

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

BALINANJE

Priročnik za trenerje balinanja pri specialni olimpijadi



Izdalo: Društvo specialna olimpiada Slovenije ob seminarju v balinanju, Ljubljana, 9. april 2015

Prevedla: Urška Zupančič

Urejanje in priredba: Silvester Polc in Urška Kustura

POMEN SPECIALNE OLIMPIJADE

Gibanje specialne olimpijade je svetovni program, opredeljen kot poseben športni in kulturni program za osebe z zmernimi in s težjimi motnjami v duševnem razvoju ter drugimi dodatnimi motnjami. Gibanje specialne olimpijade je odgovor na vse dileme glede športa oseb z motnjami v duševnem razvoju, saj jim s svojim načinom organiziranosti in s svojimi temeljnimi idejami brez dvoma zagotavlja:

- kakovostno in zdravo življenje;
- redno športno vadbo;
- tekmovanja, na katerih se pomerijo enaki z enakimi in imajo vsi enake možnosti za uspeh ali poraz;
- socializacijo in samopotrjevanje;
- koristno zapolnitev prostega časa;
- dokazovanje njihovih sposobnosti in njihovega poguma širši javnosti;
- ozaveščanje okolja, sprejemanje drugačnosti in razvijanje pozitivnega odnosa do oseb z motnjami v duševnem razvoju.

S svojo bogato ponudbo različnih športov specialna olimpijada otrokom, mladostnikom in odraslim z motnjami v duševnem razvoju omogoča razvijanje in ohranjanje psihofizičnih sposobnosti, učenje novih spretnosti, krepitev poguma in prijateljstva, razvijanje sodelovanja, občutenja sreče in zadovoljstva ob doživetem uspehu ter delitev uspeha s trenerji, prijatelji, z drugimi športniki specialne olimpijade in z družinskimi člani.

TEMELJNA NAČELA

- Dosleden in reden trening pod strokovnim vodstvom trenerja in s poudarkom na fizični aktivnosti je bistvenega pomena za razvoj športnih spretnosti, kot je tudi tekmovanje med tistimi z enakimi zmožnostmi najprimernejše za preizkušanje teh spretnosti.
- Vsaka oseba z motnjami v duševnem razvoju, ki zadovoljuje osnovne zahteve za članstvo v specialni olimpijadi, mora imeti možnost uporabe programov specialne olimpijade.
- S treningi in tekmovanji izboljšuje motorične sposobnosti oseb z motnjami v duševnem razvoju, razvija kognitivne, socialne in duhovne zmogljivosti.
- Prestopa rasne, verske in politične meje ter ponuja možnosti športnega treninga in tekmovanja vsem sposobnim osebam z motnjami v duševnem razvoju, in to v skladu z njihovimi željami, potrebami in sposobnostmi.
- Športniku omogoča športno aktivnost, ki mu pomeni izziv in mu hkrati daje možnost, da izkoristi vse svoje zmogljivosti, ne glede na to, kakšne so njegove sposobnosti.
- Podpira koncept razvijanja športnih disciplin oseb z motnjami v duševnem razvoju v povezavi s športnimi disciplinami, ki jih razvijajo športne organizacije, katerih člani so osebe brez motenj v duševnem razvoju.
- Ob športnih tekmovanjih zagotavlja spremljajoče kulturne programe, npr. razstave, koncerte, gledališke predstave, plese, obiske zgodovinskih in naravnih znamenitosti.
- Išče možnosti predstavitve športov iz svojega programa na drugih večjih športnih prireditvah in tekmovanjih.
- Krepi sodelovanje z učenci v rednih šolah in športnih društvih.
- Zagotavlja priznanja, ki so slovesno podeljena vsem tekmovalcem.
- Spodbuja k vključevanju v svoje gibanje čim več prostovoljcev, npr. učencev, dijakov, študentov, zaposlenih pa tudi upokojencev.
- Uveljavlja tekmovanje in druge prireditve kot športne dogodke, ki si zaslužijo širšo medijsko pozornost.
- Zahteva dosledno spoštovanje pravil fair playa.

PRAVILA

Mednarodna zveza za balinanje vključuje tudi specialno olimpijado in zato uradni pravilnik balinanja specialne olimpijade velja na vseh tekmovanjih specialne olimpijade.

A – URADNE DISCIPLINE

Seznam uradnih disciplin, ki so na voljo na tekmovanjih specialne olimpijade:

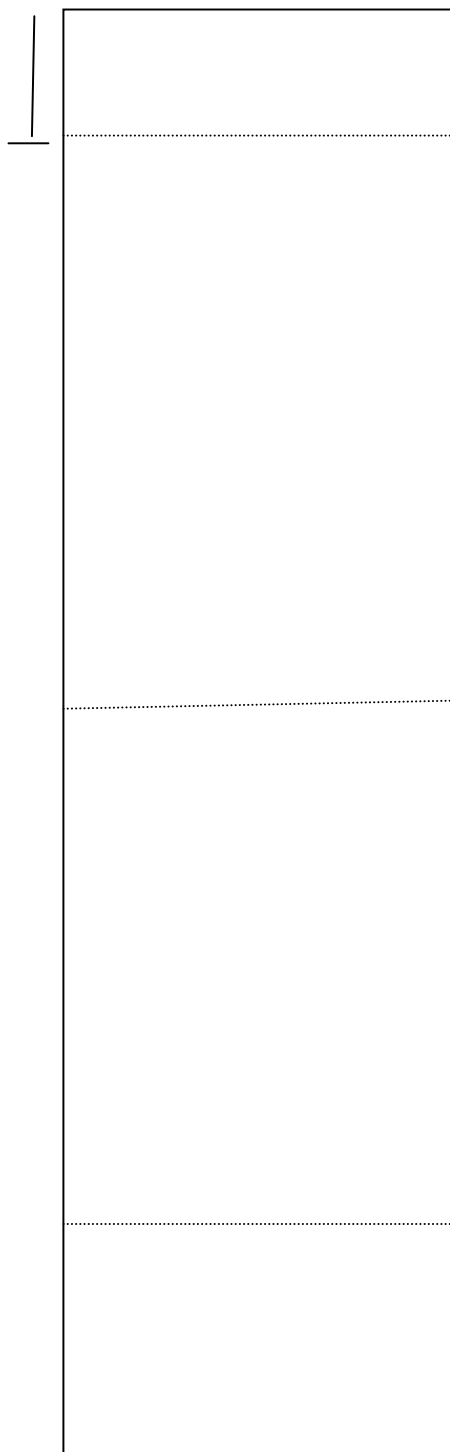
- POSAMEZNIKI (en igralec na ekipo)
- DVOJICE (dva igralca na ekipo)
- EKIPNO TEKMOVANJE (štirje igralci na ekipo)
- DVOJICE ZDRUŽENIH ŠPORTOV® (dva igralca na ekipo)
- EKIPA ZDRUŽENIH ŠPORTOV® (štirje igralci na ekipo)

Namen različnih kategorij je ponuditi priložnost športnikom vseh sposobnosti. Njihovo razpoložljivost določa nacionalni program. Dolžnost trenerjev je, da nudijo trening in izbiro kategorije glede na sposobnosti in interes vsakega posameznega športnika.

B – BALINIŠČE IN OPREMA

1. Balinišče

- a. Balinišče je široko 3.66 metrov in dolgo 18.29 metrov.
- b. Površina balinišča mora vsebovati kameni prah, zemljo, glino, travo ali umetno površino, vendar le, če ni nikakršne stalne ali začasne ovire na balinišču, ki bi ovirala ravno linijo krogle iz katerekoli smeri. Te ovire ne vključujejo variacij v kakovosti, konzistenci ali terenu.
- c. Robovi balinišča se nahajajo ob strani in na dnu balinišča in so lahko iz kateregakoli trdnega materiala. Robovi na dnu balinišča morajo meriti vsaj 304 mm. Sestavljeni naj bodo iz trdih materialov kot sta les ali pleksisteklo. Robovi ob strani balinišča morajo biti vsaj toliko visoki kot krogla. Stranski ali končni robovi se med igro lahko uporabljajo za bandni lučaj ali za odbijanje. Linije, ki merijo 50 mm v širino, morajo biti označene na vseh baliniščih kot je navedeno:
 - 1) Druga linija ali linija najdaljšega lučaja balina za kazanje ali lučanje (zadetek) – 3,05 metra od dna igrišča.
 - 2) Označevalec za polovico balinišča – minimalna razdalja balina se odigra na začetku polja. Med potekom igre se lahko položaj balina spremeni kot posledica normalne igre, vendar pa balin ne sme nikoli priti bližje kot do oznake za polovico, črta na 9.15 metra, ali pa se polje smatra za mrtvo. Liniji na 3.05 metrov in na 9.15 metrov morata biti trajno začrtani od roba do roba.



- A) 3.05 m od dna balinišča=meja za kroglo na začetku igre in linija najdaljšega lučaja za napovedovanje in lučanje (udarec)

3.05 m od dna balinišča je enako meji balina na začetku igre in linija najdaljšega lučaja za napovedovanje in lučanje

- B) 9.15 m od dna balinišča= centralna linija igrišča, krogla mora prečkati to linijo na začetku igre

9.15 m od dna balinišča je enako centralni liniji. Balin mora iti mimo te črte na začetku igre.

- C) Enako kot A zgoraj.

3.05 m od dna balinišča je enako meji balina na začetku igre in linija najdaljšega lučaja za napovedovanje in lučanje

Oprema

- a) Krogle za balinanje so lahko izdelane iz lesa ali kovinskih zlitin in morajo biti enake velikosti. Uradne velikosti krogel za turnirje so lahko od 107 mm do 110 mm v premeru. Barva krogle ni pomembna, dokler se 4 krogle ene ekipe jasno ločijo od štirih krogel druge ekipe.
- b) Balin ne sme biti večji kot 63 mm ali manjši od 48 mm v premeru in mora biti barve, ki je vidno drugačna od barve krogel obeh ekip.
- c) Naprava za merjenje je lahko kakršnakoli naprava, ki ima zmožnost točno meriti razdaljo med dvema predmetoma in je sprejemljiva za sodnike.

C – DELITEV NA KATEGORIJE

- ▲ Priporočljivo je, da vodja turnirja pred začetkom tekmovanja zagotovi, da so razdelitve na kategorije primerne. Športnike se lahko porazdeli glede na predhodne izkušnje ali, v primeru večjih tekmovanj, prilagojene igre. Spodaj prikazani postopek prilagojenih iger bo dal rezultat, ki bo pomagal razdeliti športnike v najbolj primerne možne kategorije.
- ▲ Vsak športnik mora odigrati tri prilagojene igre, ki se imenujejo set. Športnik mora igrati z obeh strani balinišča in odigrati naslednje 3 določene krogle. Športnik med igro treh izbranih krogel ne sme preseči linije najdaljšega lučaja.

- a. Sodnik bo balinec postavil na označen prostor (center) na liniji 9.15 m in igralec bo moral odigrati osem krogel. Sodnik bo izmeril 3 najbližje krogle in si zapisal njihovo razdaljo v centimetrih.
- b. Sodnik bo nato postavil balin na označeno mesto na sredini balinišča na liniji 12.20 metrov in igralec bo moral odigrati osem krogel. Sodnik bo izmeril tri najbližje krogle in si njihovo razdaljo zabeležil v centimetrih.
- c. Sodnik bo nato postavil balin na označeno mesto (center) na liniji 15.24 metrov in bo igralec moral odigrati osem krogel. Sodnik bo izmeril najbližje tri žoge in njihovo razdaljo zabeležil v centimetrih.
- d. Če se balin med delitvijo na kategorije premakne s svojega mesta na 9.15 metrih, 12.20 metrih ali 15.24 metrih, ga je potrebno takoj nadomestiti, preden se zaluča naslednja krogla in preden so opravljene kakršnekoli meritve.
- e. Meritve se bodo opravljale od sredine krogle do sredine balina, skupaj devet meritev, vsota katerih postane rezultat, ki določi v katero kategorijo športnik spada.
- f. Za dvojice in ekipe bodo vsote rezultatov športnikov določile kategorijo dvojic in ekip.
- g. Ti postopki za razdelitev v kategorije so v skladu s pravili specialne olimpijade za razvrščanje.

