

Športnik

REVIJA JE BREZPLAČNA
Številka 49-50
maj 2018
www.zsis.si

ISSN 1854-5254



**Zaveza boljše
mobilnosti**

str 14

**Na Nizozemsko
po nov zagon**

str 19

**Postani
športnik**

str 59



ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE
PARAOLIMPIJSKI KOMITE

Kazalo

3	Porabimo prosti čas za šport	25	Sandijeve športne aktivnosti	56	26. bolnišnične olimpijske igre
4	Redna letna skupščina ZŠIS-POK	26	Paraplavalec Patrik Jagodic	59	Strokovni posvet »POSTANI ŠPORTNIK«
5	Pjongčanng 2018	27	LIDL	62	Telesna kultura mladih?
6	Tujina navdušena nad Laškim	28	Golbal – priprave v skupino A	66	Gibalno/športna aktivnost
10	Za Barbaro obstaja le ena pot	32	Tadej Enci četrti na EP gluhih v dvoranski atletiki	70	Erasmus+
12	Kranjska Gora	34	Turnir SOS	72	Planica vseslovenski praznik
13	Alen Kobilica in Mitja Mori	36	DRŽAVNA PRVENSTVA 2018	74	Predstavitve športov na URI Soča
14	Zaveza boljše mobilnosti za vse	46	Slovenski showdown	77	Planinstvo kot način življenja – tudi za invalide
16	Toyota	48	Nik Sejdiji osvaja medalje	80	Dan mobilnosti
17	Streška sezona 2018	50	Holland dans spektakel	83	Obisk rehabilitacijskega centra Bad Häring
18	Iz Azije brez kolajne	51	Šahovski orehi	86	Špela, hvala ti
19	Na Nizozemsko po nov zagon	52	Paraolimpijski šolski dnevi v 2018		
21	Triglav	54	Lev Mark		
22	Odbojka sede krst				

Kolofon

Izdaja: Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite

Za ZŠIS-POK: Damijan Lazar

Uredniški odbor: Jože Okoren, Jakob Škantelj, dr. Tjaša Filipčič, Franci Slivšek in Primož Jeralič

Lektoriranje: Rok Janežič

Oblikovanje in prelom: Franci Slivšek
Tisk: Para d.o.o., Ljubljana

Naslov: ZŠIS-POK, Cesta 24. Junija 23, 1231 Ljubljana - Črnuče

Tel.: +386 (01) 53 00 891

Fax: +386 (01) 53 00 894

info@zsis.si

http://www.zsis.si

Tr. r.: 0510 0800 0024 242

Naklada: 4000

Izid revije sta finančno omogočila

Fundacija za financiranje invalidskih

in humanitarnih organizacij – FIHO in Fundacija za šport

ISSN 1854-5254

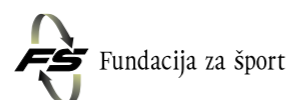
Mnenja izražena v avtoriziranih člankih so mnenja avtorjev in niso verificirana stališča ZŠIS-POK.

(V tej številki revije Športnik je bil recenziran znanstveni članek avtorjev Tjaša Filipčič in Janez Jerman z naslovom: Gibalno/športna aktivnost in subjektivna ocena emocionalnega počutja oseb s poškodbo hrbtenjače)

Programe ZŠIS-POK sofinancirajo:

Naslovná fotografija:

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



Porabimo prosti čas za šport

Piše: Damijan Lazar

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



▲
Damijan Lazar predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja

Lidl Slovenija in Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komitej (ZŠIS-POK) sta v letu 2017 zasnovala program Postani športnik, ki je usmerjen v vzpostavitev in zagotavljanje pogojev za večje vključevanje otrok z oviranostmi v športne aktivnosti. V okviru programa **Postani športnik** bomo v letu 2018 izvedli nekaj strokovnih aktivnosti, s katerimi bomo ciljali predvsem na izobraževalne ustanove, športne klube in društva ter lokalne skupnosti. Za dvig ozaveščenosti o pomembnosti vključevanja otrok z oviranostmi v športne aktivnosti smo ponudili dodatno možnost, ki bo neposredno nagovorila mlade invalide in njihove starše. Na ta način bomo poskrbeli, da se bo podjetje Lidl Slovenija še bolj

vključilo v program Postani športnik in utrdilo sponzorsko sodelovanje z ZŠIS-POK.

Za nami so zimske paraolimpijske igre, ki so za vsakega športnika vrhunec športne kariere. Udeležil se jih je mladi parasmučar, paraplegik Jernej Slivnik. Potekale so od 9. do 18. marca 2018 v južnokorejskem Pyeongchangu. Jernej Slivnik je izpolnil pogoje za nastop v tehničnih disciplinah, in sicer v veleslalomu in slalomu. Kljub mladosti mu je uspelo v slalomu doseči odlično 12. mesto, kar je za mladega Hrušičana odlična motivacija za nadaljnje delo. Pred tem so se prireditelji izkazali s še eno barvito in razgibano prireditvijo, na kateri so bili del dogajanja na osvetljenih tribunah tudi gledalci. Na sredinskem odru pa so Korejci spet pokazali svoje tehnološko znanje in pripravili zanimiv svetlobni spektakel s številnimi posebnimi učinki, ki so jih pričarali akterji na okroglem prizorišču.

Tokrat je bila Planica za svoj praznik še bogatejša, ker je bila **#PlanicaPraznikVseh**. Konec marca smo tako preživeli podaljšan vikend nasmehov, zadovoljstva, navdušenja, optimizma in sreče. Da smo večini invalidov prvič v njihovem življenju omogočili ogled skokov na planiški velikanki, spet drugič prvi obisk Planice nasploh, pove vse. **Planica je postala praznik vseh in prav je tako.** Da moramo projekt ohraniti, povečati in razširiti, smo v tistih treh dneh slišali več kot petdesetkrat. »Če bi lahko, bi se za naslednje leto prijavi že letos!« je

bila ena najpogostejših fraz, ki so jih po končanem spektaklu pod Poncami izrekli invalidi. Zbrali bomo utrinke, zbistrili misli in se kaj kmalu posvetili Planici 2019. Takrat vas bomo spet povabili k sodelovanju, saj so se vsi udeleženci invalidi, za katere smo poskrbeli skupaj, v vaši družbi počutili varne, zaželene in enakopravne. Pri planiškem projektu so sodelovali generalni sponzor Zavarovalnica Triglav, Pošta Slovenije – EPPS, AMZS, BDF in ZŠIS-POK. Verjamem, da se boste pridružili našemu razmišljanju, da moramo projekt ohraniti, povečati in razširiti.

Jeseni – od 15. do 21. oktobra – bo potekalo svetovno prvenstvo v namiznem tenisu za invalide. Sodelovalo bo 336 športnic in športnikov. Prvenstvo organizira ZŠIS-POK v sodelovanju z Namiznoteniško zvezo Slovenije. Boji za medalje v posamični konkurenci bodo potekali v celjski športni dvorani Zlatorog, tekmovalci pa bodo nastanjeni v Thermani Laško. Prvič bomo organizatorji tako velikega športnega dogodka, ki bo povezal dvoje sosednjih mest – Celje in Laško. To bo za nas velik logistični izziv, saj bomo morali vsak dan več kot 600 ljudi varno pripeljati iz enega v drug kraj. Z najboljšo organizacijsko ekipo, ki bo letos organizirala tudi 15. tradicionalni mednarodni turnir v namiznem tenisu za športnike invalide, ni noben izziv prevelik.

To so naši organizacijski mejniki, ki bodo zaznamovali leto 2018, seveda pa bodo naši športniki svoje športne mejnike tudi v letu 2018 potisnili na še višjo raven.

Redna letna skupščina ZŠIS-POK, 2018

Piše: Jože Okoren

(foto: Drago Perko)

Aprila je v prostorih URI Soča potekala redna letna skupščina ZŠIS-POK.

Navzoči so razpravljali o vsebinskih in finančnih poročilih za preteklo leto in programskih usmeritvah za tekoče leto. Glede na malo manj kot stoo odstotno udeležbo delegatov menimo, da je šport invalidov še vedno vsebina, ki jo spremljamo z veliko mero odgovornosti.

Po posameznih predstavitev poročil programske dejavnosti, nadzornega odbora in častnega razsodišča so delegati soglasno potrdili vse predstavljene aktivnosti. Sledile so predstavitev dela za tekoče leto. Predstavljen je bil bogat in izjemno natrpan urnik tekmovanj najvišjega ranga v posamezni in ekipni konkurenci. Pred zasedanjem skupščine je poročilo (pripravila ga je strokovna služba s sodelavci) na dveh sejah obravnavala komisija za tekmovalni šport, na redni seji pa tudi upravni odbor.

Po pomembnosti kar nekako »štrli« izvedba svetovnega prvenstva v namiznem tenisu, ki ga bo oktobra organizirala ZŠIS-POK. To bo zahteven vsestranski (organizacijski, finančni in logistični) zalogaj, predvsem za organizacijski odbor in ožje vodstvo. Glede na usposobljen kader ni bojzani, da nam ne bo uspelo. To potrjuje že dejstvo, da je bila organizacija tekmovanja zaupana prav Sloveniji. Ob tem si želimo, da bi se izkazali tudi z dobrimi uvrstitvami, ki bi bile blizu tistim iz preteklih let. Ni odveč spomniti, da smo prav v namiznem tenisu osvajali paraolimpijska in evropska (Mateja Pintar in Andreja Dolinar) odličja.

Pred kratkim so se končale zimske paraolimpijske igre, že zdaj pa je treba trdo delati za letne paraolimpijske igre, ki bodo leta 2020. V vmesnem času pa so na sporedu številna druga mednarodna tekmovanja v paraolimpijskih športih,



neparaolimpijskih športih ter športih (tudi na olimpijskih igrah) gluhih in specialne olimpijade.

Skoraj vsakodnevno smo priča odmevnim predstavitev športov predvsem po osnovnih šolah. Ta projekt, ki ga vodi Jana Čander, prof. športne vzgoje, je deležen pozitivnih odzivov po vsej Sloveniji. Čas bo pokazal, koliko se je »prijel« projekt predstavitve športov v Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu – Soča. Prizadevanja so bila velika, rezultate pa bo pokazal čas.

Tudi tokrat je vodstvo ZŠIS-POK opozorilo na optimistično zastavljene cilje, tj. ponoviti uspehe iz prejšnjih let. Pričakujemo pa še nekaj več, in sicer, kot pravi predsednik, višjo tekmovalno in organizacijsko raven. Uspehe poleg športnikov pričakujejo tudi zvesti sponzorji. Razumljivo je, da predvsem športni uspehi narekujejo potrebo po finančnih sredstvih.

Pjongčannng 2018

Piše: Drago Perko

(foto: Sportida)



Jernej Slivnik je po odstopu na veleslalomu, v najtežji tehnični panogi, na 12. paraolimpijskih igrah prišel do izvrstnega 12. mesta. Trener Roman Podlipnik pozna pot do svetovnega vrha.

Prvo polovico leta 2018 je zagotovo zaznamoval naš parasmučar, 17-letni Jernej Slivnik, ki je na svojem premiernem nastopu na paraolimpijskih igrah v Pjongčangu v Južni Koreji požel ogromno simpatij, predvsem pa je z 12. mestom v slalomu potrdil, da premore talent, ki si zasluži vso podporo. »Pomembno je, da smo na velikih tekmovanjih prisotni s svojimi športniki, da Slovenija čuti ta duh paraolimpizma. Jernej Slivnik se je v Koreji izkazal. Ne pozabimo, da je mlad. Pred njim je svetla prihodnost. Želimo si povečati število športnikov, ki bi se ukvarjali z zimskimi športi. Pri tem nam bo kot ambasador v pomoč tudi Jernej Slivnik,« je povedal predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja (ZŠIS-POK) Damijan Lazar. »S tem rezultatom je pokazal in dokazal, da zna in zmore. Rezultate minulih sezon je potrdil in nadgradil. Malce grenkega

priokusa je ostalo le zaradi odstopa v veleslalomu. Dobro je štartal, a je žal zapel s palico ob količek. Tudi tam bi bil visoko uvrščen,« je Slivnika pohvalil Roman Jakič, vodja paraolimpijske odprave, v kateri so bili še Jernejev trener Roman Podlipnik in njegov pomočnik Gal Jakič ter fizioterapevtka Manca Vida. Slivnik je nastopil na dveh tekmah, v veleslalomu je odstopil, v slalomu pa je bil 12.

Dobra šola

»Tudi s padcem v veleslalomu sem se veliko naučil, slalom pa sem odpeljal taktično boljše,« meni Hrušičan. »Dobro se je končalo. Zagotovo pa gremo naslednjič na pot nekaj dni kasneje. Malce mi je žal, ker je Jernej odstopil na veleslalomu – a se je zbral za slalom. Ima pa še precej rezerv,« je povedal Roman Podlipnik, trener mladega športnika, ki že ima načrt, kako izkoristiti prihodnje

mesece. Slivnik se je najprej posvetil šoli, kjer mu je v veliko pomoč kolektiv jeseniške gimnazije na čelu z ravnateljico mag. Lidijo Dornig, zatem pa je že začel s treningi in pripravami na novo sezono. V Južni Koreji je od blizu spoznal, kaj počnejo šampijoni, da so tako dobri. Jernej ima gledanja dovolj, leta 2026 bo zrel za paraolimpijsko medaljo. »Jernej je v Južni Koreji videl, kaj in koliko trenirajo najboljši na svetu. V tem hipu potrebuje predvsem veliko število voženj in vrtac. Zaenkrat trenira 30 odstotkov tega, kar dela konkurenca. Ko bo imel toliko in toliko voženj, bo na startu še bolj samozavesten,« je dodal Podlipnik.

Ustavili letalo

Če je pot v Južno Korejo potekala brez težav, pa se je zapletlo na poti domov. Slivnikova ekipa je na Letališče Jožeta Pučnika Ljubljana prišla s skoraj dvournno zamudo. Zapletlo se je zavoljo pariškega letališča, kjer je slovenska odprava izgubila veliko časa. Vodja odprave Roman Jakič se je za pomoč obrnil na ZŠIS-POK. S skupnimi močmi je uspelo. Izkazalo se je, kolikšna je dejanska moč družbenih omrežij. Prek družbenega omrežja Twitter se je ZŠIS-POK (@ParalympicsSLO) na letalsko družbo obrnila kar prek Twitterja. Zaradi hitrega odziva slovenskega prevoznika Adrie Airways je njegovo letalo, namenjeno v Slovenijo, izjemoma počakalo na slovensko odpravo in jo pripeljalo v Slovenijo. Predsednik ZŠIS-POK Damijan Lazar se je Adrii Airways zahvalil za prijaznost, ker je slovenski odpravi naredila tako uslugo. »Zelo smo počaščeni, da smo lahko na krovu našega letala pozdravili gospoda Jerneja Slivnika z njegovo ekipo. Njegov zgodovinski dosežek za Slovenijo je navdih za vse nas ter opomnik, da je s trdim delom in predanostjo vse mogoče,« je ob tej priložnosti povedal Christian Schneider, komercialni direktor Adrie Airways. je dejal Slivnik, ki ni skrival navdušenja nad sprejemom. Njegovi sokrajani so na Letališče Jožeta Pučnika prišli kar z gasilskim vozilom, za dobro voljo pa sta poskrbeli dve harmoniki.

