηγικές ανάλογα με τα επίπεδα δεξιοτήτων της ομάδας.

## Οφέλη των κανόνων κατάρτισης

1. **Συνέπεια:** Οι σαφείς κανόνες δημιουργούν μια προβλέψιμη δομή, επιτρέποντας στους αθλητές να επικεντρωθούν στη βελτίωση.
2. **Ασφάλεια:** Ακολουθώντας τις οδηγίες υγιεινής και ασφάλειας ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος τραυματισμών.
3. **Ομαδική εργασία:** Κανόνες προάγουν την πειθαρχία, τον αμοιβαίο σεβασμό και την αποτελεσματική επικοινωνία.
4. **Ανάπτυξη δεξιοτήτων:** Δομημένες προπονήσεις εξασφαλίζουν ισορροπημένη πρόοδο σε σωματικές, τεχνικές και τακτικές πτυχές.

## Αναφορές

1. **Διεθνής Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης με Αμαξίδιο (IWBF):**
  - Επίσημοι κανόνες μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο. Διαθέσιμοι στη διεύθυνση: [www.iwbf.org](http://www.iwbf.org).
2. **Goldberg, A. B., & Barry, P. (2013).**
  - Μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο: Αθλητές, προπονητές και φίλαθλοι.
  - Εκδότης: Human Kinetics.
3. **Προπονητής μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο:**
  - Παραολυμπιακή σειρά προπονητικής στον αθλητισμό (2020).
  - Εκδότης: Παραολυμπιακή Διεθνής.

*Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency. Neither the European Union nor the European Education and Culture Executive Agency can be held responsible for them.*



Funded by  
the European Union



4. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ):

- Αποκατάσταση και αθλητισμός για άτομα με αναπηρίες.
- Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [www.who.int](http://www.who.int).

*Η εφαρμογή και η τήρηση αυτών των κανόνων εξασφαλίζει ένα παραγωγικό, ασφαλές και ελκυστικό περιβάλλον προπόνησης για τους παίκτες μπάσκετ με αμαξίδιο, προωθώντας την ανάπτυξη τόσο ατομικά όσο και ομαδικά.*