D – PRAVILA TEKMOVANJA

▲ Igra

- a. *Oprema* – Balinanje se igra z osmimi krogami in eno manjšo tarčo ali ciljno kroglo, ki se ji reče balin. Vsaka stran ali ekipa ima štiri krogle, ki so navadno v dveh različnih barvah, da se krogle ene ekipe lažje ločijo od krogel druge ekipe. Krogle so lahko označene tudi s prepoznavnimi črtami, da se lažje prepozna krogle igralcev iste ekipe.
- b. *Balin in barva* – sodnikov met kovanca bo odločil, katera ekipa ima balin in izbiro barve. V primeru, da ni sodnika, kovanec mečeta kapetana obeh ekip. Met kovanca se mora izvesti na balinišču.

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

c. *Pravilo treh poskusov* – Ekipa, ki ima balin, bo imela tri možnosti, da postavi balin preko oznake na 9.15 metrih in pred oznako za 3.05 metrov na drugi strani. Če ti trije poskusi niso uspešni, bo imela nasprotna ekipa eno možnost, da postavi balin. Če ta poskus ni uspešen, bo sodnik postavil balin na sredino balinišča na oznaki za 15.24 metrov (nasproti linije najdaljšega lučaja). V vsakem primeru pa ekipa ne izgubi privilegija, ki ga je pridobila z balinom, da vrže prvo kroglo.

d. *Potek igre* – balin meče član ekipe, ki je zmagala pri metu kovanca za začetek igre. Igralec, ki meče balin, mora vreči tudi prvo kroglo. Člani nasprotne ekipe bodo nato metali svojo kroglo, dokler ne dobijo točke ali pa porabijo svoje štiri krogle. Pravilo, da se morajo igralci z metanjem krogle čim bolj približati balinu, narekuje potek igranih krogel. Stran, katere krogla je najbližje balinu, se imenuje „in“ krogla, nasprotna stran pa „out“ krogla. Kadarkoli ekipa dobi „in“, stopi stran in dovoli „out“ ekipi, da meče kroglo.

e. *Začetna točka*: Vedno je odgovornost ekipe, ki ima prednost z balinom, da določi začetno točko. Primer: Ekipa A zaluča balin in vrže prvo kroglo. Ekipa B se odloči, da bo zbila kroglo ekipe A iz pozicije. Zaradi tega krogli obeh ekip odnese z balinišča in na njem ostane le balin. Dolžnost ekipe A je, da ponovno vzpostavi začetno točko.

f. *Metanje krogel*: Ekipa ima možnost, da kroglo zavrti, zaluča, odbija, odbija od roba po balinišču, dokler ostane znotraj začrtanih linij. Igralec ima možnosti, da zbije katerokoli kroglo v igri in s tem poskusi pridobiti točko ali zmanjšati število točk nasprotne ekipe. Igralec lahko drži kroglo tako, da ima roko nad ali pod kroglo dokler kroglo pri metu izpusti pod roko. To pomeni, da mora kroglo izpustiti pod pasom.

- ▲ Vodja tekmovanja ima pravico, da dovoli določene prilagoditve trenutnih tehničnih pravil glede na značilnost invalidnosti. Takšno interpretacijo se bo zahtevalo in o njej odločalo preden bo športnik nastopil na tekmovanju in mu ne bo dajalo prednosti pred drugim športnikom. Interpretacije metanja krogle bodo vezane na nalogo, ki jo *ud(i) opravlja(jo)*, medtem ko izvajajo udarec ali kazanje.

g. *Število krogel, ki jih odigra igralec*

- ▲ Posamezniki – igralec lahko odigra štiri krogle
- ▲ Dvojke – vsak igralec lahko odigra dve krogli
- ▲ Četvorke – vsak lahko odigra eno kroglo

h. *Treniranje*

- ▲ Pogovor s katerimkoli od športnikov in/ali partnerjem je prepovedan od trenutka, ko športnik in ali/partner stopita na balinišče.
- ▲ Če sodnik odloči, da trener/partner/gledalec krši to pravilo, ga lahko kaznuje. Kazni so lahko: ustno opozorilo, navedba, da se trener/partner obnaša nešportno ali izključitev iz igre.

i. *Točkovanje* – na koncu vsakega obrata (ko sta obe ekipi porabili vse krogle), se bo točkovanje izvajalo na sledeči način: točke dobi tista ekipa, katere krogle so bližje kot najbližja krogla nasprotne ekipe, kar se lahko določi s pogledom ali pa z mehanično meritvijo. Igralec lahko zahteva mehanično merjenje (meritve se bodo opravljale od sredine krogle do sredine balinčka). Na koncu obrata sodnik oznani zmagovalne točke in barvo igralcem zunaj balinišča na koncu balina in preden se krogle odstranijo ter se mora glede strinjanja obrniti k igralcem. Igralci imajo pravico zahtevati meritev, če se ne strinjajo s sodnikom. Ko se igralec ali ekipa strinjata s svojim številom točk, lahko uradno osebje na balinišču odstrani vse krogle in ga pripravi na naslednjo igro. Vodilna ekipa po vsakem obratu pridobi prednost pri balinu. Sodnik je odgovoren za verodostojnost rezultatov, zato je naloga vodje ekipe, da se vedno prepriča o točnosti napisanih rezultatov.

j. *Izenačenje med obratom* – V primeru, da sta krogli enako oddaljeni od balina, ekipa, ki je zadnja metala, meče kroglo dokler ni več izenačenja. Primer: Ekipa A vrže kroglo proti balinu in pridobi točko. Nato ekipa B meče kroglo proti balinu in sodnik odloči, da sta obe točno enako oddaljeni od balina. Ekipa B mora metati kroglo, dokler ni bližje kot ekipa A in pridobi točko. Če ekipa B pridobi točko in ekipa A zbije to kroglo ter znova vzpostavi izenačenje, mora ekipa A metati kroglo dokler ne preseže izenačenja.

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

k. Izenačenje na koncu obrata – V primeru, da krogli, ki sta najbližje balinu, pripadata nasprotnima ekipama in sta izenačeni, se ne podeli točk. Balin se vrne ekipi, ki ga je imela nazadnje. Igra se nadaljuje na tistem koncu balinišča, kjer se je odigral zadnji obrat.

♣ **Zmagovalni rezultat**

Ekipa s štirimi igralci (ena krogla na igralca) = 16 točk

Ekipa z dvema igralcema (dve krogli na igralca) = 12 točk

Ekipa z enim igralcem (štiri krogle na igralca) = 12 točk

Zgoraj navedeni postopek točkovanja je najbolj pogost na velikih turnirjih, vendar so možna tudi odstopanja.

m. Postopek točkovanja na turnirjih: vodja tekmovanja se lahko odloči ali bodo ekipe igrale do določenega števila točk ali pa glede na trajanje igre.

n. Karton za točkovanje – Oba kapetana ekipe se morata podpisati na karton za točkovanje po končani igri. Podpisi bodo dokaz, da se obe ekipi strinjata z rezultati. V igrah, kjer pride do pritožbe, se ne sme podpisati tisti kapetan, ki se s točkovanjem ne strinja.

♣ **Določitev igralcev**

a. Kapetan – Vsaka ekipa mora določiti kapetana in s svojo odločitvijo seznaniti uradne osebe na turnirju. Med igro se kapetana ne sme zamenjati, lahko pa se to stori tekom turnirja. Uradne osebe na turnirju je z zamenjavo potrebno seznaniti preden se odigra kakršnokoli igra.

b. Vrstni red igralcev – igralci katerekoli ekipe se lahko odločijo, da bodo krogle igrali v različnem vrstnem redu, vendar pa mora tisti, ki meče balin, vreči prvo kroglo. Vrstni red se lahko razlikuje od obrata do obrata, a nihče od igralcev ne sme preseči svojega števila krogel.

♣ **Ekipe združenih športov**

a. Vsaka dvojica mora imeti enega športnika in enega partnerja.

b. Vsaka ekipa združenih športov mora imeti dva igralca in dva športnika.

c. Vsaka igra se mora začeti z metanjem kovanca. Katerekoli član ekipe, ki zmaga pri metanju, začne igro z metanjem balina in prve krogle. Drugo kroglo meče katerikoli član nasprotne ekipe.

♣ **Zamenjave**

a. Uradno obvestilo – uradne osebe je potrebno o zamenjavah obvestiti pred začetkom igre ali pa bo ta preklicana.

b. Zamenjava igralcev

♣ Zamenjava igralcev – Vsaka ekipa ima lahko eno zamenjavo na igro. Nadomestni igralci lahko prevzamejo mesto kateregakoli igralca v ekipi in lahko nadomestijo različne igralce iste ekipe med različnimi tekmami.

♣ Omejitve – Ko se je igralec že prijavil, da bo zamenjava za eno ekipo med turnirjem, on ali ona ne sme biti zamenjava pri katerikoli drugi ekipi na tistem turnirju. Zamenjave morajo imeti približno enak rezultat pri uvrstitvi v kategorije kot oseba, ki jo nadomeščajo.

c. Zamenjava med igro: Nujni primeri – Igralca se lahko zamenja med igro le v primeru zdravstvenega ali drugega nujnega primera. Zamenjave v nujnih primerih bodo izvedene samo na koncu obrata, če to ni možno, bo obrat razveljavljen. Vendar pa mora nadomestni igralec po zamenjavi dokončati igro.

♣ Izguba igre – Ekipe, ki imajo manj igralcev, kot je predpisano, bodo izgubile igro.

♣ **Timeouti, zakasnitev tekme in preverjanje stanja točk**

a. *Timeout* – Sodnik lahko dovoli timeout kadarkoli, če se mu zdijo okoliščine primerne. Timeout je omejen na deset minut ali manj kot je vnaprej določil vodja turnirja.

b. *Namerna zakasnitev tekme* – Če je, po mnenju sodnika, tekma namerno zakasnjena brez utemeljenih razlogov, mora podati opozorilo. Če se igra ne nadaljuje takoj, bo ekipa, ki zamuja, izgubila tekmo.

c. *Zakasnitve kot posledica vremena, višje sile in drugih nepredvidenih razlogov* – v takih primerih je odločitev vodje turnirja odločilna in končna.

d. *Preverjanje stanja točk* – en igralec iz vsake ekipe je lahko zunaj balinišča, preden je na vrsti za metanje krogle in mora med preverjanjem stanja točk zunaj tudi ostati.

1. Kazni

a. *Izvrševanje kazni*

♣ *Odločitev* – Sodnik bo obvestil kapetana obeh ekip in jima sporočil kazen takoj, ko odloči, da je prišlo do kršitve. Ekipa, proti kateri je bila kršitev storjena, ima možnost, da zavrne kazen in sprejme postavitev krogel ter nadaljuje z igro. Odločitev sodnika je trajna, razen v primeru, ki smo ga ravnokar omenili.

♣ *Pogoji, ki jih ta pravila ne pokrivajo* – Pri pogojih, ki jih ta pravila specifično ne omenjajo, končna odločitev pripada vodji turnirja.

♣ *Pritožbe* – Vsako pritožbo sodniku ali vodji turnirja mora opraviti trener balinanja za specialno olimpijado 15 minut po koncu katerekoli tekme ali pa se bo odločitev sodnika ali vodje turnirja štela za sprejeto. Pritožbe se bodo upoštevale in presojale glede na težo okoliščin, ki niso specifično dokazane od tukaj naprej.

♣ *Protest nad izgubo tekme* – Če mora ekipa predati tekmo, ker ni bila prisotna ob predpisanem času ali zaradi kršitve opisanih pravil, se ne bo upoštevala nobena uradna pritožba.

b. *Specifični prekrški*

1. *Prekrški v obliki prestopov* – Tako pri napovedi kot pri metanju ne sme noben del igralčeve noge ali katerekoli aparature, ki jo igralec uporablja kot so voziček, bergle, palica itd. narediti prestopa zatem, ko je krogla izpuščena in preden se krogla dotakne kateregakoli dela balinišča pred specifično linijo prestopa. Sodnik mora kot posledico prestopa oznaniti vse prestopne. Kazen za igralca (ekipo), ki naredi prestop, je razveljavljena vržena krogla. Če je možno in varno, bo sodnik poskusil ustaviti vrženo kroglo preden doseže balin in druge krogle zunaj dosega in se te krogle odstrani z njihove prvotne pozicije, nato pa jih sodnik namesti nazaj najbližje prvotni poziciji in igra se bo nadaljevala.
2. *Igralec odigra večje število krogel kot je določeno s pravili, z ozirom na dvojice ali četvorke* – Ko igralec odigra dodatno kroglo med obratom, je ta proglašena za neveljavno. Če je možno in varno, se bo sodnik potrudil, da kroglo ustavi preden ta pride do balina ali drugih krogel izven dosega, odstrani ravnokar vrženo kroglo z igrišča in jo razglasi za neveljavno. Če izpuščena krogla pride v stik z balinom in/ali drugimi krogami in se te krogle premaknejo z njihovega prvotnega mesta, potem bo sodnik postavil krogle nazaj čim bližje njihovemu prvotnemu mestu in igra se bo nadaljevala. Ta pogoj bo obstajal, ko igralec v dvojki igra tri krogle ali igralec v četvorki igra dve krogli namesto ene. Dvojka – preostali igralec bo lahko odigral samo eno kroglo. Četvorka – preostali igralci, ki še niso odigrali nobene krogle, se morajo odločiti, kdo bo odigral preostale neodigrane krogle.
3. *Prepovedani premiki krogel, ki pripada lastni ekipi* – Če igralec premakne eno ali več

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

krogel, ki pripadajo njegovi ekipi, morajo krogle odstraniti z balinišča in jih razglasiti za neveljavne, tekma pa se nadaljuje.