Tujina navdušena nad Laškim

Piše: Drago Perko

(foto: Sportida)



“Mesto ob Savinji je gostilo 15. turnir Slovenia Open Thermana Laško, sodelovalo je 367 tekmovalk in tekmovalcev.”

▲ V Laškem se tekmovalke in tekmovalci počutijo odlično.

»Vedno se radi vračamo v Laško. Organizacija turnirja je vrhunska, hotel je izjemen, pa še lepo vreme nas običajno pričaka,« **Sandra Mikolaschek**, nemška namiznoteniška šampionka, ni skrivala navdušenja po 15. turnirju Slovenia Open Thermana Laško. Pa ni bila edina. »Lepo je pri vas, rada pridem k vam,« je dodala Norvežanka **Aida Dahlen**. Sandra in Aida sta slavili v posamični konkurenci turnirja v Laškem, kamor se bosta vedno z veseljem vračali. Taki in podobni vtisi so se po uspešni organizaciji največjega namiznoteniškega turnirja za športnike invalide na svetu kar vrstili. Mesto ob Savinji je gostilo 15. Slovenia Open Thermana Laško, na katerem je sodelovalo 367 športnic in športnikov iz 44 držav. Tekmovanje je v sodelovanju z Namiznoteniško zvezo Slovenije organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite (ZŠIS-POK).

Tekmovalni in organizacijski uspeh

»Ta turnir prirejamo za športnike, ki iz leta v leto z besedami in dejanji potrjujejo, da se v Laškem dobro počutijo. Letos večjih težav pri organizaciji ni bilo, za kar gre iskrena zahvala organizacijskemu odboru, ki je dobro opravil svoje delo. Z roko v roki gresta tekmovalni in organizacijski uspeh. Za to je v prvi vrsti poskrbel 20-letni Luka Trtnik, ki je pravi biser v svetovni konkurenci. Če bo nadaljeval v tem slogu in na domačem svetovnem prvenstvu pridobil pomembne točke, je vse mogoče,« je svoje vtise strnil **Damijan Lazar**, predsednik ZŠIS-POK, ki je sestavila uigrano ekipo, kjer je vsak točno vedel, kaj mora narediti, da bo turnir potekal nemoteno in da bo zadržal sloves vrhunske kvalitete.

Brez stresa

»Za nami je še en izreden turnir. Sodnica iz Grčije je bila pred tekmovanjem nemirna, ko je videla, kako povsem brez stresa ga začenjamo. Po koncu nam



Veselje po dobljeni točki.

je iskreno čestitala, saj smo izpeljali vse po urniku, odigranih pa je bilo skoraj 1600 iger. Še enkrat več se je potrdilo, da imamo izvrstno organizacijsko ekipo, kjer vsak točno ve, kaj je njegova naloga,« je uvodoma dejal **Gorazd Vecko**, tehnični direktor turnirja, na tekmovanju pa je bil tudi v vlogi selektorja Velike Britanije.

Vesel za Luko

»Favoriti še iščejo pravo formo, v naši reprezentanci pa so do kolajn prišli trije mlajši igralci, kar me še posebej veseli. Vesel sem bil tudi ob uspehu Slovenca Luka Trtnika, ki je prvič v karieri na tako močnem turnirju prišel med osem najboljših. Vesel sem, da smo imeli tudi mi nekaj prstov vmes, saj je Luka dva tedna pred turnirjem sedem dni vadil v Angliji v našem kampu,« je dodal Vecko, ki je izpostavil tudi izjemno kvaliteto obračunov, raven igre pa je po njegovi strokovni oceni še napredovala.

V minulih letih so mediji – tudi letos so se množično odzvali in ponesli ime turnirja v svet – svoje zgodbe gradili okoli izvrstne organizacije. Letos pa smo jim lahko ponudili nekaj več – domač tekmovalni uspeh. Za to sta poskrbela Luka Trtnik in Andreja Dolinar, ki sta se v posamični konkurenci zavihnila med najboljših osem na turnirju faktorja 40. »Rezultat me je presenetil. Je pa velika vzpodbuda za naprej. Dobro delo se izplača in prinaša rezultat. Še naprej bom zavzeto treniral,« je napovedal Luka, ki ne dovoli, da bi ga prevzela euforia. »Zdaj mi je uspelo, sledijo novi turnirji, kjer se bo treba dokazati,« pravi Trtnik, ki bi ob takem tempu uspehov (na

Bojan Lukežič in Primož Kancler v družbi Marka, uradne maskote ZŠIS-POK.



Andreja Dolina je dokazala, da je njena poškodba preteklost.



mednarodni lestvici se vzpenja, ko premaguje boljše od sebe) lahko celo resno kandidiral za nastop na paraolimpijskih igrah leta 2020.

»Zadovoljna sem. Pokazala sem, da znam in zmorem. Predvsem pa je do izraza prišla moja psihološka stabilnost. Obžalujem le zapravljeno priložnost v igri dvojic, kjer sva imeli smolo z žrebom, za nameček pa se je videlo, da sva premalo uigrani, da bi bili konkurenčni,« je povedala izkušena Andreja Dolinar, ki je tako kot Luka Trtnik v posamični konkurenci prišla med osem najboljših. Podobno kot mladi up Trtnik tudi Dolinarjeva vse bolj na glas razmišlja o preboju na paraolimpijske igre v Tokiu. »Naj bo letošnje Laško prelomnica,« je odločno dodala Andreja Dolinar.

Nov organizacijski izziv

Počitka ne bo, reprezentanca bo nadaljevala z delom pod taktirko prekaljenega trenerja Darka Kojadinovića, ki je pred turnirjem z Barbaro Meglič in Luko Trtnikom teden dni treniral v Angliji. Očitno je to vsem dobro delo. Reprezentanca nadaljuje s treningi.

Organizacijska ekipa v razširjeni postavi pa je pred sklepnim delom priprav na svetovno prvenstvo v namiznem tenisu za invalide. Tekmovanje, imenovano SPINT 2018, bosta med 15. in 21. oktobrom letos gostila Celje in Laško. »Največji izziv bo logistika oziroma prevoz udeležencev med Laškim in Celjem in nazaj, a smo tudi za to našli rešitev,« je povedal Gorazd Vecko, tehnični direktor prvenstva. Damijan Lazar, ki predseduje organizacijskemu odboru, pa je napovedal tudi nekaj prilagoditev celjske športne dvorane Zlatorog, ki bo postala še bolj prijazna invalidom.

Postavljeni standardi

K večji prepoznavnosti turnirja so tokrat prispevali mediji: v Laškem smo gostili televizijske ekipe TV Slovenija, Kanala A, Šport TV, Sportklub in TV Celje. O dogodku so poročali Delo, Večer, Svet 24, Ekipa in Novi Tednik. Med svoje poslušalce so glas o turnirju širili Val 202, Štajerski val, Radio Celje in Radio Ognjišče, o njem pa so na spletu poročali Namiznoteniški svet, Siol, Ekipa24.si in Nadlani.si. Ekipa, zbrana okoli Marka Premrla, je poskrbela za izvrsten videoprenos, ki so ga lahko gledali po vsem svetu, velik korak naprej v primerjavi s prejšnjimi pa je nova spletna stran (<https://sloveniattopen.si/>), ki jo je oblikoval in uredil Dejan Šmid. Matjaž Meglič z

Luka Trtnik se je preizkusil tudi v igri dvojic.



Tekmovalke in tekmovalci se radi vračajo v Laško.



Franc Zdolšek, župan občine Laško, Mojca Leskovar, članica Uprave Thermana Laško, Damijan Lazar, predsednik ZŠIS-POK, ter Gorazd Vecko, selektor britanske reprezentance.



Zaključek, kot se spodobi.



ekipo je poskrbel za IT opremo in izvrstno aplikacijo, s pomočjo katere so lahko uporabniki pametnih telefonov na svojih napravah spremljali dogajanje v realnem času. Za fotografije je poskrbela Sportida. Organizacijske niti turnirja je vlekla Tanja Cerkvenik, za prostovoljce in pobiralce žogic je skrbela Sabina Vecko, za transport in logistiko pa Aleš Špec. Na turnirju, ki postavlja standarde, smo letos dodali še uradno trgovino, kjer so prodajali obeske, majice in puloverje. Zbrane je navduševala tudi naša uradna maskota Levček Mark.

S prijetnimi spomini iz Slovenije



Hvala vsem sponzorjem in podpornikom!



Bogat kulturni program na zaključni slovesnosti so popestrili plesalci na vozičkih.



Prvakinje in prvaki posamične konkurence na 15. Slovenia Open Thermana Laško:

Ženske:

- SF 1–2: Giada Rossi (Italija)
- SF 3: Anna-Carin Ahlquist (Švedska)
- SF 4–5: Sandra Mikolaschek (Nemčija)
- SF 6: Maryna Ytovchenko (Ukrajina)
- SF 7: Kelly Van Zon (Nizozemska)
- SF 8: Aida Dahlen (Norveška)
- SF 9: Neslihan Kavas (Turčija)
- SF 10: Bruna Costa Alexandre (Brazilija)
- SF 11: Maria Krystyna Lysiak (Poljska)

Moški:

- SM 1: Endre Major (Madžarska)
- SM 2: Rafal Czuper (Poljska)
- SM 3: Thomas Schmidberger (Nemčija)
- SM 4: Abdullah Ozturk (Turčija)
- SM 5: Mitar Palikuća (Srbija)
- SM 6: Peter Rosenmeier (Danska)
- SM 7: Mykhaylo Popov (Ukrajina)
- SM 8: Ivan Mai (Ukrajina)
- SM 9: Iurii Nozdrunov (Rusija)
- SM 10: Denislav Stefanov Kodjabashev (Rusija)
- SM 11: Peter Palos (Madžarska)

Prvakinje in prvaki ekipe konkurence na 15. Slovenia Open Thermana Laško:

Ženske:

- SF 1–3: Hrvaška
- SF 4–5: Srbija
- SF 6–7: Nizozemska/Turčija
- SF 8: Rusija
- SF 9–10: Turčija
- SF 11: Ukrajina/Japonska

Moški:

- SM 1: Italija
- SM 2: Brazilija
- SM 3: Nemčija
- SM 4: Turčija
- SM 5: Turčija
- SM 6: Romunija/Nemčija
- SM 7: Tajska
- SM 8: Ukrajina
- SM 9: Japonska
- SM 10: Bolgarija/Črna gora
- SM 11: Belgija/Madžarska

Po zaključni slovesnosti, na kateri so se predstavili tudi plesalci na vozičkih, je zbrane zabavala glasbena skupina Victory.

Za Barbaro obstaja le ena pot: smer Tokio 2020

Piše: Barbara Meglič

(foto: Sportida)



Barbara Meglič udarja proti Tokiu 2020.

Barbara Meglič je po uspešnih nastopih na domačem evropskem prvenstvu odločena, da naredi nekaj več. Spogleduje se namreč s paraolimpijskimi igrami na Japonskem.

Če bi na Zvezi za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskem komiteju (ZŠIS-POK) podeljevali nagrado za športnika, ki je v zadnjem letu na svoji športni poti naredil največji korak naprej, bi bila med najresnejšimi kandidati za ta laskavi naziv 28-letna namiznoteniška igralka Barbara Meglič. Iz plahe igralke, ki ji je vedno nekaj zmanjkalo, se je v slabem letu dni razvila športnica, ki ne skriva samozavesti in tekmovalnih ambicij. Prav je tako, to je šport, kjer štejejo rezultati. Tega se Barbara dobro zaveda. Prav tako se je v zadnjih letih povsem zavestno posvečala študiju

(že letos bo magistra na študijskem programu Molekulska in funkcionalna biologija), zdaj pa je v prvem planu namizni tenis.

Tej odločitvi je botrovalo nekaj dejavnikov, zagotovo pa izvrsten nastop na zadnjem evropskem prvenstvu v Laškem, ki je potekalo lansko jesen. Prav Barbara je bila tista, ki se je med našimi tekmovalkami in tekmovalci zavihtela najvišje. V združenem razredu 4–5 je zasedla 5. do 8. mesto, kar je najboljši rezultat v njeni karieri v posamični konkurenci. »Zelo sem vesela, ker sem v Laškem na domačem evropskem

prvenstvu prišla tako daleč. Žal mi je le, da nisem dobila nobenega niza, vse možnosti sem imela, da mi to uspe,« je lani jeseni razmišljala Megličeva.

Dosežki, dobra forma in uspešnost pri študiju so pripomogli, da se je v novi sezoni povsem posvetila treningu in športu. Brez izgovorov! Niso redki dnevi, ko Barbara trenira dvakrat, po potrebi se vozi na trening v Logatec. Zanj ni ovir. »Odločila sem se, da se povsem posvetim namiznemu tenisu. Časa imam več, lahko si privoščim, da sem povsem osredotočena na šport. Trenerji, ki spremljajo moj razvoj, pravijo, da je

viden napredek, da sem formo dvignila na precej višjo raven. Turnir v Laškem je bil dober test za to,« je jasna Barbara.

Super trening v Angliji

Pred turnirjem v Laškem je teden dni preživela v Angliji, kjer je z Luko Trtnikom in trenerjem Darkom Kojadinovičem gostovala pri britanski reprezentanci. »Imela sem precej drugih sparing partnerjev, kot sem jih vajina v Sloveniji, tu so bili Irci in Angleži. Dvakrat na dan smo opravili po dva treninga, vadili smo dopoldne in popoldne, v sredo pa smo opravili še tretji del treninga v enem dnevu, saj smo vadili še z enim od tamkajšnjih klubov,« je povedala Barbara. Ob tem je pohvalila pogoje dela, ki jih imajo športniki invalidi v Angliji: »Premorejo športni inštitut, v okviru

kompleksa inštituta pa imajo svojo dvorano. Tam smo trenirali. Bivali smo tri minute stran od dvorane, v enem od tamkajšnjih hotelov.«

»Doma je vedno lepo igrati. Vem, da bo turnir spet vrhunsko organiziran. Za začetek si želim le to, da iz predtekmovalne skupine napredujem v razigravanje. Potem je vse mogoče. Predvsem pa si želim premagati višje rangirano tekmovalko,« se Megličeva veseli nastopov na domačih turnirjih in mednarodnih tekmovanjih (EPINT, SPINT), ki jih ZŠIS-POK zgladno in uspešno organizira. Pa ne le to, Barbara uživa, ko na tribuni opazi domače navijače, prednjačijo njeni sorodniki, družina, ki ji stoji ob strani ter je in bo ostala njen najzvestejši navijač.

Turnir v Laškem ter evropsko in prihajajoče svetovno prvenstvo pa so le stopnice do svetega cilja, proti kateremu ponižno, a vsak dan odločneje pogleduje Barbara. »Zato pa toliko delam. Paraolimpijske igre v Tokiu so moj cilj. Upam, da se bom lahko potegovala za preboj na najpomembnejše tekmovanje,« se nadeja Barbara, ki bo lahko o igrar in pripravljanju nanje govorila s kolegicami iz reprezentance – Matejo Pintar Pustovrh in Andrejo Dolinar. »Do sedaj o tej temi nismo nikoli govorile. Najprej se bom skušala na paraolimpijske igre uvrstiti, potem pa se pogovorim z njima o tem mega športnem dogodku,« v svojem slogu sklene vedno nasmejana Barbara.