4. Prepovedani premiki nasprotnikove krogle – Če igralec, potem ko je bilo odigranih osem krogel, premakne eno ali več krogel nasprotnika, bo vsaka krogla, ki je bila premaknjena, tej ekipi prinesla eno točko. Če igralec premakne eno ali več nasprotnikovih krogel in so še ostale druge krogle, bo sodnik postavil premaknjene krogle čim bližje prvotnemu mestu in tekma se bo nadaljevala.
5. Prepovedani premiki balina, ki jih storijo igralci – Če igralec premakne balin, bo nasprotna ekipa dobila toliko točk, kot je preostalo število krogel najbližje balinu plus število krogel, ki še niso bile odigrane.

♣ *Ko sodnik po nesreči ali prezgodaj premakne balin ali krogle*

1. Premik krogle ali balina po nesreči med igro (ko so krogle še na voljo za igro) – Če sodnik, med meritvijo ali drugače, premakne kroglo, ki je najbližje balinu ali balin, se obrat razveljavi in začne še enkrat na istem koncu.
2. Premik krogle ali balina po nesreči, ko so odigrane že vse krogle. Točke bodo kljub temu podeljene, če so bile pred tem za sodnika jasno razvidne. Vse točke, ki niso bile razvidne, bodo neveljavne, obrat pa bo razveljavljen in se bo znova začel na istem koncu.

♣ *Ovirana krogla v gibanju*

1. *Krogla lastne ekipe* – Če igralec ovira kroglo svoje ekipe v gibanju, jo sodnik razglasi za neveljavno, ko vidi prekršek. Če je možno in varno, bo sodnik poskusil kroglo ustaviti preden doseže balin in krogle, ki so mu najbližje, odstranil pravkar vrženo kroglo in pravkar vrženo kroglo razglasil za neveljavno. Če se pravkar vržena krogla dotakne balina in/ali drugih krogel, ki so mu najbližje in se ti predmeti premaknejo iz prvotnega položaja, potem bo sodnik postavil krogle čim bližje prvotnemu položaju in tekma se bo nadaljevala.
2. *Krogla nasprotne ekipe* – Če igralec ovira kroglo nasprotne ekipe, ima ekipa, proti kateri je bil prekršek storjen, eno od naslednjih možnosti:
 - a) Še enkrat odigrati kroglo.
 - b) Razglasiti obrat za neveljaven.
 - c) Zavrniti kazen, sprejeti laž o dotaknjeni krogli in nadaljevati z igro.
3. *Brez oviranja položaja krogel* – Če gledalec, žival ali predmet ovirajo kroglo v gibanju in se ta krogla ne dotakne krogel, ki so že v igri, jo mora še enkrat odigrati isti igralec.
4. *Oviran položaj krogel* – Če gledalec, žival ali predmet ovirajo kroglo, ki je v gibanju in se ta krogla že dotakne krogel v igri in v bližini balina, potem je obrat neveljaven.
5. *Drugo oviranje igre* – Katerokoli dejanje, ki ovira položaj balina ali kroglo obeh ekip, ki je najbližje balinu, naredi obrat neveljaven. Če so premaknjene krogle, ki niso balin ali katerakoli od dveh balinu najbližjih krogel, jih lahko kapetana obeh ekip ali sodnik postavijo nazaj čim bližje prvotnemu položaju. To lahko povzročijo neveljavna krogla z drugega balinišča, tuji objekti, gledalci ali živali, ki stopijo na balinišče in spremenijo položaj krogle (krogel) v igri.

e. Met krogle napačne barve

- ♣ *Nadomestljive* – Če ekipa vrže kroglo napačne barve, je ne smejo ustaviti sodnik ali drugi igralci. Krogla se mora ustaviti, sodnik pa jo nadomesti s kroglo pravilne barve.
- ♣ *Nenadomestljive* – Če igralec vrže kroglo napačne barve, ki se je ne da nadomestiti, ne da bi zmotili položaj druge krogle, ki je že v igri, je obrat razglašen za neveljavnega in ponovno odigran z istega konca balinišča.

f. Napačen vrstni red igre

- ♣ Na začetku – Če ekipa napačno vrže balin in prvo kroglo, bo sodnik vrnil balin in kroglo, ki je bila odigrana v napačnem vrstnem redu, na njuno prvotno mesto. Sodnik bo nato prosil igralca ali ekipo druge barve, da vržejo balin, ko bodo obrat ponovno začeli na istem koncu balinišča.
- ♣ Meti krogel prave barve v napačnem vrstnem redu – Če igralec vrže kroglo, ko je njegova ekipa „in“ in ima druga ekipa še neodigrane krogle, mora sodnik kroglo ustaviti, če je to možno in varno, preden se približa kroglam najbližje balinu. Kroglo se nato razglasi za neveljavno in odstrani z balinišča. Če sodnik ne more ustaviti krogle, preden ta doseže krogle najbližje balinu, mora sodnik postaviti balin in najbližje krogle na mesto čim bližje prvotnemu.

♣ **Sodniki**

a. Pritožbe

- ♣ Pritožbe glede sodnika – Vsaka ekipa ima pravico nasprotovati izbranemu sodniku, ne glede na razlog, pred začetkom tekme. O tem nasprotovanju bo razmislil in odločil vodja turnirja.
- ♣ Sodelujoči sodniki – Noben član ekipe ali registrirana zamenjava za ekipo, ne sme pomagati pri sojenju tekme, v kateri ta ekipa sodeluje.

b. Nadomestni sodniki

- ♣ Med tekmo – Sodnika se med tekmo lahko nadomesti le z dovoljenjem vodje turnirja in obeh kapetanov ekipe.
- ♣ Dodatni sodniki – Med katerokoli tekmo se lahko med potekom igre določi dodatne sodnike, če to odobri vodja turnirja.
- ♣ Zahteve ekipe – Sodnike se lahko zamenja med potekom igre, če ima katerakoli od ekip dovolj dober razlog, ki ga predstavi vodji turnirja.
- ♣ Sodnikova uniforma – Sodniki se morajo jasno ločiti od igralcev.

♣ **Druge okoliščine**

a. Zlomljena krogla – Če se med potekom igre zlomita balin ali krogla, je obrat razveljavljen. Za njuno nadomestilo je zadolžen vodja turnirja.

b. Urejanje balinišča

- ♣ *Pred tekmo* – Vsa balinišča morajo biti pred začetkom vsake tekme urejena tako, da bo vodja turnirja z njimi zadovoljen.
- ♣ *Urejanje balinišča med tekmo* – Med tekmo se stanja igrišče ne sme spreminjati. Ovire kot so kamni, kozarci itd., se lahko odstranijo med potekom igre.
- ♣ *Nenavadna stanja balinišča* – Če je, po mnenju vodje turnirja, stanje balinišča takšno, da bi bila tekma nepraktična, potem se igro ustavi in nadaljuje na drugem balinišču ali pa je zanjo določen drug termin.
- ♣ *Premik balina ali krogle* – Igralec ne sme v nobenem primeru odigrati svoje krogle, dokler se balin ali druga krogla, popolnoma ne ustavita.
- ♣ *Mehanična pomoč* – Če igralec zaradi zdravstvenega ali fizičnega stanja, potrebuje mehanično pomoč, da vidi položaj balina, potem se lahko za njeno uporabo zaprosi vodja turnirja. Predmeti kot so zvonček ali stožec žive barve za športnika, ki ima težave z vidom, so primer takšne mehanične pomoči. Če se uporabi stožec, potem se ga mora namestiti čim

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

bližje balinu, ponavadi zadaj, in odstraniti z igrišča takoj, ko športnik iz rok spusti balinarsko kroglo. Če se uporabi zvonček, potem mora zvoniti, medtem ko visi direktno nad balinom.

♣ **Obnašanje igralcev**

- a. Igralec se mora umakniti z balinišča, ko igra njegov nasprotnik, kadarkoli je to le možno.
- b. Nešportno obnašanje – Igralci se morajo vedno obnašati športno. Vsako dejanje, ki se smatra za nešportno kot so žaljiv jezik, geste, dejanja in besede, ki izražajo slabo voljo, lahko povzroči diskvalifikacijo, če se to dejanje opazi.

♣ **Oblačila**

- ♣ **Primerna oblačila** – Igralci bodo oblečeni, tako da bo to dobro zanje in za balinanje kot šport.
- ♣ **Obutev** – Igralcem ni dovoljeno nositi čevljev, ki lahko poškodujejo ali ovirajo površino balinišča. Priporočljivo je, da vsi igralci nosijo zaprte čevlje.
- ♣ **Sporna oblačila** – Igralci, ki nosijo sporna ali žaljiva oblačila ali pa niso primerno oblečeni, ne smejo sodelovati na turnirju.

E – DEFINICIJE STROKOVNIH IZRAZOV

♣ *Krogla – Veljavna ali neveljavna*

- a. Veljavna krogla je katerakoli krogla v igri, ki je bila zalučana.
- b. Neveljavna krogla je katerakoli krogla v igri, ki je bila diskvalificirana ali izgubljena. Krogla je lahko diskvalificirana kadar:

- ♣ Gre za rezultat kazni.
- ♣ Se je odkotalila z balinišča.
- ♣ Pride v stik z osebo ali s predmetom izven balinišča.
- ♣ Zadane vrh roba balinišča.
- ♣ Gre za posledico prekrška z ного.
- ♣ Gre za posledico nepravilnega premikanja lastne krogle ali krogle ekipe.
- ♣ Gre za posledico oviranja premikajoče se krogle v lastni ekipi.

♣ **Krogla in balinec**

- a. Balinec je majhna, ponavadi lesena kroglica.
- b. Krogla za balinanje je večja krogla za igranje.

♣ **Drugi izrazi**

- a. Zbijanje je včasih znano kot streljanje. Zbijanje je dejanje, pri katerem vržemo kroglo z dovolj hitrosti, da bi zadela rob na dnu balinišča, če ne bi zadela svoje tarče. Odbijanje se nanaša na dejanje, ko se kroglo odbije od stranskega roba ali od roba na dnu balinišča.
- b. Bližanje je dejanje, ko se vrže kroglo z namenom, da se ustavi čim bližje balina. Obrat je del tekme, v katerem se igrajo krogle z ene strani balinišča na drugo in so podeljene točke.
- c. „držati točko/točke“. Uporablja se v vseh razdelkih pravilnika in pomeni krogle, za katere sodnik meni, da jih bo potencialno treba izmeriti ali razglasiti za zmagovalne krogle.

♣ **Prekršek**

Prekršek je kršenje pravil, za kar se dodeli kazen.

NAČRTOVANJE TRENINGA

Vsak trening bi moral vsebovati enake osnovne elemente. Čas, ki se ga porabi za vsak element, bo odvisen od sledečih faktorjev:

2. Cilj treninga. Zagotovite, da vsak športnik ve kakšni so cilji treninga in so imeli priložnosti prispevati pri njihovem zastavljanju.
3. Kateri del sezone je. Zgodaj v sezoni se daje poudarek na treningu osnovnih elementov V primerjavo s tem, je kasneje v sezoni več poudarka na tekmovalnih izkušnjah.
4. Upoštevajte sposobnosti in znanja vaših športnikov. Več vadbe prej naučenih osnovnih elementov je namenjene športnikom z manjšimi sposobnostmi.
5. Število trenerjev. Več kot je prisotnih trenerjev in več kot je na voljo kvalitetnega učenja ena na ena, več izboljšanja lahko vidimo.
6. Čas za trening, ki je na voljo v celoti. Pri 2 uri dolgem treningu se porabi več časa za učenje novih elementov, kot pri 90 minut dolgem treningu.