V Laškem je pričakovala več od sebe, a jo porazi niso potrli.

Slovenska reprezentanca na 15. Slovenia Open Thermana Laško.



Kranjska Gora

Piše: Gal Jakič (foto: IPC)

Kranjska Gora, tradicionalna postojanka najboljših paraalpskih smučarjev in smučark

V Kranjski Gori je 13. in 14. januarja letos že tretjič zapored potekalo tekmovanje svetovnega pokala v alpskem smučanju za športnike invalide, in sicer pod okriljem Mednarodnega paraolimpijskega komiteja (IPC). Na eni zadnjih preizkušanj najvišje ravni tekmovanj v paraalpskem smučanju pred paraolimpijskimi igrami v Pyeongchangu se je zbralo 81 najhitrejših tekmovalk in tekmovalcev na svetu, med njimi tudi domačin Jernej Slivnik.

Izkušena ekipa organizatorjev tekem svetovnega pokala:

- Hit Alpinea, d. d.,
- Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komitej (ZŠIS-POK),
- RTC Žičnice, Kranjska Gora, d. d.,
- ASK Kranjska Gora,
- javni zavod Turizem Kranjska Gora,
- Smučarski klub športnikov invalidov Albatros

se je tudi tokrat izkazala z odlično izvedbo tekmovanj. Kljub dežju, ki je Kranjsko Goro zajel le dva dni pred tekmovanjem, je delavcem na progi uspelo najzahtevnejši teren svetovnega pokala v paraalpskem smučanju urediti v čudovito kuliso za tekmovanja najboljših. Posebej dober vtis je pustil nastop domačega tekmovalca Jerneja Slivnika, ki se je po poškodbi rame in dveh ponesrečenih nastopih na tekmah svetovnega pokala v Zagrebu na domačem tekmovanju



▲ Alpski parasmučarji so svojo formo za paraolimpijske igre pilil tudi v Kranjski Gori.

kljub velikemu pritisku zbral in občinstvu pokazal svoje najboljše nastope na tekmovanjih svetovnega pokala do sedaj. Prvi dan je nastope končal na 13., drugi dan pa na 10. mestu. V njegovi kategoriji – paraalpski smučarji sede – je bil v obeh veleslalomskih preizkušnjah najhitrejši Norvežan Jesper Pedersen.

Tekmovanja svetovnega pokala so bila tudi tokrat medijsko odmevna, tako po zaslugi domačih medijev kot tudi IPC-jeve spletne televizije Paralympic Sport TV. Ta je svoj debi prenosov v živo doživela prav v lanski izvedbi kranjskogorske dirke, število ogledov zainteresirane javnosti pa je IPC tako navdušilo, da je sedaj postala redni del vseh tekem svetovnega pokala. Letošnje število ogledov v živo se je v dneh tekmovanja povzpelo na več kot 56.000.

Čeprav se je, kot že prejšnja leta, pojavljala težnja, da bi se svetovni pokal skrčil le na nekaj prizorišč, je po nekajdnevnih pogajanjih domačim organizatorjem reprezentance z vsega sveta le uspelo prepričati, da se število tekem tudi v letošnji paraolimpijski sezoni ne zmanjša. Zaradi dobre organizacije in izjemno dobro pripravljene proge, na kateri se v sklopu Pokala Vitranc merijo tudi najboljši alpski smučarji neinvalidi, nam je na domačem kongresu IPC SportForum, ki ga je maja 2017 prav tako gostila Kranjska Gora, uspelo pridobiti dva tekmovalna dneva tudi v izvedbi tekmovanj svetovnega pokala v alpskem smučanju za športnike invalide v sezoni 2018/19.



▼ V Kranjski Gori pričakujejo najboljše paraalpskesmučarje tudi prihodnje leto.

Alen Kobilica in Mitja Mori na stopničkah na Japonskem

Piše: Drago Perko

(foto: Arhiv paratriatlon)

Ekipa, zbrana okoli Alena Kobilice, je naredila pomemben korak pri lovu na paraolimpijsko kvoto. Letos jo čaka še nastop na EP in SP.

Pomembno paraolimpijsko obdobje se začne tudi za ekipo paratriatlonca Alena Kobilice, ki je odločen, da si zagotovi mesto na igrah v Tokiu ter se z dosežkom zapiše med nesmrtno. Da pa bi lahko sodeloval na igrah, mora na svetovni lestvici zbrati dovolj točk na tekmah svetovne serije. Začelo se je izjemno in obetavno.

“Paratriatlonec Alen Kobilica je s spremljevalcem Mitjo Morijem izvrstno nastopil na tekmah svetovne serije v japonski Yokohami.”

Naš dvojec je zasedel 3. mesto, s plavanjem, tekom in kolesarjenjem je opravil v uri, petih minutah in 45 sekundah. Prvega mesta se je veselil Britanec Dave Ellis (1:00,57), drugi pa je bil Španec Jose Luis Garcia Serrano (1:02,15).

Dovolj četrth mest

»Izbrali smo tekmovanje, ki je konkurenčno najtežje, a hkrati prinaša največ točk v skupnem seštevku svetovnega pokala. Tekma je bila zelo težka in na teku se je očitno zares

poznala sprememba v trenažnem procesu. Trpel sem, a ne zama. Zadovoljen sem tako z rezultatom kot z uvrstitvijo. V prihodnost gledam z optimizmom in svežim zanosom za treninge,« je bil bron vesel **Kobilica**.

»Dolgo smo čakali na to medaljo in priznam, da sem se četrth mest že prenaedel. Imamo medaljo in potrditev, da smo se po lanski povprečni sezoni prav odločili,« je svoje občutke strnil **Mitja Mori**.

»Pred tekmo sem pravilno napovedal, da so za medaljo v konkurenci prav vsi tekmovalci. Tokrat je bil prav tek, ki je naša največja pomanjkljivost, naš 'jocker'.

Uspelo nam je osvojiti končno 3. mesto. Spremenili smo način treninga, povečali ekipo in nedvomno bomo nadaljevali v tej smeri. Zahvala gre vsem podpornikom, ki pomagajo pri uresničevanju zastavljenega načrta. Na tak dan je lepo biti trener,« je piko na i dodal trener in vodja ekipe **Gregor Nahtigal**.

Ob tem povejmo, da sta pred Alenom še dva vrhunca sezone: med 19. 7. in 21. 7. ga čaka nastop na evropskem prvenstvu v Estoniji, septembra (12. 9.–16. 9.) pa svetovno prvenstvo v Avstraliji.

▼ Mitja Mori, Alen Kobilica in Gregor Nahtigal.



Zaveza boljše mobilnosti za vse

Piše: Drago Perko

(foto: Vid Ponikvar)



Jernej Slivnik in Mateja Pintar.

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite (ZŠIS-POK) ima partnerja, ki bo pomagal pri uresničitvi njenega poslanstva, tj. pri zagotavljanju optimalnih pogojev za vrhunske športnice in športnike. Toyota je prvi mobilni partner ZŠIS-POK. Skupne aktivnosti so potekale v znamenju Toyotine kampanje in inspiracijskega sporočila »Start Your Impossible«.

Tja do leta 2024

»Novo leto je priložnost za nov začetek, ki hkrati prinaša nove priložnosti in nove zaobljube. Tudi za korporacijo Toyota je leto 2018 začetek novih partnerstev in zavez. Toyota bo vse do olimpijskih in paraolimpijskih iger 2024 v svetovnem merilu partner Mednarodnega olimpijskega komiteja in Mednarodnega paraolimpijskega komiteja. Z našo filozofijo, ki jo izraža slogan »Ever better mobility for all« (Čedalje boljša mobilnost za vse), bi radi pripomogli k temu, da bi imeli vsi ljudje

enake možnosti gibanja. S tem namenom želimo ustvariti rešitve, ki premagajo ovire in izkoriščajo človeške potenciale. S tem mislimo na optimizacijo javnega prevoza v velikih mestih, pa tudi na povsem individualne rešitve za ljudi z določenimi omejitvami. To priložnost izkoriščamo tudi za najavo našega pomembnega partnerstva z ZŠIS-POK, s katerim si prizadevamo tudi za izboljšave v slovenski družbi. Ker se zavedamo, da smo tudi ambasador japonske kulture, smo se odločili organizirati koncert tradicionalne japonske glasbe,« so pri Toyoti slovesno napovedali partnerstvo z ZŠIS-POK.

Šport in umetnost z roko v roki

»Toyota je prvi mobilni partner ZŠIS-POK. Za športnike invalide je mobilnost ključnega pomena, zato smo ponosni na to, da smo lahko del vrednot, ki jih Toyota s svojo družbeno odgovornostjo do nas izkazuje. Prijeten večer ob tradicionalni japonski glasbi nas je še bolj povezal in nam odprl nove možnosti sodelovanja s partnerji, ki glasno sporočajo 'Start Your Impossible'. Zahvaljujemo se gostitelju večera Kensukeju Cučiji, predsedniku Toyota Adria, za iskrenost in prijaznost, ki ju je ponovno namenil športnikom invalidom. Veseli smo, da v Toyoti nismo dobili samo poslovnega partnerja, ampak veliko iskrenih prijateljev,« je ob tej priložnosti povedal Damijan Lazar, predsednik ZŠIS-POK, saj je z gosti preživel prijeten večer v SiTi Teatru, kjer so zbrani dokazali, da gre za šport in umetnost z roko v roki.



Poleg Jerneja Slivnika na levi je japonski veleposlanik v Sloveniji, g. Keidži Fukuda, na desni pa predsednik uprave Toyota Adria, g. Kensuke Cučija.

«Zbrani so po najavi partnerstva prisluhnili Tadašiju Tadžimi (igral je na japonsko piščal šakuhači) in Sajuri Sakamoto (igrala je na tradicionalne japonske citre koto), na violi pa se jima je pridružil Jasumiči Ivaki, sicer član orkestra RTV Slovenija.»

Posebna gosta v »Start Your Impossible« pogovoru sta bila Jernej Slivnik in Mateja Pintar, zlata paraolimpijka iz Aten 2004.

Enake možnosti za vse

Partnersko sodelovanje je novo poglavje spisalo aprila, ko je Zveza paraplegikov Slovenije ob svoji 49. obletnici v sodelovanju z AMZS, Toyoto in BDF pod geslom »Dan mobilnosti invalidov« pripravila različne aktivnosti. Na Vrskem se je v centru varne vožnje

AMZS predstavila tudi ZŠIS-POK. Naše barve so zastopali parakolesarji na čelu s trenerjem Aleksejem Dolinškom. Dogodek na Vrskem se je pričel z okroglo mizo »Izzivi paraplegije – Mobilnost za vse«. »Strankam invalidom želimo omogočiti enako storitev kot vsem ostalim strankam – da imajo pred

odločitvijo o nakupu možnost preizkusiti vozilo, ki ga bodo kasneje kupili. Prek naših pooblaščenih trgovcev, ki imajo vsaj eno hibridno testno vozilo, opremljeno z BDF ročico, jim kot prva avtomobilska blagovna znamka v Sloveniji to tudi omogočamo,« je ob tej priložnosti povedal direktor Toyota Slovenija Primož Tiringar.

Pjongčang 2018 tudi v znamenju »Start Your Impossible«

Toyota Slovenija in ZŠIS-POK sta v času paraolimpijskih iger Pjongčang 2018, kjer je Slovenijo uspešno zastopal parasmučar Jernej Slivnik, izvedla tudi odmevno kampanjo na družbenih omrežjih Facebook in Twitter. Lansirani so bili trije »Start Your Impossible« videi v slovenskem jeziku: »Anthem – Mobility for All«, ki pooseblja idejo in filozofijo Toyote s sloganom »Ko se lahko svobodno gibamo, je vse mogoče.«, navdihujoča zgodba kanadske parasmučarke »Good Odds« (»Dobre možnosti«; oglas je bil globalno lansiran med letošnjim Super Bowlom) ter najavni video unikatnega Instagram profila @SeeLikeMenna, ki je v času iger prikazoval svet skozi oči parasmučarke Menne Fitzpatrick. Videovsebine so bile izjemno sprejete; zbrale so kar 200.000 ogledov, »Good Odds« pa je imel izjemen učinek z več kot 350 delitvami vsebine na omrežju Facebook.

POČAKAL

TE BOM V

CILJU

START YOUR IMPOSSIBLE

TOYOTA



Worldwide
Olympic Partner



Worldwide
Paralympic Partner

KO SE LAHKO SVOBODNO GIBAMO, JE VSE MOGOČE.

©2017 Toyota Motor Corporation. Vse pravice pridržane.

Strelska sezona 2018

Piše: Polona Sladič

(foto: Polona Sladič)



Sezona 2018 bo za strelsko reprezentanco spet nekaj posebnega, in sicer zaradi dveh razlogov: na sporedu je svetovno prvenstvo v Koreji; v tej sezoni se začnejo deliti kvote za paraolimpijske igre v Tokiu 2020. »Deliti kvote« se sliši zelo enostavno, v resnici pa se nič ne deli, ampak je treba streljati res vrhunsko, da kvoto dosežemo.

V sezoni 2018 načrtujemo tri tekmovanja – svetovnega pokala v Al Ainu, Združeni arabski emirati, smo se marca že udeležili. Na svetovnem prvenstvu v korejskem Cheongjuju bomo verjetno ravno v času izida Športnika, septembra pa nas čaka še svetovni pokal v Franciji, prav tako s paraolimpijskimi kvotami.

Svetovni pokal v Al Ainu je bila naša prva tekma v letu 2018 in hkrati edini test pred majskim svetovnim prvenstvom. Udeležili smo se ga dobro pripravljeni, žal pa nam je malce ponagajalo zdravje, saj sta Veselka Pevec in Franc Pinter zbolela – Pinter na srečo šele zvečer po svoji drugi tekmi, Veselka pa žal pred svojima nastopoma, tako da na tekmovanju sploh ni nastopila. Njenega nastopa smo si želeli ne samo zaradi njene odlične

forme, ampak tudi zaradi tega, ker skupaj s Tirškom in Pavlinom tvori ekipo SH2, ki je na vsaki tekmi v boju za zmago. Smo pa z obiskom bolnišnice v Al Ainu spoznali zdravstveni sistem Združenih arabskih emirats, ki nas je prijetno presenetil, saj je vse potekalo hitro in brez zapletov, pa

Parastrelska reprezentanca ena najspešnejših reprezentanc pri nas.



tudi predrago ni bilo: posvet z zdravnikom 45 evrov in odvzem krvi 45 evrov.

Tako so bili naši nastopi okrnjeni, izkazal pa se je Gorazd F. Tiršek. Nani že več kot 5 let kroji sam svetovni vrh, kar je dokazal tudi tokrat. V obeh svojih disciplinah z zračno puško je zmagal v kvalifikacijah. Stojte je na koncu osvojil drugo mesto, medtem ko je v disciplini leže po res fantastičnem rezultatu, ko je le za 0,5 kroga zgrešil svetovni rekord, v finalu prepričljivo zmagal.