Spodaj navedeni elementi bi morali biti del športnikovega vsakodnevnega programa treninga. Za več informacij in vodstva o teh temah najdete v posameznih poglavjih-

- ▲ Ogrevanje
- ▲ Ponovitev že osvojenih elementov
- ▲ Učenje novih elementov
- ▲ Izkušnje s tekmovanj
- ▲ Povratne informacije o izvedbi

Zadnji korak pri načrtovanju je odločitev, kaj bo športnik dejansko počel. Ko načrtujete trening, imejte v mislih, da bi morale napredovanje skozi glavne elemente treninga dovoliti postopno zvišanje fizične aktivnosti.

- ▲ Lažje k težjemu
- ▲ Od počasnejšega k hitrejšemu
- ▲ Od znanega k neznanemu
- ▲ Splošno do specifično
- ▲ Od začetka do konca

Pred igro lahko delate na učenju o opremi, ki je potrebna za igro in imate čas za ogrevanje. Med igro lahko opazujete dejavnost in slog športnikov, komentirate njihove napake in jih pohvalite za stvari, ki jih naredijo pravilno (na primer: „Dobro si to storil“ ali „Dobra presoja“). Navodila glede točkovanja, pravila obnašanja pri balinanju in športno obnašanje so prav tako lahko del tega. Pri igri lahko delate na novih elementih ali delate s športniki na izboljšanju prej naučenih elementov. Spodaj je orisan priporočen načrt treninga.

Ogrevanje in raztezanje (10-15 minut)

Vsak športnik mora sodelovati pri ogrevanju in raztezanju na ali blizu balinišča (na primer: posnema gibe telesa). Raztezajte vsako skupino mišic, medtem ko čakate, da boste vadili met krogle.

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

Navodila glede elementov in stopnje znanja (15-20 minut)

- ⤴ Hitro preglejte že naučene elemente.
- ⤴ Predstavite novo temo.
- ⤴ Demonstrirajte elemente preprosto in dramatično.
- ⤴ Fizično pomagajte in spodbujajte manj spretno igralce, ko je to potrebno.
- ⤴ Predstavite in vadite nove elemente v zgodnji fazi treninga.

Tekmovalne izkušnje (ena, dve ali tri igre)

Športniki se veliko naučijo, ko le preprosto igrajo igro. Igra je odličen učitelj.

Ohlajanje, raztezanje in pregled (10-15 minut)

Vsak športnik bi moral sodelovati v fazi ohlajanja, ki sledi treningu. Raztezanje vsake mišične skupine ne sme biti tako intenzivno kot pri ogrevanju. To je primeren čas, da se spomnimo dobrih točk treninga, izpostavimo napredek, ki so ga dosegli-športniki, vendar pa si zapomnite, da ne storite tega na škodo igralcev, ki mogoče niso toliko dosegli. Čas lahko porabimo za področja, na katerih bi bilo dobro delati na naslednjem treningu. Prav tako oznanite kakršnakoli pomembna obvestila, prihajajoča tekmovanja, rojstne dneve, družabna srečanja itd. Vsak trening bi morali zaključiti sproščeno, ne glede na to ali je bil dober ali slab.

Principi učinkovitega treninga

Vsi morajo biti aktivni	Športniki morajo biti aktivni poslušalci.
Ustvarite jasne in jedrnate cilje	Učenje se izboljša, ko igralci vedo, kaj se od njih pričakuje.
Dajte jasna in jedrnata navodila	Pokažite – povečajte natančnost navodil.
Beležite napredek	Vi in vaši športniki skupaj beležite napredek.
Dajte pozitivne povratne informacije	Poudarite in nagradite stvari, ki jih športnik počne dobro.
Nudite raznolikost	Spreminjajte vaje – preprečite dolgočasenje.
Spodbujajte uživanje	Trening in tekmovanje sta zabavna; poskrbite da tako ostane za vas in za vaše športnike.
Ustvarite napredovanje	Učenje se poveča, ko informacije napredujejo od - Znanega k neznanemu – uspešno odkrivanje novih stvari. - Preprostega h kompleksnemu – videti, da „jaz“ lahko to naredim. - Splošnega k specifičnemu – to je razlog, zakaj tako trdo delam.
Načrtujte maksimalno uporabo sredstev	Uporabite, kar imate in improvizirajte za opremo, ki je nimate – razmišljajte kreativno.
Dovolite individualne razlike	Različni športniki, različen tempo učenja, različne kapacitete.

Nasveti za izvajanje varnih treningov

Čeprav je tveganj malo, imajo trenerji dolžnost poskrbeti, da športniki poznajo, razumejo in se zavedajo tveganj pri balinanju. Varnost in dobro počutje športnikov sta glavna skrb trenerja. Balinanje ni nevaren šport, ampak nesreče se zgodijo, ko trenerji pozabijo na varnostne ukrepe. Dolžnost trenerja je, da minimizira možnost poškodb, tako da poskrbi za varne pogoje.

1. Vzpostavite jasna pravila za vedenje na prvem treningu in bodite dosledni.
2. Ko je slabo vreme, imejte rezervni načrt, da športnike ne po nepotrebem izpostavljate neugodnim vremenskim razmeram.
3. Poskrbite, da športniki na vsak trening prinesejo vodo, še posebno v vročem vremenu.
4. Preverite svoj komplet za prvo pomoč; po potrebi dokupite nove zaloge.
5. Nudite trening postopkov v nujnem primeru vsem trenerjem in športnikom.
6. Izberite območje z varnim površjem. Ne vadite na območjih, kjer so skale ali luknje, ki bi lahko povzročile poškodbo. Preprosto povedati igralcem, da se jih izogibajo, ne zadostuje.
7. Hodite po igrišču in odstranite nevarne predmete. Bodite še posebno pozorni, ko igrate v natrpanih notranjih telovadnicah. Odstranite vse, v kar bi se igralec lahko zaletel.
8. Preverite kvaliteto in dotrajanost vsake krogle, posamezni okruški le-teh lahko povzročijo poškodbe oči.
9. Preverite, da so stranski in končni robovi pritrjeni v tla. Igralcem naročite, da ne smejo nikoli hoditi po robovih igrišča. Posebno pozornost posvečajte prenosnim igriščem, ki se lahko prevrnejo v vetrovnem vremenu ali, če igralci na njih stojijo ali se od njih odbije krogla za balinanje. Prepričajte se, da so takšni robovi trdno pritrjeni v tla.
10. Preglejte svoj komplet za prvo pomoč in postopke za nujne primere. Z vami ali na balinišču naj bo oseba, ki je usposobljena za nudenje prve pomoči.
11. Prepričajte se, da imate najnovejše podatke o kontaktnih osebah za nujne primere za športnike in jih imejte blizu med treningi in tekmami.
12. Primerno se ogrejte/ohladite in raztezajte na začetku/koncu vsakega treninga, da preprečite poškodbe mišic.
13. Trenirajte, da izboljšate splošno stanje kondicije vaših igralcev. Igralci, ki so fizično v formi, imajo manj možnosti za poškodbe. Vaši treningi naj bodo aktivni.
14. Od vseh igralcev zahtevajte, da na treningih in tekmah nosijo primerno opremo, še posebej primerno obutev.
15. Ne uporabljajte sebe za tarčo, na primer tako, da stojite pred igralci in jim naročite, da vržejo/kotalijo kroglo proti vam ali vašim nogam.
16. Poskrbite za lahek dostop do svojega telefona ali mobilnega telefona.
17. Krogle za balinanje morajo vedno ostati na tleh, ko niso v uporabi, ne vržene v zrak ali odbite v roki. Zapomnite si, da so krogle težke in lahko zlomijo ali drugače poškodujejo prst na nogi ali nogo, če jih spustimo.
18. Krogle morajo biti shranjene v kotu igrišča, ko niso v uporabi, da tekmovalcem na njih ne spodsne. Nikoli ne puščajte krogel ležati po igrišču ali območju za trening, kjer lahko nekdo stopi nanje ali se spotakne.

Primer treninga

Ime ekipe: _____

Datum: _____ Prizorišče: _____

Cilji za današnji trening	Oprema potrebna za ta trening
<ul style="list-style-type: none"> ⤴ Postaviti krogle v množico ⤴ Postaviti krogle tako, da bodo med seboj enako oddaljene ⤴ Pokazati dva različna načina metanja ⤴ Pogovor o plesu na koncu leta 	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ 20 stožcev ⤴ 4 kvadrati ⤴ 2 kompleta krogel za balinanje ⤴ 30 listov za elemente
Opombe/poškodbe	
<ul style="list-style-type: none"> ⤴ Spomni športnike na ples ⤴ Bodi pozoren na Janino levo ramo ⤴ Klemen potrebuje novo zdravniško dovoljenje 	

Načrtovanje časa na treningu	
Čas, ki je na voljo	Aktivnost
2.00 – 5.00 minut	Dobrodošlica za vse, pojasnitev načrta za trening in časovni okvir
15 minut	Ogrevanje in raztezanje
15 minut	Kotaljenje krogel gor in dol po straneh igrišča (bodite pozorni na držo)
15 minut	Metanje dol in gor po igrišču (bodite pozorni na pravilno spuščanje roke)
5 minut	Odmor za pijačo in diskusija o ugotovitvah prejšnjih dveh vadb
10 minut	Kotaljenje/metanje gor in dol po straneh igrišča (Bodite pozorni na napredek)
15 minut	Vaja postavljanja krogel (bodite pozorni na držo in spust)
15 minut	Vaja kotaljenja na večji razdalji (bodite pozorni na držo in spust)
15 – 20 minut	Zabavna igra postavljanja
15 minut	Ohlajanje in raztezanje; povratne informacije športnikov po treningu
5 minut	Opomba glede plesa na koncu leta in poslavljanje
Krajša analiza treninga s pomočniki trenerja, kakšno je njihovo mnenje glede poteka treninga, po zaključku treninga.	

Evalvacijski načrt treninga

Izbiranje članov ekipe

Ključ do uspešnega razvoja ekipe je ustrezna izbira članov ekipe. Spodaj smo navedli nekaj glavnih dejavnikov.

Razvrščanje glede na sposobnost

Ekipe za balinanje delujejo najbolje, ko imajo vsi člani približno enake športne sposobnosti. Partnerji z veliko večjimi sposobnostmi kot drugi člani ekipe bodo ali nadzorovali tekmovanje ali pa se bodo prilagodili drugim in ne bodo igrali po svojih najboljših močeh. V obeh situacijah sta izničena cilja interakcije in timskega dela in zato ne pride do prave izkušnje tekmovanja.

Razvrščanje po starosti

Vsi člani ekipe se morajo čim bolj ujemati v starosti.

- ⤴ Med 3-5 let starosti za igralce, ki so stari 21 ali manj.
- ⤴ 10 do 15 let za igralce, ki so stari 22 let ali več.
- ⤴ Tudi družinski člani so lahko člani ekipe, kjer je treba upoštevati starost (starš in otrok/brat ali sestra/športnik)

Na primer, pri balinanju 8-letnik ne bi smel tekrovati proti ali z 30-letnikom.

Balinišče

Balananje se igra na balinišču.

Sestava balinišča

Površina balinišča mora vsebovati kameni prah, zemljo, glino, travo ali umetno površino, vendar le, če ni nikakršne stalne aličasne ovire na balinišču, ki bi ovirala ravno linijo krogle iz katerekoli smeri. Te ovire ne vključujejo variacij v kakovosti, gostoti ali terenu.

Robovi balinišča

Robovi balinišča se nahajajo ob strani in na dnu balinišča in so lahko iz kateregakoli trdnega materiala. Robovi na dnu balinišča morajo meriti vsaj 304mm. Sestavljeni naj bodo iz trdih materialov kot sta les ali pleksisteklo. Robovi ob strani balinišča morajo biti vsaj toliko visoki kot krogle. Stranski ali končni robovi se med igro lahko uporabljajo za zbijanje od stranskega roba ali za odbijanje.