Prvič je nastopil tudi na tekmi z MK puško v novi olimpijski disciplini R9. Njegov cilj je bil pristreljati si MQS (normo) za nastop na SP v Koreji. Kljub le dvema treningoma na prizorišču mu je to uspelo.

Pinter se je v svoji paradni disciplini stoje uvrstil v finale in tam osvojil 6. mesto, medtem ko je imel Pavlin nekaj težav s strelskim položajem in nastavitvami – uvrstil se je na zgornjo polovico lestvice.

Test pred svetovnim prvenstvom je bil torej uspešen; dobili smo odgovore, kaj je treba še izboljšati. Upajmo, da nam bo to uspelo.

V Koreji bodo delili prve paraolimpijske kvote (dobili jih bodo prvi trije ali štirje uvrščeni). Prej kot jo tekmovalc osvoji, prej se razbremeni pritiska lovljenja kvote. Na prejšnjem svetovnem prvenstvu leta 2014 v nemškem Suhlu nam je uspelo osvojiti dve (Tiršek in Pevec). Sedaj bi bili s takim izkupičkom več kot zadovoljni. Pa počakajmo ...

Iz Azije brez kolajne, a z dobrimi obeti pri lovu na kvote

Piše: Drago Perko

(foto: Polona Sladič)

V slovenski reprezentanci se je s 4., 5. in 6. mestom najbolj izkazal Franček Gorazd Tiršek. V ekipi ni bilo obolele Veselke Pevec.

V južnokorejskem mestu Cheongju je med 4. in 12. majem potekalo svetovno prvenstvo, na katerem je nastopila tudi slovenska strelska reprezentanca v postavi: Franček Gorazd Tiršek, Franc Pinter in Damjan Pavlin. Ekipo je vodila trenerka Polona Sladič, njen pomočnik pa je bil Aleš Kosmač. V ekipi žal ni bilo aktualne paraolimpijske prvakinje Veselke Pevec.

»Žal mi je, ker Veselke ni z nami. Pred tekmo svetovnega pokala v Al Ainu v Združenih arabskih emiratih je kazala izvrstno formo. Žal pa je drugi dan po prihodu zbolela ter osem dni preživela v postelji in pri zdravniku. Diagnosticirali so ji virozo, ki se je nadaljevala tudi doma. Tako je oslabela, da ni mogla na pot. Zato smo na svetovnem prvenstvu ostali brez ekipne tekme, kjer smo v zadnjih letih redno osvajali prva, druga ali tretja mesta, branili pa bi tudi ekipno medaljo z zadnjega svetovnega prvenstva v nemškem Suhlju,« je smolo Pevčeve obžalovala **Polona Sladič**.

Najbolj se je izkazal Tiršek. »Bil je četrti (zračna puška stoje), peti (MK) in šesti (zračna puška leže). Te uvrstitve na svetovnem prvenstvu seveda niso slabe, vendar ostaja nekoliko grenkega priokusa, saj strelska reprezentanca na vsakem tekmovanju cilja na medaljo. Skoraj zagotovo bi dobili vsaj eno (zelo verjetno pa dve) ekipno medaljo, če bi se SP lahko udeležila Veselka, ki je zaradi bolezni ostala doma. Kakorkoli že, nastopi Tirška so bili odlični, saj se je uvrstil v finala v vseh treh nastopih, kar je od 50 strelcev v njegovi kategoriji uspelo le še enemu,« je prav trenerka Polona Sladič Tirškovim dosežkom dala pravo težo in pomen. »Pinter in



Pavlin sta v svojih paradnih disciplinah (Pinter stoji 15. in Pavlin leže 32. mesto) streljala nekoliko slabše, kot sta trenutno sposobna, vendar se to zgodi dosti tekmovalcem, saj je pritisk svetovnega prvenstva, ki poteka zgolj vsako četrto leto, zelo velik,« je nadaljevala trenerka.

Na tekmovanju so delili prve kvote za Tokio. Tiršek jo je zgrešil le za eno mesto, vendar bo še dovolj tekem, na katerih jih bodo lahko naši tekmovalci dosegli, zato Sladičeve to ne skrbi. »Seveda je lažje, če kvoto dosežeš čim prej in se s tem psihološko razbremeniš. Strelska ekipa si bo sedaj vzela nekaj odmora, saj so bili zadnji meseci zelo naporni, potem pa nas čaka priprava na septembrski svetovni pokal v Franciji, kjer bomo spet lovili paraolimpijske kvote. Upajmo, da bomo tam v polni sestavi,« se glasi načrt naših strelcev. Predvsem pa si želijo, da Veselka končno okrevaja in se pridruži ekipi.

▲ V daljnjo Azijo odpotovali brez Veselke.

Na Nizozemsko po nov zagon

Piše: Drago Perko

(foto: Drago Perko)

Plavalec Darko Đurić bo vsaj leto dni treniral z nizozemsko reprezentanco. Po prvotni krizi se že kažejo rezultati izvrstnega dela.

Včasih je treba skočiti z ustaljenih tirov in narediti korak v neznano, upajoč, da delamo prav. Za to se je odločil tudi naš vrhunski paraplavalec, Radovljčan Darko Đurić. Slovensko javnost je že večkrat navdušil z vrhunskimi rezultati (na zadnjih igrah v Rio je bil dvakrat četrti, leta 2013 pa dvakrat svetovni prvak v Montrealu, dve kolajni je osvojil tudi na zadnjem evropskem prvenstvu) ter s svojo življenjsko zgodbo. Za korak naprej pri treningu pa je potreboval spremembo. Od novembra lani trenira na Nizozemskem.

V Sloveniji ste imeli kar nekaj težav z motivacijo.

»V plavanju se je včasih težko motivirati. Če imaš ob sebi ekipo, te potegne, kadar ti ne gre. V domovini tega ni bilo, zato sem se včasih težko prebijal skozi sezono. V Sloveniji mi je res manjkala ta timski duh, čeprav sem imel po zaslugi Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja dobre pogoje. A to je pač plavanje, ki je bazični šport, zato je tudi razmeroma dolgočasen za trening.«

Torej je zdaj drugače?

»Ko mi je v Sloveniji 'dol padlo', ni bilo nikogar, ki bi me gnal dalje. Zdaj je drugače. Ko grem na trening in vidim, kako se ekipa okoli mene trudi, da izpolni normo, pričakovanja, tudi mene potegne v to in se lotim dela.«



Kako poteka delo na Nizozemskem?

»Program je pester: zjutraj in popoldne plavam, na voljo je tudi fitness. Tu sem, da delam, da napredujem, da naredim nekaj iz sebe. V tednu dni opravim po 10 treningov v vodi. Vsak trening traja dve uri. Trikrat na teden sem v fitnessu, pred vsakim treningom pa je na sporedu še suhi trening.«

Sliši se konkretno.

»Imel sem pomisleke, ali bom lahko zdržal njihov ritem, ki je ubijalski, pravi, profesionalen. Tekme in treningi se vrstijo, zato mi je aprila kar prav prišel teden dni, da sem bil malce doma v Radovljici, zadihal in se pripravil na nadaljevanje.«

Je bilo kaj krize?

»Seveda je bilo. Lovil sem se. Že prej sem govoril o svojih pomislekih, zato sem na začetku koledarskega leta dobil dva preizkusna tedna, da dokažem, da si zaslužim mesto na treningu in v ekipi. Bil sem postavljen pred dejstvo. Če mi ne bi uspelo, bi si segli v roke in se poslovili. Po dobrem tednu so mi že dali jasno vedeti, da sem na pravi poti.«

Kako vam je uspel tak preobrat?

»Povsem sem se pomiril sam s sabo. Znebil sem se strahu in slabe volje, pa tudi z več volje sem začel prihajati na trening, ki ga želim opravljati maksimalno. Ni mi bilo vseeno, kaj se dogaja. Predvsem pa

1 PARAOLIMPIJSKI ŠPORT

Novice

sem se zavedal, da sem prišel v eno najboljših ekip na svetu. Te priložnosti nisem želel zapraviti.«

Marsikoga je presenetilo, da ste šli na Nizozemsko, kjer trenira vaš neposredni konkurent Michael Schoenmaker.

»Saj veste, kaj je rekel košarkar Kevin Durant: Če jih ne moreš premagati, se jim pridruži. Dobro so me sprejeli, hvaležen sem jim.«

Na mitingu v Eindhovnu ste potrdili, da ste na pravi poti.

»Že prvi start na 50 m delfin je nakazal odličen vikend, čas 40,99 pa je bil četrti najboljši izid moje kariere. Prav tako sem dobro odplaval 200 m prosto, kjer je bil moj jutranji čas 3.09,21. V finalu sem v obeh disciplinah rezultat še izboljšal; v delfinu sem s časom 40,74 postavil drugi najboljši čas kariere in po točkah osvojil prvo mesto; s časom 3.07,63 na 200 m prosto sem dosegel svoj najboljši izid – z izjemo

paraolimpijskih iger. V soboto sem plaval 100 m prosto, jutranji čas 1.29,23 je bil odlična vzpodbuda, po analizi pa sem plavanje v finalu še izboljšal ter dosegel čas 1.28,11 in končno tretje mesto po točkah. Zadnji dan me je čakal še sprint na 50 m prosto, kjer sem zjutraj odplaval čas 40,70, v finalu pa sem še malo dodal in s časom 40,53 ponovno osvojil tretje mesto po točkah. Tako je bila končna bilanca več kot odlična. Vesel sem, da sem plavanje v finalih nadgrajeval, časi pa kažejo na odlično sodelovanje z nizozemsko reprezentanco.«

Darko zaključil: »Vrhunec letošnje sezone bo evropsko prvenstvo v 50-metrskih bazenih, ki ga od 13. do 19. 8. gosti Dublin. Do takrat se bomo udeležili treh tekmovanj svetovne serije, ki bodo tri vikende zapored konec maja in začetek junija (Lignano – Italija, Sheffield – Velika Britanija, Berlin – Nemčija), 17. 6. pa se bom udeležil slovenskega državnega prvenstva.«



Triglav Vreme

Doživite in spremljajte vreme na povsem drugačen način.



Brezplačna mobilna aplikacija Triglav Vreme.



Vse bo v redu.

triglav

vreme.triglav.si

Odbojka sede krst za moško ekipo, ženske pred SP

Piše: Jana Ferjan

(foto: Arhiv odbojka sede)

Odbojkarice in odbojkarji imajo za seboj pestro zimsko dogajanje, pomlad in poletje pa že trkata na vrata z novimi dogodki in izzivi.

Po končanem evropskem prvenstvu za ženske v Poreču lanskega novembra, kamor je dekleta prišla spodbujati tudi slovenska moška ekipa, so se kmalu zbrale klubske ekipe. V Ravnah na Koroškem je IŠD Samorastnik konec novembra organiziral odprti turnir v odbojki sede, kar pomeni, da so lahko sodelovali tako invalidi kot neinvalidi. Tekmovanja so se udeležile tri mešane moško-ženske ekipe, ki so se uvrstile takole: prvo mesto je pripadlo IŠD Samorastnik, drugo mesto ŠDI Ljubljana, tretje pa IŠD Maxi Braslovče.

Že vikend kasneje je sledil drugi, »tradicionalni« turnir »Švicajte z nami malo drugače!«, ki je namenjen vsem ljubiteljem odbojke, da se preizkusijo v tem zanimivem športu. Dogodek je vodila kapetanka ženske reprezentance Lena Gabršček, velikodušno pa sta ga podprla podjetje EKO Plus in picerija Nekropolis, zato so bili udeleženci deležni brezplačnega kosila. Švicali malo drugače smo v domu odbojke sede v Braslovčah, kjer tudi sicer redno potekajo treningi slovenske ženske in moške reprezentance. Nabralo se je za štiri ekipe nadobudnežev, ki so se tako kot lani odlično zabavali in srčno odigrali svoje prve tekme v odbojki sede. Turnir ima vse možnosti, da postane resnično tradicionalen dogodek.



▲
"Švicajte" z nami malo drugače - je uspel tudi v drugem poskusu.

Po novoletnem premoru so sledili prvi skupinski reprezentančni treningi. Ženska ekipa je pričela s pripravami na prijateljski vikend obisk pri članicah italijanske reprezentance v Trentu, kamor se je odpravila sredi februarja. Domačinke so se izkazale z gostoljubnostjo in odlično igro. Slovenke so, zaradi poškodb sicer v okrnjeni postavi, z njimi odigrale dve prijateljski tekmi. Druga tekma je potekala neposredno pred italijansko superligo v odbojki, zato si jo je kar precej gledalcev ogledalo v živo, poleg tega pa jo je bilo mogoče spremljati tudi prek spleta v neposrednem prenosu in ob komentarju italijanskega športnega reporterja. Italijanke so bile visoko motivirane in so Slovenke premagale s 3 : 1 v nizih. Pokazale so, kako lahko mlada ekipa, ki deluje šele dve leti, z načrtnim delom hitro napreduje. Pred kratkim so se na kvalifikacijah uvrstile na svetovno prvenstvo, ki bo letos julija

▼
Dobro razpoloženi.



na Nizozemskem in kjer bo morda zopet priložnost za obračun Slovenija : Italija.

Že mesec dni kasneje so Italijanke svoj napredek pokazale na odprtem ženskem conskem prvenstvu na Madžarskem, ki so se ga udeležile tudi Slovenke, Nizozemke, domačinke Madžarke in

Hrvatice. Nizozemska ekipa sicer ne spada v isto cono kot ostale ekipe in se je turnirja udeležila izven konkurence, kot zunanja udeleženka. Na ta način je izkoristila možnost zdravniških pregledov igralk za potrditev klasifikacije, rezultati tekem z njo pa se niso šteli v točkovanje, ki ga sicer prinese udeležba na conskem prvenstvu. Na turnirju so se zopet izkazale Italijanke, ki so premagale vse nasprotnice, vključno z Nizozemsko – bronasto z evropskega prvenstva. Naša dekleta so po prvem porazu proti Italijankam izgubila še proti Nizozemkam, nato pa niso več popuščala ter so zabeležila dve zmagi – proti Madžarski in Hrvaški, kar jim je na conskem prvenstvu prineslo končno drugo mesto.

Ob tem velja omeniti, da je bil posebne pohvale za delo na področju evropske odbojke sede na turnirju deležen pomočnik trenerja slovenske ženske in moške reprezentance v odbojki sede Branko Mihorko, ki od novembra 2017 deluje kot predsednik Paravolley Europe. Udeleženci turnirja so podprli njegovo dosedanje delo, saj je že v tem kratkem času začrtal pozitivne smernice za razvoj odbojke sede.