Označevanje balinišča

Vsa balinišča morajo imeti jasno označeno naslednje:

- ⤴ 3,05 metrov od dna igrišča: linija prestopa za približevanje in zbijanje.
- ⤴ Označevalec za polovico balinišča – minimalna razdalja balina se odigra na začetku obrata. Med potekom igre se lahko položaj balina spremeni kot posledica normalne igre, vendar pa balin ne sme nikoli priti bližje kot do oznake za polovico, črta na 9.15 metra, ali pa se obrat smatra za neveljavnega.
- ⤴ Liniji na 3.05 metrov in na 9.15 metrov morata biti trajno začrtani od roba do roba.

Kartica za ocenjevanje elementov balinanja

Ime športnika: _____

Datum: _____

Ime trenerja: _____

Datum: _____

Navodila

- ♣ Uporabite orodje na začetku sezone treningov/tekmovanj, da ugotovite osnovo športnikovega začetnega nivoja sposobnosti.
- ♣ Športnik naj veščino izvede večkrat.
- ♣ Če športnik pravilno izvede element trikrat od petih poskusov, označite prostor poleg veščine, s čimer označite, da je bil element osvojen.
- ♣ V svoj program dodajte treninge za ocenjevanje.
- ♣ Športniki lahko opravijo elemente v kateremkoli vrstnem redu. Športniki so uspešno dokončali ta seznam, ko so uspešno osvojijo vse našteje zahteve.

Razporeditev balinišča

- Prepozna linijo na 3.15 metrih.
- Prepozna centralno linijo na 9.15 metrih.
- Prepozna linijo na 15.24 metrih.
- Prepozna dno balinišča.
- Prepozna stranske črte balinišča.

Izbira opreme

- Prepozna kroglo za balinanje.
- Prepozna razlike v barvah med krogli za balinanje.
- Prepozna balin.
- Prepozna napravo za merjenje.
- Prepozna zastavice, ki se uporabljajo (še posebno za športnike z oviranim vidom ali sluhom)
- Zna narediti povezavo med barvo zastavice in kroglo za balinanje.

Točkovanje

- Razume sistem točkovanja pri balinanju.
- Razume, da je 12 točk zmagovalni rezultat tako pri posameznikih kot pri dvojicah.
- Razume, da je zmagovalni rezultat za četvorke 16 točk.

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

- Prepozna rezultat na kartici za točkovanje.
- Zmore slediti točkovanju na kartici za točkovanje.
- Prepozna mesta za razne podpise na kartici za točkovanje.
- Razume, zakaj se kartice ne sme podpisati, če pride do pritožbe nad tekmo.

Pravila igre

- Kaže razumevanje igre.
- Razume, da igra sestoji iz igranja do določenega števila točk.
- Razume pomen vsake od linij na igrišču.
- Ve, da med metanjem krogle ne sme narediti prestopa.
- Ve, da lahko med igranjem kot posameznik odigra štiri krogle.
- Ve, da lahko med igranjem v dvojicah odigra dve krogli.
- Ve, da lahko med igranjem v četvorkah odigra eno kroglo.
- Ve, da lahko igra le, ko to pokaže sodnik.
- Drži se pravil balinišča in območja za trening.
- Sledi uradnim pravilom specialne olimpijade za balinanje.

Športno vedenje/Lepo vedenje

- Njegovo vedenje je vedno športno in v skladu s pravili lepega vedenja.
- Med tekmovanji vedno izkazuje trud.
- Z drugimi igralci se menja pri igranju.
- Skozi vso igro izbira in igra s kroglo enake barve.
- Počaka, da mu sodnik pokaže, da je na vrsti za igro.
- Pri igranju sodeluje, je tekmovalen, navija za svoje soigralce.
- Ohranja znanje o svojem rezultatu/rezultatu svoje ekipe.
- Posluša navodila trenerja.

Terminologija igre

- Prepozna termina ekipa „in“ in „out“.
- Prepozna termin prestop.
- Prepozna termin približevanje.
- Prepozna termin udarjanje.
- Prepozna termin odbijanje od roba igrišča.
- Prepozna termin odbijanje.

Prinašanje krogle

- Prinese kroglo nazaj z igrišča.
- Prepozna svojo kroglo po barvi.
- Pobere kroglo in jo drži v višini pasu.
- Z roko, s katero ne meče kroglo, podpira kroglo v roki in se premakne na začetni položaj.

Oprijem

- Prste in palec enakomerno razporedi okoli krogle.
- Uporablja palec, da krogla ostane na mestu.
- Kroglo drži v sprednjem delu dlani.

Drža

- Po prestopu najde začetni položaj
- Stoji z nogami v razkoraku v širini ramen.
- Ramena so poravnana in telo je pravokotno na tarčo, teža pa je enakomerno razporejena.
- Prikaže pravilen položaj nog; pri desničarjih je leva noga spredaj.
- Postavi se v pravilno držo, oči pa so osredotočene na balin ali kroglo.
- Kroglo ima pod nadzorom.

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

Met

- Kroglo sune naprej približno v višini oči, temu pa sledi nihaj navzdol.
- Roko takoj stegne nazaj in blizu k telesu.
- Roko da naravnost naprej, da spusti kroglo.
- Za udarec pri približevanju nežno in počasi vrže kroglo.
- Kroglo spusti močno in hitro za zadetek.
- Izvede stoječ met krogle za približevanje.
- Izvede met krogle za približevanje med tekom.
- Stoje izvede met krogle za zadetek.
- Med tekom izvede met krogle za zadetek.

Spust

- Postavi se v pravilno držo s sprednjo nogo za linijo prestopa in rameni pravokotno na tarčo.
- Kroglo vrže preko linije prestopa proti balinu in tarči.
- Ko spusti kroglo iz rok, ohrani pravilno držo zapestja.
- Izvede pravilno zaporedje premika rok: naprej in navzgor.

Oprema športnikov (oblačila in obutev)

Od vseh tekmovalcev se zahteva primerna oprema za balinanje. Kot trener se pogovorite o pomenu oblačil, ki se dobro prilagodijo, skupaj s prednostmi in slabostmi nošenja določenih vrst oblačil med treningom in tekmovanji. Na primer, dolge ali kratke hlače iz džinsa niso primerno oblačilo za balinanje za katerokoli priložnost. Pojasnite, da športniki ne morejo dati vse od sebe, če nosijo džins, ki ovira njihovo gibanje. Peljite športnike na treninge ali tekmovanja srednješolcev ali študentov in jim pokažite, kakšna so oblačila, ki jih nosijo. Lahko celo postavite zgled in sami nosite primerno opravo na treningih in tekmovanjih in ne nagradite športnikov, ki ne pridejo primerno oblečeni na trening ali tekmovanje.

- ♣ Športnik mora vedno nositi udobna oblačila.
- ♣ Oblačila morajo dovoliti svobodno gibanje vseh delov telesa.
- ♣ Navadna šolska oblačila so sprejemljiva.
- ♣ Na turnirjih so zaželeni bela ali svetla oblačila.
- ♣ Igralci ne smejo nositi čevljev, ki lahko poškodujejo ali vplivajo na površje igrišča.
- ♣ Igralcem ni dovoljeno igrati brez čevljev. Izogibati se je treba tudi natikačem in sandalom, saj ne nudijo veliko zaščite, če krogla pade na nogo.
- ♣ Igralce je dobro opozoriti na potrebo po sončni kremi, klobuku in drugih oblikah zaščite pred soncem.

Pravila na turnirjih



- ♣ Igralci morajo biti oblečeni tako, da se to spodobi zanje in za balinanje kot šport.
- ♣ Igralcem ne bo dovoljeno nositi čevljev, ki lahko poškodujejo ali vplivajo na površje igrišča. Prav tako igralcem ne bo dovoljeno igrati brez čevljev.
- ♣ Igralcem, ki nosijo sporna ali žaljiva oblačila, ne bo dovoljeno sodelovati na turnirju.

Oprema za balinanje

Balinanje zahteva športno opremo, ki je napisana spodaj. Za športnike je pomembno, da so jo sposobni prepoznati in razumeti, kako oprema za posamezne dogodke deluje in vpliva na njihovo izvedbo. Vaši športniki naj poimenujejo vsak kos opreme, medtem ko ga pokažete in vsakega od njih uporabijo. Da utrdite njihovo sposobnost, naj si prav tako sami izberejo opremo za vsak dogodek.

- ♣ Krogle za balinanje
- ♣ Balin
- ♣ Merilna naprava (metrična)
- ♣ Zastave
- ♣ Naprava za točkovanje

Splošna oprema za balinanje na prvi pogled

<p>Krogle za balinanje</p> 	<p>Lahko so narejene iz lesa ali iz zlitin in enake velikosti. Uradna velikost krogel za turnirje je od 107mm do 110mm. Barva krogel ni pomembna, v kolikor se štiri krogle ene ekipe jasno in vidno razlikujejo od štirih krogel nasprotne ekipe.</p>
<p>Balin</p> 	<p>Ne sme biti večji od 63mm ali manjši kot 48mm, njegova barva pa mora biti vidno drugačna od barve krogel. Včasih je dobro, da se razlikuje od barve površine.</p>
<p>Naprava za merjenje (metrična)</p>	<p>Lahko je katerakoli stvar, ki je sposobna natančno izmeriti razdaljo med dvema objektoma in sprejemljiva za sodnike na turnirju.</p>
<p>Zastave</p>	<p>Lahko je katerakoli stvar, ki lahko predstavlja barve krogel, ki so v uporabi in je sprejemljiva za sodnike na turnirju.</p> <p>Morajo biti dovolj velike, da so vidne z vsaj razdalje 15.24 metrov.</p>
<p>Naprava za točkovanje</p>	<p>Lahko je katerakoli naprava, ki je zmožna beležiti rezultat med igro in je sprejemljiva za sodnike na turnirju.</p>

Poučevanje pravil balinanja

Najboljši čas za poučevanje pravil balinanja je med treningom. Za vas kot trenerja je poučevanje osnovnih pravil balinanja ključnega pomena za uspeh športnikov,; (na primer: športniki morajo poznati pomen vsake črte na igrišču itd.

Vaš športnik:

- ⤴ Kaže razumevanje igre.
- ⤴ Razume, da igra sestoji iz igranja do določenega števila točk.
- ⤴ Pozna pomen vsake črte na balinišču.
- ⤴ Razume, da mora biti pozoren na znak sodnika (po potrebi tudi z zastavo)

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

- ⤴ Ve, da se točke, ki so bile pridobljene kot rezultat možnega prestopa, ne bodo štete za veljavne.
- ⤴ Ve, da lahko med igro posameznikov odigra štiri krogle.
- ⤴ Ve, da lahko med igro dvojic odigra dve krogli.
- ⤴ Ve, da lahko med igro četvork odigra eno kroglo.
- ⤴ Upošteva pravila balinišča in območja, kjer se odvija trening.
- ⤴ Sledi uradnim pravilom specialne olimpijade za balinanje.

Osnovna pravila za tekmovanje v balinanju

1. Razdelitev v skupine bo potekala na podlagi razvrščanja po rezultatih.
2. Sistem tekmovanja se lahko razlikuje, od enojnega izpadanja, do dvojnega ali sistem tekmovanja, kjer vsak igra z vsakim.
3. Za turnirje se običajno uporabljajo krogle „v velikosti za turnir“, običajno zelene in rdeče.
4. Uporabljajo se zastave/kiji/vesla enakih barv kot krogle.
5. Pri posameznikih vsak igralec odigra štiri krogle in zmaga tisti, ki prvi doseže 12 točk.
6. Pri parih/dvojicah vsak igralec odigra dve krogli, zmaga tisti, ki prvi doseže 12 točk.
7. Pri četvorkah/ekipah vsak igralec odigra eno kroglo in zmagajo tisti, ki prvi dosežejo 16 točk.
8. Športniki morajo vedno upoštevati navodila sodnikov.
9. Med tekmovanjem morata biti vedno označeni prestopna linija na 3. 25 metrov in centralna linija na 9. 125 metrov.
10. Vsi prestopi se štejejo za prekrške in prinesejo kazen.
11. Vse nepravilno odigrane krogle ali nepravilen vrstni red igre se štejejo za prekršek in so kaznovani.
12. Ko obe ekipi odigrata vse krogle, jima bodo dodeljene točke glede na število krogel, ki so bližje balinu kot krogle nasprotne ekipe (na koncu obrata lahko dobi točke le ena ekipa).
13. Igre se zaključijo na koncu obrata, v katerem ena od ekip prva doseže primerno skupno število točko.