Moška ekipa v odbojki sede se je po dolgih 15 letih spet zbrala in že nekaj časa pridno trenira. Mladi upi se kalijo s pomočjo »veteranov«, ki so med letoma 1991 in 2002 krojili vrh evropske odbojke sede, marca pa se je pomlajena in obnovljena ekipa odpravila na svoj prvi turnir. V Zenici so imeli novopečeni odbojkarji prvo priložnost, da okusijo razliko med treningom in tekmo, tekme pa so bili vse prej kot lahke. Turnirja so se poleg moške reprezentance Slovenije udeležile štiri bosanske ekipe – SDI »Spid« Sarajevo, IOK Zavidovići, KSO »Bužim« in KSO »Bosna« Zenica –, nemška »Bayer 04 Leverkusen«, reprezentanci Hrvaške in Črne Gore



ter hrvaška ekipa OKI »Marsonia« S. Brod. Slovenci so nastopili v zasedbi: Matjaž Majdič, Dejan Fabčić, Jordan Jakin, Matic Keržan, Sebastjan Osrecki,

►
Prijateljsko srečanje.



►
Odprti turnir v odbojki sede v Ravnah na Koroškem november 2017.



►
Na obisku pri Italijankah februarja 2018.



►
Moška slovenska ekipa po dolgih letih spet na tekmi.



►
Slovenska moška reprezentanca v odbojki sede 2018.

Simon Turk, Marko Zupančič, Jaša Bartelj, Sašo Korun in Martin Marovt, vodila pa sta jih trener Simon Božič in pomočnik trenerja Branko Mihorko. Na svojem prvem turnirju so fantje prikazali lepo in borbena igro ter zabeležili prvo zmago, na koncu pa zasedli solidno šesto mesto. Turnir jim je dal dodatno motivacijo za udeležbo na treningih, že maja pa se odpravljajo na turnir v Zagreb, kjer bodo nadaljevali z nabiranjem tekmovalnih izkušenj in s pripravami na prvo uradno tekmovanje slovenske



Po treningu v Trentu, Italija.



Državno prvenstvo, Ljubljana - IŠD Samorastnik.

Uspešno zaključeno državno prvenstvo v odbojki sede 2018 v Novi Gorici.



moške reprezentance v odbojki sede po dolgih letih. Septembra se bodo namreč udeležili moškega conskega prvenstva v Franciji.

“Ženska ekipa v odbojki sede, kot rečeno, julija odhaja na svetovno prvenstvo na Nizozemsko. Tam bosta istočasno v različnih krajih potekala moško in žensko svetovno prvenstvo v odbojki sede ter evropsko prvenstvo v odbojki na mivki.”

Dekleta so aprila poleg rednih treningov pričela tudi s prvimi vikend pripravami, ki so v prijetnem vzdušju odlično uspele, junija pa načrtujejo še prijateljske tekme z Italijankami in Egipčankami.

Pred svetovnim prvenstvom se bodo tako dekleta kot fantje zbrali še na turnirju Alpe Adria, ki bo potekal 12. maja v Ravnah na Koroškem. Tam bodo zastopali klubske barve. 7. aprila so nastopili tudi na državnem prvenstvu v odbojki sede v Novi Gorici, kjer je prvo mesto osvojila ekipa IŠD Samorastnik, drugo mesto je pripadlo domačinom MDI Nova Gorica, tretje ŠDI Ljubljana, četrto IŠD Maxi in peto ŠD Plavalček.

Kot vedno tudi tokrat vabimo vse, ki jih veseli odbojka, da se nam pridružijo in se usedejo z nami.

Sandijeve športne aktivnosti v zadnjem letu

Piše: Primož Černilec

(foto: Sportida, Vid Ponikvar)

Po maratону v Londonu (svetovno prvenstvo, april 2017), kjer je Sandi zasedel osmo mesto v kategoriji T11-T12, sta sledila meseca lažjih treningov in regeneracija.

Lani smo načrtovali, da Sandi po dolgem času odteče Ljubljanski maraton. Zadnjega je odtekel leta 2012 s časom 2.56.11. Junija lani je pričel s pripravami. Treningi so potekali po načrtih, vendar pa je prišlo do spontanih močnih bolečin v hrbtenici, predvidoma zaradi izčrpanosti. Sandi vsako leto preteče do 6000 km na treningih, v času lovljenja norme pa tudi do štiri pomembne maratone na leto. To je velika psihična in fizična obremenitev telesa. Posledično so bolečine prinesle prekinitve priprav, saj bi v nasprotnem primeru Sandi lahko zaključil kariero. Bolečine v hrbtenici so postajale vedno bolj neznosne, Sandi je moral obiskati osebnega zdravnika, ta pa ga je napotil na nekaj preiskav. K sreči se je izkazalo, da poškodb ni, da je verjetno problem utrujenost zaradi veliko treningov. Pomoč smo poiskali v centru Althea – center Zdravja in Harmonije, kamor je Sandi nekaj časa hodil na terapije. Po nasvetih svetovalcev (Romana Kežarja in ekipe) je veliko delal tudi na stabilizaciji celotnega telesa, s poudarkom na hrbtnih mišicah. Rehabilitacija je potekala do konca leta 2017. Sandi je tudi v tem času opravljal lažje tekaške treninge, udeleževal se je raznih dobrodelnih prireditev in



dobrodelnega teka gorenjskih bolnišnic ter skrbel za promocijo športa invalidov.

V tistem času je prejel povabilo na svetovni pokal v maratону v Londonu 2018. Bolečine v hrbtenici so izginile, Sandi si je odpočil in si nabral novih moči. Z Romanom in Sandijem smo se odločili, da gremo v London; Sandi je namreč težko brez teka, tek je del njega, tek ga je zasvojil, daje mu samozavest

in boljšo samopodobo, brez njega bi mu nekaj manjkalo. Sledile so postopne, a izredno aktivne priprave na ta dogodek: 12-tedenski cikel, tudi po 13 tekaških treningov na teden, delo na moči in psihični pripravi. Treningi so potekali po načrtih in brez posebnosti, kot vedno jih je Sandi zgaral, tako kot jih zna le on, slepi maratonec, ki nikoli ne reče, da česa ne zmore.

Da je bila rehabilitacija ustrezna, je potrdil uspešno pretečen londonski maraton, ki je pomenil začetek priprav na paraolimpijske igre v Tokiu. Sandi je na tem maratonu zasedel 15. mesto v konkurenci tridesetih tekačev njegove kategorije. Rezultat je glede na daljši počitek odličen, tudi maraton je odtekel konstantno, obe polovici razdalje z enakim časom. Vedeti pa moramo, da je bilo na tekmovanju kar sedem Japoncev, ki organizirajo naslednje POI v Tokiu. Vsi japonski tekači so bili pred Sandijem, kar govori o tem, da si Japonci v Tokiu želijo zmage. Sandijeva želja o nastopu v Tokiu pa je tudi še kako močna.



Primož Černilec ob varovancu Sandiju.

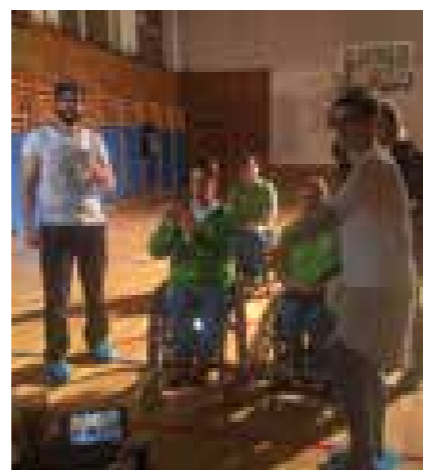
Paraplavalec Patrik Jagodic – zvezda nove Lidlove kampanje za družbeno odgovornost

O boljšem svetu lahko sanjamo ali pa ga ustvarjamo. V Lidlu Slovenija smo se odločili za drugo možnost. V okviru trajnostne pobude Ustvarimo boljši svet se že 5. leto zapored povezujemo s številnimi organizacijami, športnimi in izobraževalnimi ustanovami ter tudi v sodelovanju z zaposlenimi izvajamo projekte, ki pripomorejo k ustvarjanju boljšega sveta.



Letošnjo obletnico trajnostne pobude smo pospremili z oglaševalsko kampanjo, v kateri smo izpostavili štiri stebre svojega družbeno odgovornega ravnanja: skrb za zaposlene, družbo, okolje in ponudbo. V snemanje oglasov smo vključili svoje zaposlene, kupce in športnike invalide, ki jih ponosno podpiramo prek sodelovanja z Zvezo za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskim komitejem (ZŠIS-POK). K sodelovanju smo povabili Milana Slapničarja, Enisa Musića in Jovito Jeglič, ki so nastopili kot igralci košarke na vozičkih. Poleg slike pa smo besedo predali mlademu paraplavalcu Patriku Jagodicu, sicer ambasadorju programa Postani športnik, ki smo ga skupaj z ZŠIS-POK zagnali lansko jesen.

»Bil sem zelo presenečen, hkrati pa tudi zelo vesel, da sem bil izbran za snemanje oglasa. Nisem vedel, kaj pričakovati, zato sem se pustil vodenju organizatorjev. Bilo je zanimivo, sproščeno vzdušje brez treme. Produksijska ekipa me je zelo dobro pripravila in mi razkazala svojo



opremo, kar je bilo še posebej zanimivo, saj tudi sam obiskujem medijsko šolo v Radovljici,« je svojo izkušnjo s snemanja opisal Patrik.

V Lidlu Slovenija se zavedamo, da so takšni mejniki in obletnice odlična priložnost, da javnost seznanjamo s športom invalidov in mu posvetimo nekaj dodatne pozornosti. Iskrena hvala vsem, ki ste sodelovali.

V programu Postani športnik vse več aktivnosti

Program, katerega glavni cilj je vzpostaviti učinkovit dolgoročni sistem za večje vključevanje mladih invalidov v šport, je korak k oblikovanju aktivnejše in bolj odprte družbe. S programom želimo povečati prepoznavnost športa invalidov v slovenski javnosti, predvsem pa mlade invalide spodbuditi k aktivnejšemu življenju in izboljševanju kakovosti življenja. S pomočjo športa in rekreacije namreč mladi razvijajo svoje zmožnosti, krepijo samopodobo in s tem izboljšujejo kakovost življenja. Aprila smo tako z ZŠIS-POK že izvedli strokovni posvet, na katerem so strokovnjaki s področja izobraževanja, športa in integracije invalidov v športne aktivnosti spregovorili o različnih vidikih uspešnega izvajanja programov športa invalidov in podali predloge za izboljšave stanja na tem področju.

“
Vztrajam. Trudim se. Grem naprej. Vem, da je nekdo tu, ki me razume in podpira. To je največja nagrada, ki jo lahko dobiš.

Patrik, mladi športnik invalid



O boljšem svetu ne sanjamo, temveč ga s številnimi družbeno odgovornimi aktivnostmi skupaj z vami ustvarjamo.

Vsak dan.

Več na www.boljsi-svet.si.



Golbal – priprave na preboj v skupino A

Piše: Matej Ledinek

(foto: Klemen Bajc)



Golbal reprezentanca se aktivno pripravlja na nastop EP divizije B.

Po lanskem izpadu, tretjem zapored po letih 2013 in 2015, v drugo kakovostno skupino evropskih ekip v golbalu se v letošnji sezoni pripravljamo na evropsko prvenstvo divizije B, ki bo med 22. in 30. septembrom potekalo v poljskem Chorzowu.

Treninge obiskuje 7 golbalistov, od katerih jih bo 5 odpotovalo na evropsko prvenstvo, vodita pa jih trener Ivan Vinkler in pomočnik trenerja Klemen Bajc. Treninge v telovadnici obiskujemo Igralci: Matej Ledinek, Borut Višnikar, Blaž Koščak, Dejan Pirc in Boštjan Vogrinčič. Poleg omenjenih standardnih članov ekipe se z nami kalita še mlajša igralca Robi Kogovšek in Luka Bergant, ki se šolata in prebivata v Centru IRIS. Poleg treningov v telovadnici standardni člani reprezentance vsaj trikrat tedensko treniramo v fitnessu. Po končanem evropskem prvenstvu divizije A je s treningi v fitnessu v domačem kraju pričel Dejan Pirc, ki se

je ekipi pridružil dober mesec pred pričetkom lanskega evropskega prvenstva. Borut Višnikar pa fitnes obiskuje od januarja naprej. Igralci tako opravimo 5 treningov na teden. Z intenzivnejšimi pripravami na prvenstvo se bo zgostil obseg treningov v telovadnici, kar pomeni, da bomo imeli treninge večkrat kot petkrat tedensko.

Po koncu evropskega prvenstva divizije A na Finskem septembra 2017 se, izvzemši tekme v ligi MEGL, nismo udeležili nobenega mednarodnega turnirja. Decembra smo se spogledovali s turnirjem v Nikšiču v Črni Gori, kamor nas je vztrajno vabila

ekipa Črne Gore. Ponudili so nam brezplačno udeležbo, kar pomeni, da bi imeli ob udeležbi na turnirju strošek zgolj s prevozom do Podgorice. Na žalost pa nam je v letu 2017 zmanjkalo sredstev, da bi si lahko udeležbo in tekmovanje na turnirju kljub razmeroma nizkim stroškom dejansko privoščili.

“Edino tekmovanje in stik s preostalimi ekipami v letošnji sezoni je bila torej liga MEGL. Do sedaj smo v tem tekmovanju skorajda že opravili z rednim delom, saj nas čaka le še ena tekma, potem pa tako imenovani »playoff« oziroma zaključni boji za končno razvrstitev.”

Po 14 odigranih tekmah in skoraj popolnih treh krogih smo z veliko prednostjo pred ostalimi ekipami na prvem mestu. Dosegli smo 13 zmag in 1 poraz ter bomo v zaključne boje odšli kot prvouvrščena ekipa.

Trenutna razvrstitev ekip v ligi MEGL (po nedokončanih 3 krogih):

Mesto	Ekipa	T	Z	N	P	DG	PG	GR	Točke
1.	Slovenija	14	13	0	1	186	104	82	39
2.	Velika Britanija	13	7	0	6	127	129	-2	21
3.	Izrael	12	7	0	5	107	111	-4	21
4.	Romunija	13	5	1	7	127	150	-23	16
5.	Črna Gora	13	4	1	8	104	124	-20	13
6.	Madžarska	13	2	0	11	101	134	-33	6

T = število odigranih tekem
Z = število zmag
N = število tekem z neodločenim rezultatom
P = število porazov

DG = število doseženih golov
PG = število prejetih golov
GR = gol razlika – razlika med številom doseženih in prejetih golov

Najboljši strelca turnirja s 83 goli je trenutno Matej Ledinek, ki je največ golov dosegel na prvih šestih tekmah, 25. in 26. novembra 2017 v Ljubljani (56). Na preostalih tekmah je igral nekoliko manj oziroma je bil slabše razpoložen, poleg tega pa ga od marca pesti hujša poškodba kolena, zaradi katere bo verjetno moral na operacijo. Pri ogrevanju na treningu golbala 6. marca si je poškodoval koleno. Poškodba se je v prvih tednih toliko izboljšala, da je lahko z določenimi omejitvami igral in treniral, v začetku maja pa je dobil izvide z magnetne resonance, iz katerih je razvidno, da je sprednja križna vez desnega kolena



popolnoma strgana. Ledinek bo obiskal dr. Zorka, ki ga je tudi napotil na magnetno resonanco. Glede na omenjene okoliščine Ledinek lige MEGL zelo verjetno ne bo zaključil kot najboljši strelec, bistveno bolj pomembno pa je, kako uspešna bo rehabilitacija njegovega kolena in kakšne bodo možnosti za njegov nastop na evropskem prvenstvu na Poljskem.