Pravila za Združene športe®

Pri tekmovanjih Združenih športov® obstaja nekaj razlik in pravil, kot določajo pravila Uradnega športnega pravilnika specialne olimpijade. Dodatki so izpostavljeni spodaj:

Ekipa Združenih športov®

- ⤴ Vsaka dvojica Združenih športov® je sestavljena iz enega igralca in enega partnerja.
- ⤴ Vsaka ekipa Združenih športov® je sestavljena iz dveh športnikov in dveh partnerjev.
- ⤴ Vsaka igra naj se začne z metanjem kovanca. Katerikoli član ekipe, ki zmaga pri metu začne igro z metom balina in prve krogle. Drugo kroglo odigra katerikoli član nasprotne ekipe.

Postopek pritožbe

Procese pritožb določajo pravila tekmovanja. Vloga vodje tekmovanja je, da uveljavlja pravila. Kot trener je vaša dolžnost do vaših športnikov in ekipe, da se pritožite nad vsakim dejanjem ali dogodkom, za katere mislite, da so bila pri tem kršena uradna pravila balinanja specialne olimpijade. Zelo pomembno je, da ne vlagate pritožb, le zato, ker vi in vaš športnik niste dobili zelenega rezultata. Pritožba je resna zadeva, ki vpliva na urnik tekmovanja. Pred tekmovanjem se pri vodstveni ekipi pozanimajte o procesih pritožbe za tisto tekmovanje.

Protokol in pravila športnega obnašanja

Medtem ko so lahko ljubiteljske ali igre balinanja za zabavo, polne šal, smeha in lahkomišelnosti, pa morajo pri resnem balinanju, na primer na tekmovanjih in turnirjih, obstajati pravila športnega vedenja in ravnanja, ki jim mora slediti vsak tekmovalac. To dovoli tekmovalcem, da tekmujejo po najboljših močeh brez motečih dejavnikov.

Tekmovalce je treba spodbujati, da sledijo naslednjim pravilom, tako na treningih kot na tekmovanjih:

„Pravila balinišča“

1. Ko nisi na vrsti, moraš tiho stati v kotu.
2. Poskusi ostati čim bolj tiho, kolikor zmoreš, od trenutka, ko je drugi igralec začel z igro, do takrat, ko vrže kroglo.
3. Počakaj do konca obrata, preden se premakneš na drugo stran balinišča.
4. Vedno hodi ob straneh balinišča, namesto po sredini.
5. Medtem, ko čakaš, da drug igralec vrže kroglo, poskusi ostati čim bolj nepremičen.
6. Počakaj, da drug igralec odigra svojo kroglo in se pripravlja na odhod z balinišča, preden stopiš na balinišče, da bi zavzel njegovo mesto.
7. Pusti krogle tako kot ležijo, dokler ti sodnik ne naroči, da jih premakneš.
8. Ko odigraš svojo kroglo, zapusti balinišče brez neprimernega ali nepotrebnega zavlačevanja.
9. Med igranjem vedno upoštevaj varnostna pravila.
10. Vedno upoštevaj sodnikova navodila.
11. Vedno spoštuj nasprotnika tako kot si zasluži.
12. Vedno spoštuj sodnike tako kot si zaslužijo.

Med treningom

Športniki

- ♣ Vedno poslušajo informacije, ki jim jih posreduje njihov trener.
- ♣ Sledijo navodilom trenerja.
- ♣ Se fizično pripravijo na trening.
- ♣ Se vedno primerno oblečejo za trening balinanja; pravi čevlji, oblačila itd.
- ♣ Sledijo varnostnim pravilom, ki jih je dal trener.
- ♣ Pravim ljudem posredujejo kakršnekoli pomembne informacije, ki jim jih je dal njihov trener.
- ♣ Postavljajo vprašanja, če niso prepričani, kaj trener od njih zahteva.

Trenerji

- ♣ Vedno so točni in pripravljeni na katerekoli treninge.
- ♣ Poskrbijo, da športniki in drugi trenerji razumejo, kaj je cilj tega treninga.
- ♣ Poslušajo kakršnakoli pojasnila svojih športnikov, glede informacij, ki jih mogoče ne razumejo.
- ♣ Dajejo svojim športnikom in drugim trenerjem navodila glede varnosti in zdravja, ki so vezana na ta trening.
- ♣ Vedno poskrbijo za poučne in zabavne elemente na svojih treningih.

Med tekmovanjem

Športniki

- ⤴ Vedno poslušajo informacije, ki jim jih posredujejo sodniki.
- ⤴ Se držijo navodil sodnikov.
- ⤴ Izkazujejo vso spoštovanje in plemenitost sotekmovalcem.
- ⤴ Poskrbijo, da so pripravljene na igro.
- ⤴ Vedno so oblečeni v primerno opravo za balinanje: pravi čevlji, oblačila itd.

Trenerji

- ⤴ Poskrbijo, da so njihovi športniki točni in pripravljene na igro.
- ⤴ Poskrbijo, da njihovi športniki in drugi trenerji razumejo lokalna pravila tega dogodka, kot jim je bilo sporočeno na predhodnih treningih.
- ⤴ Poskrbijo, da so informacije njihovih športnikov na prijavnica točne, obnovljene in pravilne za to tekmovanje.
- ⤴ Poslušajo kakršnakoli pojasnila, ki jih ima vodstvo tekmovanja.
- ⤴ Upoštevajo navodila in odločitve sodnikov.

Športno vedenje

Športno vedenje je obveza tako športnika kot trenerja k pošteni igri, etičnemu vedenju in integriteti. V razumevanju in v praksi je športno vedenje opisano kot tiste lastnosti, za katere sta značilni plemenitost in iskrena skrb za druge. Spodaj bomo izpostavili nekaj ključnih točk in idej, kako poučevati vaše športnike o športnem vedenju. Bodite jim za vzgled.

Tekmovalni trud

- ⤴ Na vsakem tekmovanju se je treba maksimalno potruditi.
- ⤴ Veščine je tudi na treningu treba izvajati enako intenzivno kot bi jih na tekmovanju.
- ⤴ Vedno je treba zaključiti tekmo: nikoli se ne sme odnehati.

Poštena igra ob vseh priložnostih

- ⤴ Vedno se je potrebno držati pravil.
- ⤴ Vedno se je treba vesti športno in igrati pošteno.
- ⤴ Vedno je potrebno spoštovati odločitve sodnikov.

Slovar izrazov pri balinanju

Zbijanje ob stranski liniji	Krogla se odigra proti stranski liniji ali dnu igrišča ali pa se celo odbije, da se pridobi prednost/točka.
Balnanje	Športna igra, pri kateri se mečejo krogle k balinu.
Neveljavna krogla	Krogla, ki jo je sodnik razglasil za neveljavno zaradi prekrška ali tehnične podrobnosti.
Dvojice	Igra, ki se igra z ekipama po dva igralca, včasih imenovana tudi pari ali ekipa z dvema igralcema.
Igra	Imenovana tudi obrat. Del tekme v eni smeri, ko so vsi igralci prišli na vrsto in je sodnik podelil točke, preden se igra naslednji obrat.
Dno igrišča	Deske na koncu balinišča. Včasih so ločene od stranskih robov, včasih pa so lahko same trden zid. Igralci jih lahko uporabijo za pridobivanje prednosti/točk.
Prestop	Nanaša se ali na prestop z nogo ali prestop linije. Vrsta in pogostost prestopa bosta odločila o kazni, ki jo bo dobil igralec. To se ponavadi oznani, ko igralec prestopi linijo prestopa ali spusti kroglo, ko je prestopil linijo prestopa.
Linija prestopa	Linije na balinišču za katerimi mora igralec stati preden izpusti kroglo, ko odigra katerokoli vrsto meta (bližanje ali zbijanje). Linija za zbijanje/bližanje je 3. 25 metrov od dna igrišča.
Četvorke	Igra, ki jo ekipa štirih igralcev odigra proti drugi ekipi štirih igralcev, včasih imenovana Ekipe ali ekipa s štirimi igralci.
Zbijanje	Gre za met, ki se ponavadi odigra z namenom, da bi premaknil druge krogle okoli krogle, ki je v tem primeru tarča, namesto, da bi se nežno zalučalo žogo, za pridobitev prednosti/točke.
Začetna točka	Prva odigrana krogla proti balinu v obratu, da se vzpostavi začetna točka. Če je med prvo odigrano kroglo narejena kakršnakoli napaka, bo enaka ekipa odigrala naslednjo kroglo, da vzpostavi začetno točko.
In, in ekipa	To je izraz za ekipo, ki ima prednost ali drži točko. Ekipa, ki je najbližje balinu, se smatra za „in ekipo“ in mora zdaj počakati, da pride na vrsto dokler nasprotniki ne pridejo bliže in s tem prevzamejo ta naziv.
Veljavna krogla	Lahko se ji reče tudi „dobra“. Ta fraza se uporablja za pojasnilo igralcem, da je krogla, ki so jo ravno odigrali legitimna in legalna krogla in se obrat lahko igra naprej. Posledično, če se medtem zgodi prekršek, se to imenuje neveljavna krogla.
Out	Imenovano tudi „out ekipa“. Kot nasprotje „in“ opisanemu zgoraj, se ta termin uporablja za poimenovanje tistih, ki nimajo prednosti ali ne držijo točke v trenutnem stanju obrata. Ta ekipa bo nadaljevala z igranjem dokler ne pridejo bliže in posledično postanejo „in ekipa“ ali pa dokler jim ne zmanjka krogel.

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

Pari	Igra, ki jo igrata dva igralca proti drugima dvema igralcema, včasih imenovana dvojice ali ekipa z dvema igralcema.
Balin	Majhna krogla, ki se jo najprej meče na igrišču.
Prednost balina	Ekipa, ki ima prednost pri metanju balina, je tista, ki meče balin, da začne obrat ali igro. Zatem odigrajo prvo kroglo, da vzpostavijo začetno točko. Termin „prednost“ pomeni, da ta ekipa lahko odloči o dolžini po kateri se vrže balin, dolg ali kratek konec.
Približevanje	Imenovano tudi zbiranje točk. Ta met se odigra, da se kroglo spravi čim bližje ciljnim krogli, namesto da bi razpršili ostale krogle, ki bi premaknile druge krogle. Ta met se ponavadi odigra z mehkim gladkim spustom ter s fineso in nežnim gibanjem. Ponavadi se odigra iz stoječe pozicije, namesto v teku/premikanju. Igralci morajo izpustiti kroglo, preden prečkajo linijo zbijanja/približevanja.
Pravilo prednosti	To možnost ekipa dobi, ko so nasprotniki storili prekršek. Ekipa se nato lahko odloči, kakšne so njihove možnosti, glede na trenutni položaj krogel in stanje igre.
Stranski robovi	Deske, ki obdajajo balinišče, na sredini so ponavadi visoke vsaj 15. 25 ali 30. 40 cm na sredini, ki ustavijo žoge pred tem, da bi se skotalile z igrišča. Uradna višina zidu je 91. 44cm na dnu igrišča ali višja od višine krogel ob straneh.
Posamezniki	Igra med dvema igralcema, ena na ena, včasih se imenuje ekipa z enim igralcem.
Ekipe	Igra, ki jo ekipa štirih igralcev, igra proti drugi ekipi štirih igralcev, včasih imenovana četvorke ali ekipa s štirimi igralci.
Združeni	Ko je ekipa z dvema ali s štirimi igralci sestavljena iz enakega števila športnikov specialne olimpijade in združenih partnerjev v isti ekipi. Vsak član ekipe odigra enako število krogel, z iste strani igrišča. Sposobnost združenega partnerja mora biti vedno podobna kot pri športniku specialne olimpijade s katerim igra.

DODATEK: Nasveti za razvijanje elementov

Oprijem

Da bo lahko pravilno metal kroglo, mora športnik najprej razumeti, kakšen občutek je kroglo prijeti pravilno.

Pripravljenost športnika:

- Športnik lahko kroglo udobno drži v roki.
- Športnik ima popoln nadzor nad kroglo, medtem ko jo ima v roki.

Učenje oprijema

Držanje krogle za balinanje

- ♣ Primate kroglo in jo dajte v višino pasu.
- ♣ Poskrbite, da krogla leži na dlani vaše roke.
- ♣ Poskrbite, da so prsti enakomerno razporejeni na dnu krogle.
- ♣ Palec se uporablja, da kroglo ostane na mestu, ne kot točka pritiska.
- ♣ Rahlo stisnite vse prste enakomerno okoli krogle.