Ob poškodbi kolena je treba še omeniti, da je kljub takojšnjemu obisku urgence na dan poškodbe, 6. 3. 2018, obisku pri osebni zdravnici 9. 3. in 22. 3., pregledu pri dr. Zorku v ambulanti za športnike na Medicini športa po napotitvi osebne zdravnice, 10. 4., zelo hitremu terminu za magnetno resonanco pri MDT&R v Mariboru, 22. 4. 2018, in prejemu izvidov z magnetne resonance, 4. 5. 2018, razmeroma dolgo trajalo, da je Ledinek izvedel za diagnozo svoje poškodbe. Od nastanka poškodbe do rezultatov magnetne resonance sta kljub zgodnjim

terminom različnih pregledov minila 2 meseca, z mnenjem pristojnega zdravnika oziroma morebitno napotitvijo h kirurgu pa še malo več.

Vrnimo se torej k aktivnostim golbalistov pri pripravah na evropsko prvenstvo na Poljskem.

“Junija bomo v okviru lige MEGL v Budimpešti odigrali zadnje tekme 3. kroga in se pomerili v izločilnih bojih, kjer je naš cilj, z Ledinekom ali brez njega, osvojiti prvo mesto.”

Letošnja izvedba lige MEGL je še posebej zanimiva za kar nekaj sodelujočih ekip, saj bodo kar 4 od skupno 6 ekip iz omenjene lige nastopile tudi na



evropskem prvenstvu na Poljskem: poleg Slovenije še Izrael, Velika Britanija in Črna Gora. Še nikoli doslej v ligi MEGL nismo tekmovali s toliko ekipami, ki jih lahko srečamo na evropskem prvenstvu divizije A ali divizije B. Vsekakor je to pozitiven dejavnik pri pripravi na tekmovanje, zavedamo pa se, da bomo imeli ob zelenem preboju v divizijo A manj možnosti, da ligo sestavimo z ekipami, ki bodo nastopale na evropskem prvenstvu divizije A.

“V okviru poletnih priprav načrtujemo tudi vikend priprave z ekipo Ukrajine, proti kateri smo vedno težko igrali, zadnja leta pa se z njo sploh nismo srečali. Zato bo tak trening več kot dobrodošel. Ekipa Ukrajine je, tako kot slovenska, leta 2015 na evropskem prvenstvu v Litvi izpadla iz divizije A.”

V diviziji B je leto kasneje osvojila prvo mesto pred Veliko Britanijo in našo ekipo, lani pa je na evropskem prvenstvu divizije A z 8. mestom ponovno nazadovala v divizijo B. Ukrajinci so eden glavnih favoritov za uvrstitev v elitno divizijo. Zato bodo priprave z njimi več kot dobrodošle. Poleg

tega imamo zadnja leta z njimi zelo malo izkušenj, saj smo se nazadnje spopadli spomladi 2015 na turnirju v Benetkah.

“Delo z mladimi se že počasi obrestuje. Robi Kogovšek in Luka Bergant sta glede na svojo mladost in kvaliteto odigrala kar nekaj minut v ligi MEGL.”

Oba sta nastopila 25. in 26. novembra v Ljubljani, medtem ko je priložnost za igro 27. in 28. januarja v Budimpešti dobil Luka Bergant, 14. in 15. aprila v Ljubljani pa Robi Kogovšek. Predvsem pri Kogovšku se na treningih že kaže napredek, kar nas vse v ekipi zelo veseli. V minutah, ki jih je odigral v letošnji izvedbi lige MEGL, je dosegel solidnih 6 golov.

Cilj v letošnji sezoni je jasen, ponovna uvrstitev v divizijo A. Trdo delamo in trdo bomo delali, da nam to tudi uspe. Vzdušje v ekipi je zelo dobro. Poleg tega, da trdo delamo in se potimo, na treningih tudi uživamo, kar je zelo pomembno. Upamo, da ostanemo karseda zdravi, septembra pa »GREMO NA JURISŠ«.

Tadej Enci četrti na EP gluhih v dvoranski atletiki

Piše: Robert Žlajpah

(foto: Arhiv ZDGNS)



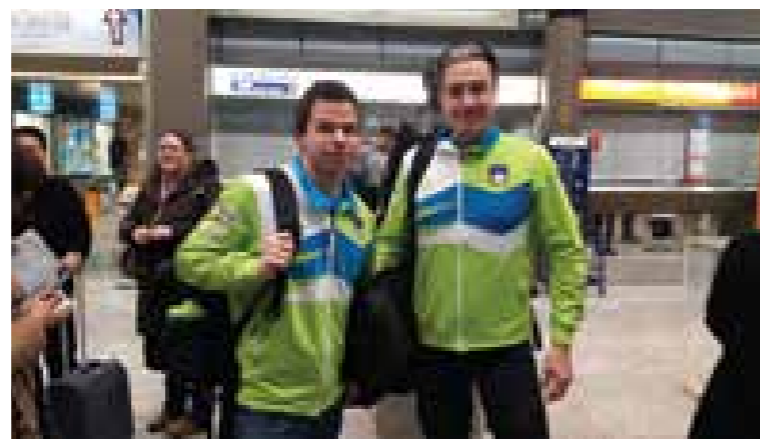
Gregor Dobršek zadovoljen z rezultati svojega varovanca Tadeja Encija.

Evropsko prvenstvo gluhih v dvoranski atletiki je potekalo od 22. do 24. marca v beloruskem mestu Gomel, 310 km jugovzhodno od glavnega mesta Minsk.

Na tem tekmovanju je naš gluhi atlet Tadej Enci tekkel v svoji paradni disciplini 400 metrov, kjer je poskušal ubraniti naslov dvoranskega evropskega prvaka, ki ga je pred dvema letoma osvojil v Torunu na Poljskem.

Naj poudarimo, da je Tadej Enci kot prvi slovenski gluhi športnik osvojil bronasto medaljo v konkurenci slišičih atletov na državnem prvenstvu. Ob tem je izjavil, da je bila med slišičimi atleti v teku na 400 metrov konkurenca zelo huda.

Pred odhodom na evropsko prvenstvo gluhih je treniral pod budnim očesom trenerja Gregorja Doberška. V Sloveniji ni pokrite dvorane s krožnimi atletskimi stezami, zato sta Tadej in Gregor občasno treninge prilagajala dvoranskim atletskim stezam za tek na 60 metrov v Celju. Sicer pa je Tadej zunanje treninge opravljal ne glede na vremenske razmere, tudi če je bila temperatura zraka pod nič stopinj Celzija. Njegov trener Doberšek je pripomnil, da so bili letošnjo zimo trenažni pogoji zelo slabi. Zaradi neočiščenega snega na atletskih stezah ni bilo mogoče trenirati, tako je bil Tadej primoran trenirati kar na pločniku pred velenjskim stadionom.



Tadej Enci in Gregor Doberšek sta v torek, 20. marca, ob 7. uri zjutraj z brniškega letališča odpotovala na Dunaj, od koder sta odletela v Minsk. Od tam so ju beloruski kolegi odpeljali v Gomel, na prizorišče evropskega prvenstva gluhih v dvoranski atletiki, kjer je Tadej 22. marca tekmoval v kvalifikacijah za uvrstitev v polfinale.

V Gomelu je pokrita dvoranska krožna atletska steza s štirimi progami. Tako so lahko istočasno tekli samo štirje atleti, drugače kot na Poljskem pred dvema letoma, ko je tekmovalje potekalo na pokriti dvoranski krožni stezi s šestimi progami.

“Tadej je začel uspešno. V zadnji, šesti kvalifikacijski skupini je po dobrem štartu hitro prevzel vodstvo. V teku na 400 metrov je osvojil prvo mesto v skupini, ki ga je pripeljalo v polfinale.”

Tadej Enci se je v teku na 400 metrov kot prvi v drugi polfinalni skupini s časom 52,08 neposredno uvrstil v finale. Tam so tekmovali še Ukrajinca Sergii Drach in Dmytro Rudenko ter turški tekač Yasin Suzen, olimpijski prvak v teku na 400 metrov z Deaflympics Samsun 2017. Rudenko je dobitnik štirih medalj z dveh olimpijskih iger gluhih, medtem ko ima Drach dve medalji. To pomeni, da se je Tadej uvrstil med najboljše atlete na svetu.

V finalnem teku je osvojil odlično 4. mesto. To pomeni, da še vedno spada med najboljše evropske gluhe atlete v teku na 400 metrov. Naslov evropskega prvaka je osvojil Yasin Suezen, drugi je bil Dmytro Rudenko in tretji Sergii Drach.

Tadej bo imel nove priložnosti na naslednjih tekmovanjih. Po vrnitvi v domovino je dejal: »Četrtega mesta sem se zelo razveselil, saj je bila konkurenca letos res huda. Letošnji zmagovalec je lani postal olimpijski prvak in rekorder med gluhi. Četrto mesto od štiriindvajsetih prijavljenih je zame velik uspeh. Je pa bilo izjemno težko teči v dvorani, saj sem se moral spopasti z zelo ostro krivino, ki je nisem bil vajen. Bila je popolno nasprotje krivin, ki sem jih bil vajen s prejšnjih tekmovanj.« Zavedati se moramo, da je v kraljici športa konkurenca zelo močna.

Slovenski reprezentanci se bo v bližnji prihodnosti pridružil tudi ženski del.



Koncentracija tik pred štartom.



Turnir SOS

Piše: Boris Švagelj (foto: Arhiv SOS)

S Hano sva se pogledala, usta pa so se ji razširila v prešeren nasmeh, medtem ko mi je kazala srebrno medaljo, ki jo je imela okrog vratu. Spoznala sva se kako uro prej, ko se je začelo ogrevanje pred izbirno tekmo SOS v judu. Tekmovanje je s pomočjo Judo kluba Sokol iz Ljubljane organizirala Specialna olimpijada Slovenije.

Apojdimo po vrsti. V mrzlem, a jasnem jutru, v soboto, 10. 2. 2018, smo se malo pred sedmo uro zjutraj pred prostori DDTC Barčica zbrali: Tomo, Darij, Goran, Marija, Danila, Dane, Ekrem, Pedžo, Tine, Matjaž, Rok, Srečko in jaz. Imamo vsi vse? Kimone, pasove? Potem pa še kavico spijemo in na pot. Tista urica do Ljubljane je minila hitro, med sproščenim klepetom. V Ljubljani nas je pričakal sneg, ceste pa so bile čiste. Ker smo bili zgodnji, smo na hitro spili še eno kavico, odšli v dvorano in se preoblekli v kimone. Dvorana je bila majhna, a prijetna in domača. Čez nekaj minut smo se zbrali za pozdrav, trenerji in sodniki so pregledali razdelitev po skupinah, medtem pa je Vitalij začel z ogrevanjem. Takrat sem opazil Hano, ki ji ni bilo do ogrevanja. Ker so naši tekmovalci že izkušeni in vedo, da se je treba pred treningom ali tekmo dobro ogreti, sem jih prepustil Vitaliju, se pridružil Hani in jo povabil k ogrevanju. Najprej me je malo postrani gledala, a se je le pridružila, na koncu pa se je nasmehnila. Slabe volje ni bilo več.

Potem se je začelo zares, na vrsto so prišli boji. Trenerja Tomo in Darij ter jaz kot pomočnik smo že uigrana ekipa in smo se ob začetku bojev kot ponavadi »razdelili« po dvorani. Tomo je na tatamiju pozorno spremljal boje in poizkušal tekmovalcem prišepniti nasvet ali dva, predvsem pa je skrbel, da v žaru borbe ne pride do kake nesrečne poškodbe. Darij je skrbel, da minljivi trenutki, ujeti v objektiv fotoaparata, ostanejo za



vedno, sam pa sem z našimi tekmovalci spremljal boje in skrbel, da so bili sproščeni oziroma da je bilo treme ravno prav. Napetost je rasla, malce tudi trema. Sledilo je sproščanje in ogledovanje nasprotnikov. Tekmovalci so prikazali vse svoje znanje, popuščanja ni bilo, veselje ob zmagi in

▲ Številni judoisti SOS.



Ogrevanje pred dvoboji.



čestitke nasprotniku ob porazu so bile iskrene. Takoj po končanem boju smo razglabljali o tem, kaj je bilo dobro, katera tehnika bi prišla prav v naslednjem boju in čemu posvetiti več pozornosti.

Včasih sem pogledal posebne gostje, Petro Nareks in Rašo Sraka, vrhunski judoistki, ter Simono Lotrič, ženo trenerja Marjana Fabijana, in njenega sina Jana. Na njihovih obrazih je bilo mogoče razbrati navdušenje, presenečenje in veselje ob dobro izvedenih tehnikah in prijemih ter nepopustljivosti tekmovalcev. Boji so se počasi zaključevali, turnir se je bližal koncu. Tekmovalcem se je že malo poznala utrujenost, a so iz sebe iztisnili še zadnje atome moči. Sledilo sta razglasitev rezultatov in podelitev nagrad, ki jih je podeljevala Raša Sraka. Veselje ob zmagah je bilo veliko, razočaranja ob porazih pa ne preveč. To je pomemben vidik inkluzivnega juda: naučiti se prenesti poraz in pridobljene izkušnje uporabiti za osebno rast, tako v judu kot sicer v življenju. Na koncu smo bili zadovoljni vsi, dvorana pa je bila nabita s pozitivno energijo.

Za konec še statistika:

Turnirja se je udeležilo 12 tekmovalk in 19 tekmovalcev, izven konkurence pa je nastopalo še 12 tekmovalcev. Naši predstavniki so bili: Marija Gorjup, Dane Tivadar, Matjaž Šukljan in Danila Kocjančič.

Tekmovalci so bili člani JK Koper, JK Jesenice, JK Murska Sobota, JK Sokol, JK Čakovec, II. OŠ Žalec, OŠ Poldeta Stražišarja Jesenice in VDC Jesenice. Pravico sta delila sodnika Vojko Rogelj, predsednik JK Sokol, in Goran Prša, predsednik JK Koper, zdravnica pa je bila Nika Kojc. Nagrade za udeležence je prispevala Sberbank, pogostitev pa Lars & Sven Burgers.



V svojih kategorijah sta Danila Kocjančič in Dane Tivadar zmagala, Marija Gorjup in Matjaž Šukljan pa sta bila druga. Tisti, ki so tekmovali izven konkurence, so dobili priznanja in priložnostne nagrade, vsi skupaj pa smo bogatejši za enkratno izkušnjo in nova poznanstva, za kar grede zasluge Specialni olimpijadi Slovenije ter še posebej JK Sokol za vzorno organizacijo in topel sprejem.

Zmagoviti dvig rok.



Tekmovalnost ne pozna meja.



Najboljši judoisti so prejeli medalje.

DRŽAVNA PRVENSTVA 2018

Piše: Primož Jeralič - (nelektorirano)

(foto: Arhiv ZŠIS-POK)

V letu 2018 je v koledarju Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja (ZŠIS-POK) planiranih 35 državnih prvenstev, od tega je bilo do 12. maja 2018 izvedenih 17 državnih prvenstev.

Strokovna služba planirana državna prvenstva usklajuje z nastopi slovenskih reprezentantov hkrati pa je potrebno organizacijo in izvedbo državnega prvenstva prilagoditi času in kraju izvedbe. Nekatera državna prvenstva je potrebno uskladiti s panožnimi zvezami in njihovim koledarjem tekmovanj.

V februarju smo prvič organizirali in izvedli državno prvenstvo v plavanju za plavalce letnik 200 in mlajše. Državno prvenstvo je potekalo prvič popolnoma integrirano v sklopu državnega prvenstva, ki ga je organizirala Plavalna zveza Slovenije. S predstavniki Plavalne zveze Slovenije smo se tako dogovorili, da bomo omenjeno integracijo nadaljevali in jo uvedli tudi pri starejši starostni skupini plavalcev, torej letnik 1999 in starejši.

Strokovna služba je za potrebe državnih prvenstev spremenila in dopolnila tehnične pravilnike za showdown, parastrelstvo in kegljanje. Ravno tako so se dopolnile vse norme in pri parastrelstvu se je v kategoriji SH2 združila tako moška kot ženska kategorija, kar je dolgoletna

praksa pri mednarodnih tekmovanjih.

ZŠIS-POK je pri DP v košarki na vozičkih imela vlogo tako organizatorja kot izvajalca državnega prvenstva, ker se na razpis za izvajalca ni prijavilo nobeno društvo, ki bi bilo pripravljeno izvesti omenjeno tekmovanje. ZŠIS-POK se je v vlogi organizatorja in izvajalca pojavila tudi na državnem prvenstvu v parastrelstvu, ki je potekalo 21. aprila v Ljubljani.

Pri organizaciji državnega prvenstva v veleslalomu je ZŠIS-POK participirala pri ceni vozovnic za tekmovalce in njihove spremljevalce.

Od novega leta do 12. maja je bilo v prijavnem programu na novo registriranih še 55 novih uporabnikov, ki so nastopili na enem od razpisanih državnih prvenstev v letu 2018.

Rezultati državnih prvenstev so dostopni v arhivu ZŠIS-POK ter na spletni strani www.zsis.si.

Podatki po posameznih prvenstvih koledarja ZŠIS-POK do 12. maja 2018:

1. PLAVANJE U18 - paraplavanje

Paraplavalci in njihovi trenerji so naredili velik korak naprej v integraciji športa invalidov, skupaj z Zvezo za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskim komitejem (v nadaljevanju ZŠIS-POK). V soboto 3. februarja 2018, je potekalo Državno prvenstvo v plavanju U18, ki ga je organizirala Plavalna zveza Slovenije (v nadaljevanju PZS). Prvenstvo je potekalo v izvedbi PK Branik iz Maribora. ZŠIS-POK je v sodelovanju z PZS hkrati organizirala prvo Državno prvenstvo v paraplavanju za tekmovalce U18 in hkrati

prvo državno prvenstvo, ki je potekalo integrirano na državnem prvenstvu neinvalidov. Vzdušje na bazenu je bilo odlično, saj so paraplavalci bili deležni močnega vzpodbujanja s strani vseh prisotnih na bazenu. ZŠIS-POK je tako uspešno prebila led v integraciji športa invalidov s panožno zvezo, PZS. Hkrati sta se obe Zvezi dogovorili, da je potrebno z dobrim delom in medsebojnim sodelovanjem nadaljevati.

Izjava selektorke paraplavanja, Jane Čander po končanem tekmovanju: "V soboto smo bili priča zgodovinskemu trenutku v Mariboru. Mladi paraplavalci

do U 18 so prvič odplavali v tekmovalnem sistemu Plavalne Zveze Slovenije, torej zgodila se je popolna inkluzija. Organizator Plavalna zveza Slovenije in izvajalec Plavalni klub Branik so odlično izpeljali tekmovanje. Velika hvala. Vsem tekmovalcem čestitam za odplavano. Videti je bilo ogromno nasmejanih obrazov, stiskov dlani, bučnega navijanja iz tribun ter uspešno odplavlanih dolžin. Super sobota! V paraplavanju lahko rečemo, da imamo veliko mladih upov. Pohvala gre tudi vsem trenerjem, pomočnikom v klubih, društvih, zavodih, ki vključujejo paraplavalce ter nenazadnje staršem,

ki podpirajo rekreacijo in šport v otrokovem vsakdanu."

Rezultati ŽENSKE:

50m prsno (SB14)
1. mesto: Sabina Cimper (PK VELENJE);

100m prsno (SB13)
1. mesto: Lucija Planinc (CENTER VIDIM CILJ);

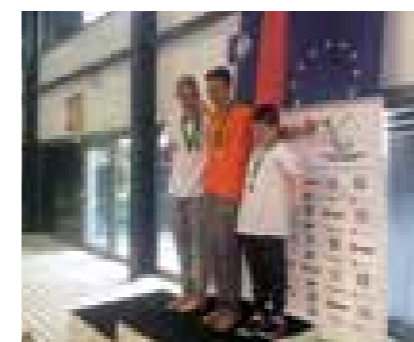
(SB14)
1. mesto: Sabina Cimper (PK VELENJE),
2. mesto: Anja Golčer (PK VELENJE);

50m prosto (S13)
1. mesto: Lucija Planinc (CENTER VIDIM CILJ);

(S14)
1. mesto: Anja Golčer (PK VELENJE);

50m hrbtno (S14)
1. mesto: Maruša Golčer (PK VELENJE);

100m hrbtno (S14)
1. mesto: Maruša Golčer (PK VELENJE).



Rezultati MOŠKI:

50m prsno (SB9)
1. mesto: Julijan Križaj (CENTER VIDIM CILJ),
2. mesto: Nik Sejdiji (ŠD RIBA);

(SB12)
1. mesto: Jakob Zupančič (CENTER VIDIM CILJ);

(SB13)
1. mesto: mesto: Žiga Jarkovič (CENTER VIDIM CILJ),
2. mesto: Nejc Zarnik (CENTER VIDIM CILJ);

(SB14)
1. mesto: Nejc Kremžar (PK VELENJE);



100m prsno (SB6)
1. mesto: Tim Žnidaršič Svenšek (ŠD RIBA);

(SB14)
1. mesto: Aljaž Vejnovič (PK VELENJE);

50m prosto (S6)
1. mesto: Gašper Glušič (PK VELENJE);

(S9)
1. mesto: Patrik Jagodic (PK RADOVLJICA),
2. mesto: Julijan Janez Križaj (CENTER VIDIM CILJ),
3. mesto: Nik Sejdij (ŠD RIBA);

(S12)
1. mesto: Jakob Zupančič (CENTER VIDIM CILJ);

(S14)
1. mesto: Luka Temnikar (PK VELENJE);

100m prosto (S6)
1. mesto: Gašper Glušič (PK VELENJE);

(S9)
1. mesto: Patrik Jagodic (PK RADOVLJICA);

(S14)
1. mesto: Luka Temnikar (PK VELENJE);

50m hrbtno (S6)
1. mesto: Tim Žnidaršič Svenšek (ŠD RIBA);

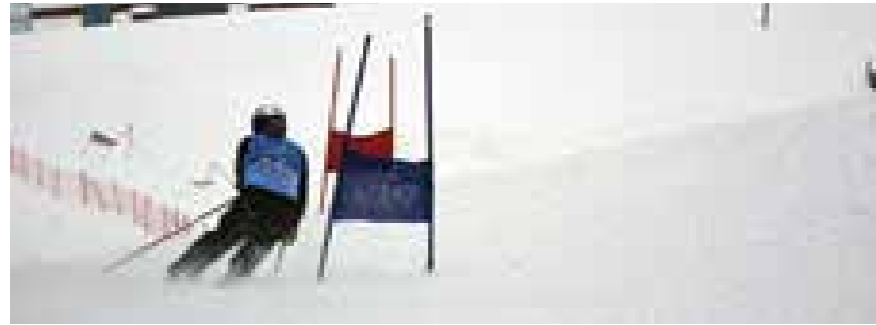
(S13)
1. mesto: Žiga Jarkovič (CENTER VIDIM CILJ);

100m hrbtno (S14)
1. mesto: Aljaž Vejnovič (PK VELENJE).



2. VELESALOM - Parasmučanje

V soboto 17. februarja je na smučišču Poseka na Ravnah na Koroškem potekalo državno prvenstvo v parasmučanju. Vozilo se je v disciplini veleslalom, kjer so nastopili športniki različnih kategorij. Zaradi bolezni, ki so v tem času zelo pogoste je bilo v zadnjem trenutku narejenih kar nekaj odjav, vendar kljub temu je ZŠIS-POK skupaj z IŠD Samorastnikom uspešno izpeljala omenjeno državno prvenstvo na odlično pripravljeni progi. Tekmovalci so odpeljali dva teka in na koncu je zmagal tekmovalac, ki je imel sesestevke obeh časov najhitrejši. Na



tem mestu je potrebno pohvaliti osebje IŠD Samorastnika, ki se je potrudilo pri izvedbi tekmovanja in tehničnega osebja smučišča Poseka.

Rezultati: ŽENSKÉ ČLANICE: STOJE

1. mesto: Simona Pivar (SONČEK);

GLUHI

1. mesto: Alojzija Meglič (AURIS - MDGN KRANJ),
2. mesto: Lea Humeč (MDGN LJUBLJANA);

NACIONALNA (stoječi)

1. mesto: Tatjana Hotko (DI TRŽIČ);

VETERANKE NACIONALNA (stoječi)

1. mesto: Marija Štih (IŠD SAMORASTNIK).



Rezultati MOŠKI ČLANI:

GLUHI

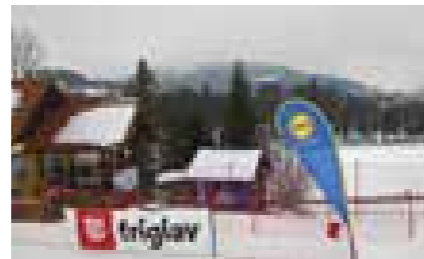
1. mesto: Samo Petrač (DGN LJUBLJANA),
2. mesto: Stanko Melinc (DGN SEVERNE PRIMORSKE),
3. mesto: Robert Debevc (DGN MARIBOR);

NACIONALNA (stoječi)

1. mesto: Bojan Potočnik (ŠDI SAMORASTNIK),
2. mesto: Jože Laznik (DI DRAVOGRAD),
3. mesto: Peter Navotnik (DI DRAVOGRAD);

STOJE (veterani)

1. mesto: Danilo Hafner (DI TRŽIČ),
2. mesto: Boštjan Salmič (MDI VELENJE),
3. mesto: Vladimir Homan (IŠD SAMORASTNIK);



VETERANI NACIONALNA (stoječi)

1. mesto: Franc Pogač (DI MUTA),
2. mesto: Darko Postrpinjek (MDI VELENJE),
3. mesto: Danijel Ravnjak (IŠD SAMORASTNIK).

3. BADMINTON - GLUHI

3.3.2018 se je zaključilo 6. državno prvenstvo gluhih v badmintonu, ki ga je organiziral MDGN Slovenske Konjice. Prvenstva se je udeležilo 12 moških in 6 žensk iz osmih pokrajinskih društev gluhih in naglušnih v sodelovanju s Športno zvezo gluhih Slovenije. V moški konkurenci sta se za prvo mesto pomerila Mariborčan Robert Debevec in Ljubljčan Klemen Žnidar. V napeti borbi je na koncu z izidom 2:1 v nizih državni prvak postal Robert Debevec. V ženski konkurenci pa je že četrtič zapored naslov državne prvakinja slavila domačinka Karmen Medved.

Rezultati: ŽENSKÉ

1. mesto: Karmen Medved (MDGN SLOVENSKE KONJICE),

2. mesto: Gordana Škof (DGN CELJE),
3. mesto: Sabina Radovanovič (DGN CELJE).

Rezultati: MOŠKI

1. mesto: Robert Debevec (DGN PODRAVJA MARIBOR),
2. mesto: Klemen Žnidar (DGN LJ),
3. mesto: Marko Šmid (DGN CELJE).



4. BOWLING POSAMIČNO IN DVOJICE - GLUHI

Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana – Zadobrova, je v soboto, 10. marca 2018, v BK300, ki razpolaga s šestnajstimi sodobno opremljenimi in računalniško vodenimi bowling stezami, organiziralo državno prvenstvo gluhih v bowlingu. Tekmovalci so se pomerili v kategoriji posamično in v dvojicah. Na prvenstvo se je prijavilo 35 igralcev iz osmih društev gluhih in naglušnih iz vse Slovenije. Tekmovalci so bili razdeljeni v dve skupini po dva tekmovalca na stezo. Prva skupina, ki so jo sestavljale moške dvojice, je igrala šest iger z menjavo stez po dveh odigranih igrah, v drugi skupini so nato nastopile ženske dvojice. Igrali so le enkrat, njihovi rezultati pa so se šteli dvakrat, in sicer poleg posamičnega tekmovanja tudi za dvojice.

Pri ženskih dvojicah je šla zlata medalja v severno Primorsko Manci Peroci in Sonji Trampuž. Sabina Hmelina iz DGN Podravja Maribor je postala zmagovalka med posameznicami, medtem ko je pri moških nepričakovano zmagal Igor Časar iz DGN Ljubljana. Naslov prvaka v moških dvojicah sta osvojila Robert Debevec in Aleš Škof iz DGN Podravja Maribor.

Rezultati: ŽENSKÉ POSAMIČNO

1. mesto: Sabina Hmelina (DGN PODRAVJA MARIBOR),
2. mesto: Sonja Trampuž (DGN SEVERNE PRIMORSKE),
3. mesto: Jerica Rogel (DGN CELJE).

Rezultati: MOŠKI POSAMIČNO

1. mesto: Igor Časar (DGN LJUBLJANA),
2. mesto: Robert Debevec (DGN PODRAVJA MARIBOR),
3. mesto: Aleš Škof (DGN PODRAVJA MARIBOR).

Rezultati: ŽENSKÉ DVOJICE

1. mesto: DGN SEVERNE PRIMORSKE (Sonja Trampuž in Manca Peroci),
2. mesto: DGN PODRAVJA MARIBOR (Valerija Škof in Sabina Hmelina),
3. mesto: DGN POMURJA MURSKA SOBOTA (Darinka Gjerkež in Emilija Pocak).

Rezultati: MOŠKE DVOJICE

1. mesto: DGN PODRAVJA MARIBOR (Robert Debevec in Aleš Škof),
2. mesto: MDG LJUBLJANA (Branko Srdan in Robert Žljapah),
3. mesto: DGN LJUBLJANA (Igor Časar in Ivan Vačovnik).