Vedite, da se lahko kroglo drži tudi v obratnem položaju, čeprav to ni najbolj primerno za igralce z majhnimi rokami.

Učne točke

- ♣ Poskrbite, da igralec identificira svojo kroglo po barvi.
- ♣ Poskrbite, da ima igralec nadzor nad težo/velikostjo svoje krogle.
- ♣ Medtem ko športnik drži kroglo, si pogledjte razporeditev prstov pod kroglo.
- ♣ Zagotovite, da krogla leži na sprednji strani roke in ne skoraj na koncu, pri zapestju.

Kot test, da vidite, če je športnik pripravljen igrati z obratnim oprijemom, mu recite, da zasuče roko, v kateri ima kroglo, da se zagotovi, da krogla varno leži in ne bo padla iz roke.

Nasveti za trening

- ♣ Poudarite, da roka nadzoruje smer krogle, hitrost in razdaljo, zato je pomembno, da kroglo pravilno držimo in s tem zagotovimo dobre rezultate.
- ♣ Mogoče boste morali pomagati športniku, ki ima majhne roke in ne bo mogel pravilno prijeti krogle, zato bo imel malo/nič nadzora nad kroglo.

Oprijem: tabela napak in popravkov

Napaka	Popravek	Referenca za vajo/test
Krogla se nahaja predaleč nazaj v roki.	Športnik naj kroglo pobere s konicami prstov in nato obrne roko, ne da bi pustil krogli, da zleze predaleč nazaj v roki.	Športnik naj vadi pobiranje krogle in jo drži v pravilnem naprej obrnjenem položaju; drugače začnite uporabljati manjše krogle.
Krogla pade športniku iz roke, ko je roka obrnjena.	Predlagajte, da športnik ne uporablja tega načina meta.	Spodbujajte uporabo manjših krogel za vse vrste metov.

Trenerjevi nasveti: Oprijem – na prvi pogled

Nasveti za vajo

1. Roka, ki ne meče krogle, športniku pomaga držati kroglo tako, da ji nudi podporo, medtem ko se igralec pripravlja na met.
2. Izogibajte se prehitremu prehodu na mete, ki so odigrajo z obratno obrnjeno roko.
3. Bistvo je nadzor nad kroglo.
4. Palec uporabljajte kot vodič, ne kot točko pritiska.

Drža

Športnik mora najprej razumeti, kakšen je občutek, ko pravilno stoji preden vrže kroglo, zato da je lahko sposoben metati kroglo. Pomembno je, da ima športnik za začetek pravilno držo telesa.

Pripravljenost športnika

- ♣ Športnik je sposoben stati tako, da je njegova teža enakomerno razporejena na obe nogi.
- ♣ Športnik ima dobro, trdno bazo, da se pripravi na met krogle.
- ♣ Če met odigra z enim korakom, korak ne sme biti prevelik ali premajhen.

Učenje drže

Met iz stoječega položaja

Drža

- ♣ Rahlo razprite noge v širini ramen.
- ♣ Poskrbite, da ohranite ravna ramena in telo pravokotno na tarčo, teža pa mora biti enakomerno razporejena.
- ♣ Preden premaknete roke, naredite en korak naprej.
- ♣ Ta korak naprej mora biti z nogo, ki je nasprotna roki, s katero boste metali kroglo; na primer: športnik, ki je desničar, bo naprej stopil z levo nogo.
- ♣ Poskrbite, da korak ni prevelik.
- ♣ Vendar pa ne sme biti preozek, mora biti malo manj kot je širina ramen.

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

- ⤴ Rahlo pokrčite koleno, da spodbudite razbremenitev.
- ⤴ Poskrbite, da vaše noge gledajo proti tarči.
- ⤴ In zapomnite si, da morajo vaše oči vedno biti osredotočene na tarčo.

Met in spust

- ⤴ Potisnite kroglo naprej približno do nivoja oči, temu pa sledi zamah navzdol.
- ⤴ Dajte roko takoj nazaj, blizu telesa.
- ⤴ Vaši komolec naj bo izravnani, teža pa prenesite predvsem na zadnjo nogo.
- ⤴ Ko premaknete roko tekoče naprej, prenesite težo na sprednjo nogo.
- ⤴ Ko gre vaša roka mimo vaše noge, mora biti teža enakomerno razporejena na obe nogi.
- ⤴ Spustite kroglo na površino naravnost pred vami.
- ⤴ Nadaljujte s premikom dlani naprej in navzgor v naravnem zaključku gibanja po metu.
- ⤴ Sprednja noga mora ostati za linijo prestopa, ramena pa pravokotno na tarčo.

Ta drža se uporablja, ne glede na to ali kroglo mečemo ali kotalimo.

Met v koraku

Drža

- ⤴ Stopite rahlo narazen v širini ramen.
- ⤴ Poskrbite, da so vaša ramena poravnana in telo pravokotno na tarčo, teža pa je enakomerno porazdeljena.
- ⤴ Naredite en korak naprej, ko se roka, ki meče žogo, začne premikati.
- ⤴ Korak naprej mora biti z nogo nasprotno roki, s katero mečete kroglo; primer: športnik, ki je desničar, stopi naprej z levo nogo.
- ⤴ Poskrbite, da korak ni prevelik.
- ⤴ Vendar pa ne sme biti preozek, malo manj kot je širina ramen.
- ⤴ Poskrbite, da vaše noge gledajo proti tarči.
- ⤴ Zapomnite si, da morajo vaše oči biti vedno osredotočene na tarčo.

Met in spust

- ⤴ Ko začnete s prvim korakom, potisnite kroglo naprej približno do višine oči, čemur sledi zamah navzdol.
- ⤴ Roke dajte naravnost nazaj k telesu.
- ⤴ Komolci naj bodo poravnani, teža pa prenesite predvsem na zadnjo nogo.
- ⤴ Ko je žoga na vrhu v zamahu nazaj, mora biti sprednja noga trdno na tleh za maksimalno ravnotežje.
- ⤴ Ko gladko premaknete roko naravnost naprej, prenesite težo na sprednjo nogo.
- ⤴ Ko se vaša roka približa nogi, mora biti vaša teža enakomerno razporejena na obe nogi.
- ⤴ Kroglo spustite naravnost na površino pred sabo.
- ⤴ Nadaljujte s premikom dlani naprej in navzgor v naravnem gibanju po spustu.
- ⤴ Noga naj bo za linijo prestopa, ramena pa pravokotno na tarčo.

To držo uporabljamo tako pri metanju kot pri kotaljenju krogle.

Nasveti za trening

- ⤴ Tukaj je poudarek na dobrem širokem ravnotežju med celotnim gibanjem pri metu krogle.
- ⤴ Mogoče boste morali športniku pomagati, da ne pretirava v koraku, to je: stopi predaleč naprej ali ima nogi na začetku preveč blizu.

Drža – Tabela napak in popravkov

Napaka	Popravek	Vaja/Referenca za test
Športnik stopi predaleč naprej.	Športnikov korak ne sme biti večji, kot njegov normalen korak pri hoji.	Športnik naj stoji v začetnem položaju in gleda na stranski del igrišča, potem pa naj se obrne tako, da gleda vzdolž igrišča. Dolžina koraka mora biti le nekoliko večja.
Športnik vedno naredi korak vstran, ko naredi korak za met.	Športnik mora imeti širšo držo. Na stran pade, ker je njegova baza za ravnotežje preozka.	Športnika prosite, da zavzame pravilno držo in nežno potisnite njegova ramena nazaj. Da se izogne padcu vstran, naj naredi širšo držo in ponovi, da vidi razliko.

Trenerjevi nasveti: Drža – Na prvi pogled

Nasveti za trening

1. Poskrbite, da športnik vedno meče žogo stran od črte prestopa.
2. Glejte razdaljo med nogami na začetku obeh premikov pri metu. Mora biti le v širini ramen; vse kar je več, je preveč.
3. Vadite, kako daleč primerna razdalja za korak pri vsakem športniku in poskrbite, da vedno začnejo vsaj toliko stran od linije prestopa.
4. Na začetku naj športniki začnejo svoj korak s konca igrišča. Tako je nemogoče, da bi naredili prestop čez linijo z enim korakom.
5. Ne glede na to, ali uporabljate met iz stoječe pozicije ali iz koraka, mora biti glava med gibanjem vedno čim bolj pri miru.
6. Dlan, roka in rama morata slediti skozi v ravni liniji s tarčo. Ko krogla zapusti športnikovo roko, naj dokonča gib, zato da komolec preide v položaj direktno nad glavo.

Met približevanja

Ta met pri balinanju se igra bolj kot rahel, mehek met. Ponavadi se ga kotali, namesto da bi se ga vrglo/zalučalo in se ga uporablja ali za pridobitev točke ali pa za zvišanje številka že obstoječih točk. To je v nasprotju s poskusom premika drugih krogel z močnim metom.

Naučite se razliko med metom približevanja iz stoječega položaja ali v teku.

Pripravljenost športnika

- ⤴ Športnik zmore uporabljati tekoč premik roke skozi celoten met krogle.
- ⤴ Športnik razume koncept in strategijo igranja meta, ki je bolj počasen in tekoč.

Učenje meta

Stoječi položaj

Drža

- ⤴ Športnik stopi rahlo narazen v širini ramen.
- ⤴ Naredite en korak naprej na nogi, ki je nasprotna roki, ki izvaja met; športnik, ki je desničar stopi naprej z levo nogo.
- ⤴ Poskrbite, da noge vedno gledajo proti tarči. Športnike spomnite, da morajo biti njihove oči vedno osredotočene na tarče ali območje tarče.

Met

- ⤴ Kroglo potisnite naprej približno do nivoja oči, čemur sledi zamah navzdol.
- ⤴ Športnik naj premakne svojo roko naravnost nazaj, blizu telesa.
- ⤴ Opomnite ga, da mora ohraniti raven komolec in težo prenesti v glavnem na zadnjo nogo.
- ⤴ Medtem ko tekoče premakne svojo roko naravnost naprej, mora težo prenesti na sprednjo nogo.
- ⤴ Ko se roka približa nogi, mora biti teža enakomerno razporejena na obe nogi.

Spust

- ⤴ Športnik naj spusti kroglo na površino balinišča takoj pred sabo.
- ⤴ Dlan se premika naprej in navzgor v nadaljevanju naravnega gibanja po spustu.
- ⤴ Opomnite ga, da mora sprednja noga vedno ostati za linijo prestopa, ramena pa pravokotno na tarčo.

Ta met se lahko uporablja tudi pri lučanju, čeprav se to redkeje uporablja pri tem dejanju.

Stojte za športnikom

- ⤴ Medtem ko je krogla v višini pasu, položite športnikove dlani pod kroglo in jo potisnite navzgor do višine oči.
- ⤴ S športnikovo desno roko pod kroglo, vzemite njegovo desno roko, v kateri je krogla, in naredite zamah navzdol.
- ⤴ Istočasno iztegnite športnikovo levo roko navzven za ravnotežje.
- ⤴ Športnik stoji v položaju zadenjskega zamaha z iztegnjenimi rokami.
- ⤴ Z desno roko športnik podpira kroglo od spodaj in začne premik krogle naprej.
- ⤴ Med celotnim gibanjem športnika opomnite, da gre tukaj za počasen, rahel spust in ne za močan in hiter.

Stojte zraven športnika

- ⤴ Športnik naj kroglo zavihti naprej in poskrbi, da je krogla spuščena v gladkem gibanju. Če se to ne zgodi, z vašo desno roko osvobodite kroglo iz primeža, da bo šla naprej.

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

- ⤴ Opomnite športnika, da hitrost gibanja po spustu krogle ne sme biti hitra.

Stojte za športnikom

- ⤴ Po spustu krogle položite desno roko na športnikovo desno roko in zapestje.
- ⤴ Premaknite njegovo roko navzgor paralelno na tla.
- ⤴ Istočasno s svojo nogo potisnite športnikovo levo nogo naprej, tako da se zaustavi pred linijo prestopa. Nastavite športnikova ramena pravokotno na tarčo.

Nasveti za trening

- ⤴ Poudarek je na tekočem in mehkem spustu krogle, zato da se pridobi točka ali izboljša trenutno stanje točk. Ni tako hitro in silovito kot zbijanje. Da bo športnik vzpostavil dobro tekočo hitrost skozi potek gibanja, si lahko pomaga s štejetjem faz skozi celoten met.
- ⤴ Mogoče boste morali pomagati športniku ne le z začetnim zamahom naprej, ampak tudi z zamahom nazaj in počasnim, tekočim gibanjem naprej z dokončanjem gibanja do tarče.

Met približevanja – Tabela napak in popravkov

Napaka	Popravek	Vaja/referenca za test
Krogla se prehitro premika po balinišču.	Športnik naj šteje od začetka do konca skozi celoten potek gibanja.	Športnik naj vadi počasne, rahle spuste s tarčami na kratkih razdaljah.
Krogla ne gre tako daleč na igrišču kot bi morala.	Držite športnikovo roko na vrhu zamaha nazaj in naj se upre vaši sili ter pri tem šteje.	Športnik naj vadi počasne, rahle spuste s tarčami na dolge razdalje, na različne dolžine.
Roka ne gre dovolj blizu mimo telesa.	Dajte brisačo pod športnikovo pazduho, kjer naj ostane skozi celoten potek gibanja.	Držalo na steni bo pomagalo mišičnemu spominu in pomagalo športniku začutiti, kako bi se morala gibati roka in kako bi morala potovati.
Zapestje se obrača ob spustu.	Športnik naj vadi s kosom papirja v roki in se trudi, da bi osvojil premik zapestja.	Športnik naj dela vajo za premik zapestja in si pod roko podaja mehko žogico s prijateljem.

Nasveti trenerjev: met približevanja – na prvi pogled

Nasveti za trening:

1. Športnik naj šteje skozi celoten potek gibanja, ko drži kroglo ob strani. To bo športniku pomagalo pri učenju poteka in hitrosti meta.
 - ▲ Če športnik preveč zamahne nazaj, mu bo mogoče pomagalo, če mu namestite robec/brisačo pod pazduho, na roki s katero meče kroglo. Pri pravilnem zamahu nazaj robec ostane na mestu in ne pade na tla.
 - ▲ „Ena“ - krogla zaniha naprej
 - ▲ „Dva“ - krogla zaniha nazaj
 - ▲ „Tri“ - gladek zamah roke naprej
 - ▲ „Štiri“ - in krogla je spuščena na balinišče
2. Recite športniku: *„Ne uporabi preveč mišične moči pri zamahu; pusti samo, da jo teža krogle odnese nazaj in potem zopet naravnost naprej.“*
3. Vodite športnika skozi met z govorom. Skupaj štejeta, dokler se ne nauči hitrosti štetja in kako je to povezano s hitrostjo gibanja telesa.
4. Ko športnik osvoji uporabo pravilnega gibanja v stoječem položaju in želi napredovati k metu približevanja v teku, naj preide v ritem približevanja in šteje korake. Štejte „1“ za prvi korak in krogla se premakne naprej, „2“ za drugi korak in krogla se premakne nazaj, „3“ za tretji korak in krogla pride naprej, „4“ za četrti korak in krogla je izpuščena. Najprej naredite to brez krogle in vsakič povečajte hitrost. Ponovite nekajkrat še s kroglo.
5. Stojte za športnikom in štejte korake, medtem ko jih športnik izvaja. Po nekaj ponovitvah pustite, da športnik vadi sam. Zapomnite si, da mora šteti naglas.
6. Da bo športnik izpustil kroglo, preden naredi korak čez linijo prestopa, položite majhno brisačo ali košček vrvi z ene strani igrišča do druge strani čez linijo prestopa in recite športniku, da mora vreči kroglo preko brisače/vrvi.
7. Pozicijo roke in dlani pri gibanju, ki sledi metu krogle, lahko prikažete tako, da vzamete brisačo in jo zavozlate. Dajte brisačo športniku in se umaknite. Športnik naj naredi met z enim korakom, vam vrže brisačo, pri čemer uporabi vaš trebuh kot tarčo. Spremljajte gibanje, ki sledi metu: športnik mora imeti stegnjeno desno roko, desna dlan pa kaže proti vašemu trebuhu, medtem ko je zapestje obrnjeno navzgor. Pojasnite, da je to enak gib kot ga mora uporabiti, ko meče kroglo.
8. Na voljo je tudi metoda za trening doma, tako da si športnik in njegov prijatelj pod roko podajata mehko žogico. Enak gib se uporablja za metanje krogle. Po metu pogledajte pozicijo roke, dlani in palca.
9. Popravite športnika, če dlan, ki meče kroglo, konča pred telesom in ga prekriža.
10. Dlan, roka in rama sledijo v ravni liniji s tarčo. Ko krogla zapusti športnikovo roko, naj gib dokonča tako, da komolec preide v pozicijo direktno nad glavo.

Met zbijanja

Met zbijanja se igra kot bolj močan met. Ponavadi ga igramo z veliko silo, da premaknemo kroglo nasprotnika, z namenom, da bi s tem ali pridobili točko ali pa zmanjšali število točk, ki jih ima nasprotnik. To je nasprotje temu, da bi poskusili svojo kroglo čim bolj približati z rahlim metom.

Pripravljenost športnika

- ⤴ Športnik zmore uporabljati tekoče gibanje rok skozi celotno gibanje meta krogle.
- ⤴ Športnik razume koncept in strategijo igranja hitreje spuščene meta.

Učenje meta

Stoječi položaj

Drža

- ⤴ Športnik ima nogi rahlo narazen, v širini ramen.
- ⤴ Naredite en korak naprej na nogi, ki je nasprotna roki, s katero se meče krogla, primer: športnik desničar stopi naprej z levo nogo.
- ⤴ Poskrbite, da noge vedno gledajo proti tarči. Zapomnite si, da morajo oči vedno gledati proti tarči.

Met

- ⤴ Kroglo potisnite naprej približno do višine oči, čemur sledi zamah navzdol.
- ⤴ Roke dajte naravnost nazaj, blizu telesa.
- ⤴ Ohranite izravnani komolec, težo pa prenesite v glavnem na zadnjo nogo.
- ⤴ Ko v gladkem gibanju premaknete roko naravnost naprej, težo prenesite na sprednjo nogo.
- ⤴ Ko vaša roka pride blizu nogi, mora biti teža razporejena na obe nogi.

Spust

- ⤴ Spustite kroglo na površino igrišča pred seboj.
- ⤴ Nadaljujte z gibanjem roke naprej in navzgor v naravnem zaključku giba po spustu.
- ⤴ Sprednja noga mora ostati za linijo prestopa, ramena pa pravokotno na tarčo.

Ta met se lahko izvaja tudi z metanjem.

Stojte za igralcem

- ⤴ Medtem ko je krogla v višini pasu, položite igralčeve roke pod kroglo in jo potisnite navzgor in navzven do višine oči.
- ⤴ Z igralčevo roko pod kroglo, vzemite igralčevo desno roko v kateri je krogla, in naredite zamah navzdol.
- ⤴ Istočasno iztegnite igralčevo levo roko navzven za ravnotežje.
- ⤴ Stojte za igralcem, ko stoji v položaju, kjer zamahne nazaj in ima stegnjeno roko.
- ⤴ Z desno roko podpirajte kroglo od spodaj in začnite gibanje krogle naprej.

Specialna olimpiada Slovenije: Priročnik za trenerje balinanja

Stojte poleg igralca

- ⤴ Igralec naj zamahne s kroglo naprej in poskrbite, da je krogla izpuščena v gladkem gibanju. Če se to ne zgodi, z desno roko potisnite kroglo iz prijema, da gre naprej.

Stojte za igralcem

- ⤴ Po izpustu krogle položite desno roko na igralčevo desno roko in zapestje.
- ⤴ Pomaknite njegovo roko navzgor, tako da je njegova roka paralelna na tla.
- ⤴ Istočasno, s svojo nogo, potisnite igralčevo levo nogo naprej, da se ustavi pred linijo prestopa. Njegova ramena naravnajte pravokotno na tarčo.

Nasveti za trening

- ⤴ Tukaj je poudarek na tem, da je za met potrebna uporaba veliko večje sile, kot pri približevanju. Igralec mora začeti s kroglo v visokem položaju pri zamahu nazaj, da bo pridobil dovolj veliko hitrost in zbral dovolj moči za zadnjo fazo meta.
- ⤴ Športniku lahko pomagata ne le pri začetnem zamahu naprej, ampak tako, da dejansko ponese kroglo naprej po zaključku posledičnega zamaha nazaj.

Met zbijanja – Tabela napak in popravkov

Napaka	Popravek	Vaja/Referenca za test
Krogla se premika navzgor, namesto navzdol.	Športnik naj kroglo izpusti prej ali bližje tlom.	Športnik naj vadi hitre in tekoče spuste krogle na zelo kratkih razdaljah.
Krogla se ne premika hitro.	Držite športnikovo roko na vrhu zamaha nazaj in naj se upre proti vaši sili.	Športnik naj naglas šteje med izvajanjem gibov ter vsakič hitreje izvede gib.
Roka se ne približa telesu.	Namestite športniku brisačo pod pazduho, ki jo mora tam obdržati skozi celoten potek gibanja.	Ročaji na steni bodo pomagali pri mišičnem spominu in športniku dali vedeti, kako bi se morala roka premikati in kateri poti slediti.
Ob spustu se obrača zapestje.	Športnik naj vadi s kosom papirja v roki in se trudi, da bi usvojil premik zapestja.	Športnik naj vadi premike zapestja in si pod roko podaja mehko žogico s prijateljem.

Trenerjevi nasveti

Nasveti za trening

1. Ko drži kroglo ob strani, naj športnik šteje svoje gibe. To ga bo pripravilo, da se nauči toka in hitrosti meta.
 - ▲ Če igralec preveč zamahne nazaj, mu mogoče lahko robček nameščen pod pazduho pomaga rešiti problem. Pri pravilnem zamahu nazaj robček ostane na mestu in ne pade na tla.
 - ▲ „Ena“ - krogla zaniha naprej
 - ▲ „Dva“ - krogla zaniha nazaj
 - ▲ „Tri“ - zamah naprej s hitrostjo
 - ▲ „Štiri“ - krogla je izpuščena na igrišče
2. Recite športniku: *„Ne uporabi preveč mišične moči za zamah; pusti teži krogle, da jo odnese nazaj, potem pa s hitrostjo premakni roko naravnost naprej.“*
3. Z besedami vodite športnika skozi potek gibanja meta.
4. Ko športnik začne uporabljati pravilno gibanje iz stoječega položaja, če želi napredovati do meta v teku, naj preide v ritem približevanja in šteje korake. Štejete „1“ za prvi korak, „2“ za drugi korak in premik krogle nazaj, „3“ za tretji korak in premik krogle naprej, „4“ za četrti korak in spust krogle. Najprej to nekajkrat naredite brez krogle in z vsako ponovitvijo povečajte hitrost. Ponovite še nekajkrat s kroglo.
5. Stojte za športnikom in štejte korake med tem, ko jih on izvaja. Po nekaj ponovitvah pustite, da športnik vadi sam. Zapomnite si, da mora korake šteti naglas.
6. Da bo športnik izpustil kroglo, ne da bi stopil čez linijo prestopa, položite brisačo ali majhen košček vrvi od ene strani igrišča do druge strani igrišča in povejte športniku, da mora vreči kroglo čez brisačo/vrv.
7. Pozicijo roke in dlani pri gibanju po končanem metu, lahko prikažete z brisačo, ki jo zavežete v vozec. Dajte brisačo športniku in se umaknite. Športnik naj izvede met z enim korakom, vrže brisačo v vas in za tarčo uporabi vaš trebuh. Glejte gibanje po končanem metu; športnikova desna roka mora biti iztegnjena, desna dlan pa mora kazati na vaš trebuh, medtem ko je zapestje obrnjeno navzgor. Pojasnite, da je to enako gibanje kot pri balinanju.
8. Metoda za vadbo doma je, da si športnik in njegov prijatelj pod roko sem in tja podajata mehko žogico. Enak gib se uporablja za metanje krogle. Po metu si pogledjte položaj roke, dlani in palca.
9. Popravite športnika, če roka, ki meče kroglo konča počez in pred telesom.
10. Dlan, roka in rama zaključijo gib v ravni liniji s tarčo. Ko je krogla zapustila športnikovo roko, naj dokonča gib tako, da pride komolec v pozicijo direktno nad glavo.

BALINANJE – priročnik za trenerje balinanja

Izdalo: Društvo specialna olimpiada Slovenije ob seminarju v balinanju, Ljubljana, 9. april 2015

Prevedla: Urška Zupančič

Urejanje in priredba: Silvester Polc in Urška Kustura