5. HITROPOTEZNI ŠAH POSAMIČNO

V soboto je potekalo 27. državno prvenstvo invalidov v hitropoteznem šahu. Organizator državnega prvenstva je bila ZŠIS-POK skupaj z izvajalcem MDI Litija, Šmartno pri Litiji. Glavni sodnik na tekmovanju je bil izkušen šahovski sodnik Marko Jurič. V moški konkurenci se je odigralo 11. kol po Švicarskem sistemu, medtem ko je v ženski konkurenci bilo odigranih 7. kol ravno tako po Švicarskem sistemu. Na spodnji povezavi si lahko ogledate uradne rezultate, ki so bili objavljeni tudi na uradni strani Šahovske zveze Slovenije TUKAJ. Predstavniki ZŠIS-POK na tekmovanju je bil dolgoletni predsednik ZŠIS-POK Emil Muri, ki je najboljšim tudi podelil medalje. V moški konkurenci ja zmagal najmlajši tekmovalac Jaka Juvan, ki je nase opozoril že na



lanskoletnem državnem prvenstvu, kjer se je najboljšim že pridružil na zmagovalnem podiju

Rezultati: ŽENSKÉ

1. mesto: Pavla Košir (MDI KAMNIK),
2. mesto: Slavica Urh Pečovnik (DI MUTA),
3. mesto: Mojca Sušec (DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE).

Rezultati: MOŠKI

1. mesto: Jaka Juvan (DI MUTA),
2. mesto: Vladimir Hevir (DI MARIBOR),
3. mesto: Srečko Milovanovič (MDI ŠALEŠKE DOLINE).

V moški konkurenci je tekmovalo pet ekip, v ženski pa tri. Sodili so trije sodniki odbojkarke zveze Slovenije. Tekmovanje je potekalo v športnem duhu in brez poškodb.



Rezultati: ŽENSKÉ EKIPE

1. mesto: DGN CELJE,
2. mesto: DGN PODRAVJA MARIBOR,
3. mesto: DGN SEVERNE PRIMORSKE.

Rezultati: MOŠKE EKIPE

1. mesto: DGN PODRAVJA MARIBOR,
2. mesto: DGN CELJE,
3. mesto: DGN SEVERNE PRIMORSKE.





2. mesto: MDI GORIŠKE
(Denis Draž, Dejan Fabčič, Dragana Đorđić, Erik DePosarelli, Igor Valentinčič, Larisa Pirih, Nejc Pirih, Primož Vidič, Tjaša Vidič, Roman Velikonja, Jordan Jakin in Bogomira Jakin),
3. mesto: ŠDI LJUBLJANA
(Marinka Cencelj, Jana Ferjan, Mativ Keržan, Branko Mihorko, Matjaž Cvek, Ela Novotny, Andrej Novotny, Andrej Šmuc, Simon Turk, Marko Zupančič in Jaža Bartelj).



9. BOWLING TROJICE - GLUHI

V Magmi X v Novi Gorici je v soboto, 7. 4. 2018, potekalo državno prvenstvo gluhih v bowlingu trojic. Organizacijo je prevzelo DGN Severne Primorske. Prvenstva se je udeležilo devet moških in pet ženskih trojic iz osmih društev gluhih in naglušnih Slovenije.

V moški konkurenci je bila izjemna zanimiva borba za zlato medaljo med trojicama DGN Severne Primorske in DGN Podravja Maribor. Po petih igrah so Mariborčani vodili z 42 točkami. V zadnji, šesti igri pa je potekal napet,



7. SHOWDOWN

Med 7. in 8. aprilom je potekalo DP v showdownu, igra z zvonečo žogico in loparjem za slepe in slabovidne. Državno prvenstvo v showdownu je potekalo tako v posamični kot ekipni konkurenci. Prvenstvo se je odvijalo na že tradicionalni lokaciji, Okroglem pri Naklem v organizaciji ZŠIS-POK in izvedbi Športnega društva slepih in slabovidnih. Po tridnevem tekmovanju smo tako dobili nove državne prvake za leto 2018.

Rezultati: ŽENSKE

1. mesto: Sanja Kos (MDSS CELJE),
2. mesto: Tanja Oranič (MDSS KRANJ),
3. mesto: Jana Führer (MDSS CELJE).

Rezultati: MOŠKE

1. mesto: Peter Zidar (MDSS CELJE),
2. mesto: Aleksander Sabo (MDSS MURSKA SOBOTA),
3. mesto: Miha Susman (MDSS LJ).

Rezultati: EKIPE

1. mesto: MDSS MARIBOR
(Tina Gosteničnik, Denis Repa in Dragica Šernek),
2. mesto: MDSS LJUBLJANA 2
(Simon Podobnikar, Nataša Žganjar in Tanja Jesih Zbačnik),
3. mesto: MDSS MURSKA SOBOTA
(Aleksander Sabo, Ciril Kavaš in Tomaž Detelbah).

8. ODBOJKA SEDE

V soboto, 7. aprila 2018 je v Novi Gorici potekalo DP v odbojki sede v organizaciji ZŠIS-POK in izvedbi MDI Goriške. Na državnem prvenstvu je nastopilo 5 ekip iz vse Slovenije (MDI Goriške, IŠD Samorastnik, ŠD Plavalček, ŠDI Ljubljana in IŠD MAXI). Po odigranih 10 tekmah je prvo mesto zaslužno osvojila ekipa IŠD Samorastnik. Drugega mesta se je veselila ekipa MDI Goriške in na tretje mesto se je uvrstila ekipa IŠD Ljubljana.

Rezultati: EKIPE

1. mesto: IŠD SAMORASTNIK
(Matjaž Majdič, Anita Goltnik Urnaut, Alenka Iršič, Jure Jež, Marjan Praprotnik, Vladimir Homan, Peter Ozmeč, Rudi Vertačnik, Mitja Mesnar, Danica Gošnak, Primož Petek in Andrej Samec),

10. KOŠARKA NA VOZIČKIH - PLAY OFF

Po šestih kolih v sezoni 2017-2018 so se 14. aprila 2018 štiri najboljše slovenske košarkarske ekipe v košarki na vozičkih v organizaciji ZŠIS-POK pomerile za naslov državnega prvaka 2018. Naslov je osvojila ekipa DP Novo mesto, ki je v finalni tekmi premagala DP Ljubljano Mercator. Tretje mesto je osvojila DP Maribor, četrto pa lanskoletni prvak DP Celje.

V tekmah za uvrstitve v finalne nastope je DP Ljubljana Mercator najprej premagala DP Celje (66:49), zatem pa DP Novo mesto še DP Maribor (74:42). Pred razglasitvijo rezultatov za bronasto odličje



dinamičen boj. Sledil je presenetljiv preobrat s štirimi točkami razlike. Zmage so se veselili domačini in zaslužno prvič postali državni prvaki.

Pri ženskih trojicah je šla zlata medalja ponovno v roke aktualnih prvakinj iz DGN Celje. Vseh šest iger so imele prednost pred vsemi ekipami. Z razliko 39 točk so si drugo mesto priborile Mariborčanke.

Rezultati: ŽENSKE EKIPE

1. mesto: DGN CELJE
(Florjana Švent, Jerica Rogel in Daša Peperko),

2. mesto: DGN PODRAVJA MARIBOR
(Sanja Debevec, Valerija Škof in Sabina Hmelina),
3. mesto: DGN SEVERNE PRIMORSKE
(Manca Peroci, Sonja Trampuž in Teodora Strel).

Rezultati: MOŠKE EKIPE

1. mesto: DGN SEVERNE PRIMORSKE
(Vladan Vukajliović, Tomi Strel in Simon Špan),
2. mesto: DGN PODRAVJA MARIBOR A
(Robert Debevec, Aleš Škof in Mustafa Buljubašič),
3. mesto: DGN CELJE (Robert Rogel, Švent Jožef in Tomaž Klemen).



sta se pod koši srečali poraženki predtekmovanja DP Maribor in lanskoletni prvak DP Celje. Boljšo igro so prikazali Mariborčani, ki so Celjane porazili z rezultatom 65:50. Naslov državnih prvakov si je v finalni tekmi priborila DP Novo mesto. V tekmi polni preobratov in zgrešenih metov je dolenjska ekipa ugnala DP Ljubljana Mercator z rezultatom 59:56. Zmagovalna ekipa tekme sta sodila Nedžad Budimlić in Smiljan Kereži.

Rezultati: EKIPE

1. mesto: DP NOVO MESTO
(Mirko Sintič, Franci Gorenc, Simon Mrgole, Janko Koren, Žiga Vinetič, Boštjan Ceglar, Milan Slapničar, Robi Bojanec in Vincenc Radež),





sledili pa sta ji na drugem mestu Tatjana Strmčnik z 4,5 točke in na tretjem Lidija Roškar s 4 točkami.

Rezultati: ŽENSKE

1. mesto: Mojca Sušec (DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE),
2. mesto: Tatjana Strmčnik (DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE),
3. mesto: Helena Urh (DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE).

Rezultati: MOŠKE

1. mesto: Niko Čížek (DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE),
2. mesto: Marjan Klemenčič (DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE),
3. mesto: Gregor Žargaj (DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE).

2. mesto: DP LJUBLJANA MERCATOR (Haris Kuduković, Marinko Popović, Anton Zakrajšek, Slobodan Banjac, Aljoša Škarper, Borut Sever, Jože Berčon, Siniša Jeremić, Edvard Ješe, Gregor Gračner, Elvis Mihalič, Andor Palkovič in Peter Cerar),
3. mesto: DP MARIBOR (Urban Iršič, Danilo Kamenik, Boris Klep, Danijel Milošič, Zdenko Lilek, Lulzim Osmanaj, Robert Radič, Simon Šerbinek, Janko Rec, Marjan Žunko, Matej Mali in David Slaček).

figur. Vsi udeleženci so po zaključku tekmovanja prejeli priznanja Društva distrofikov Slovenije, prvi trije moški in ženske pa medalje Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja in praktične nagrade društva. Turnirja, ki ga je uspešno vodil sodnik Marjan Butala, se je udeležilo kar 32 šahistov, in sicer 24 moških in 8 žensk.

Pri moških je postal prvak Niko Čížek, ki je dobil kar 7 partij, eno pa je remiziral, drugo mesto je zasedel Marjan Klemenčič z osvojenimi 6,5 točkami, tretje pa Gregor Žargaj z 6 točkami. Med šahistkami je bila najuspešnejša Mojca Sušec s 5 točkami,

12. ŠAH - GLUHI

Društvo gluhih in naglušnih Južne Primorske je 14. aprila 2018 v prostorih restavracije Emonec v Kopru organiziralo 26. državno prvenstvo gluhih v šahu – v kategoriji ekipno in posamezno. Za naslov državnega prvaka se je borilo šest šahovskih ekip in 26 šahistov iz osmih področnih društev gluhih in naglušnih Slovenije. Dopoldan so začeli z ekipnim šahovskim

tekmovanjem. Tekmovala so ekipe s štirimi šahisti in eno rezervno. Igrali so po ekipnem Bergerjevem sistemu, po katerem so vsi tekmovali na štirih šahovskih deskah, vsak proti vsakemu, z igralnim časom deset minut. Po petem kolu je zmagala ekipa iz Mestnega društva gluhih Ljubljana.

Popoldan so nadaljevali s šahovskimi partijami posameznikov po švicarskem sistemu z devetimi koli z igralnim časom deset minut. Med posamezniki je zmagal večkratni prvak, izkušeni šahist Anton Pelko.

Rezultati: POSAMEZNO

1. mesto: Anton Pelko (MDG LJUBLJANA),
2. mesto: Maks Draškovič (DGN CELJE),
3. mesto: Andrej Štrucl (DGN CELJE).

Rezultati: EKIPNO

1. mesto: MDG LJUBLJANA (Anton Pelko, Stanko Veršič, Božo Vidic in Mladen Veršič),
2. mesto: DGN CELJE (Maks Draškovič, Miran Kolar, Andrej Štrucl in Tine Golob),
3. mesto: DGN LJUBLJANA (Anton Klepec, Mirko Košir, Igor Mežnar, Anton Nahtigal in Peter Furlan).

13. PARASTRELSTVO

V soboto, 21. aprila 2018 je potekalo v Ljubljani na strelišču državno prvenstvo v parastrelstvu za leto 2018. Na tekmovanje se je uvrstilo 901 strelcev, ki so nastopili v različnih tekmovalnih razredih in z različnih orožjem. Na spodnji povezavi si lahko preberete uraden bilten, ki



ga je izdelala sodniška služba z ga. Elviro Valant na čelu. Organizator in izvajalec državnega prvenstva je bila ZŠIS-POK.

Rezultati: ŽENSKE

- SER NAC
1. mesto: Marija Sušec (MDI VELENJE),
 2. mesto: Brigita Rozina (MDI LITIJA),
 3. mesto: Mihaela Jelka Sušec (DI SLOVENJ GRADEC);

SER SH2

1. mesto: Vesna Inkret (ZMSS),
2. mesto: Mirjam Petrič (ZMSS),
3. mesto: Ana Mohar (ZMSS);

STD GLUHI

1. mesto: Sandra Legenič (DGNP).

Rezultati: MOŠKE

- SER NAC
1. mesto: Franc Cugelj (DI TREBNJE),
 2. mesto: Ludvik Pšajd ml. (MDI PTUJ),
 3. mesto: Anton Mohorko (DI ZAGORJE);

SER SH1

1. mesto: Franc Jožef (DP MURSKA SOBOTA),
2. mesto: Uroš Kneževič (MDI LITIJA),
3. mesto: Franc Pinter (DP PODRAVJA);

SER SH2

1. mesto: Aleksander Jovanović (MDI VELENJE),
2. mesto: Marjan Podgrajšek (ZMSS),
3. mesto: Slavko Dunaj (DP MURSKA SOBOTA);

SER MLADINCI

1. mesto: Tilen Giromi (ŠDI LJUBLJANA);

STD NAC

1. mesto: Rajko Breščak (MDI GORIŠKE),
2. mesto: Vladimir Kržišnik (MDI IDRJA),
3. mesto: Tonček Ribič (MDI LITIJA);

STD SH1

1. mesto: Franc Pinter (DP PODRAVJA),
2. mesto: Matija Ribarič (MDI ŽALEC),
3. mesto: Franc Jožef (DP MURSKA SOBOTA);

STD SH2

1. mesto: Gorazd Franček Tiršek (DP CELJE),
2. mesto: Damjan Pavlin (DI KRŠKO),
3. mesto: Aleksander Jovanović (MDI VELENJE);

PIŠTOLA NAC

1. mesto: Ludvik Pšajd ml. (MDI PTUJ),
2. mesto: Nenad Vignjevič (DI LAŠKO),
3. mesto: Anton Kolar (DI ČREŠNJEVEC);

PIŠTOLA SH1

1. mesto: Ivica Vukadin (DP GORENJSKE).

Rezultati: EKIPE

- SER NAC
1. mesto: MDI PTUJ (Ludvik Pšajd ml., Tonček Cestnik in Ludvik Pšajd st.),
 2. mesto: MDI ŽALEC (Karolina Ferme, Pavlina Glušič in Olga Krajnc);

SER SH2

1. mesto: DP MURSKA SOBOTA (Slavko Dunaj, Leon Jurkovič in Venčeslav Bezjak),
2. mesto: ZMSS CELJSKA PODRUŽNICA (Vesna Inkret, Marjan Podgrajšek in Branko Očko),
3. mesto: MDI VELENJE (Doroteja Kunst, Jerneja Koželjnik in Andreja Zdravec).

11. ŠAH DISTROFIKI

Tudi letos je v rehabilitacijsko-počitniškem centru Dom dva topola 13. do 15. aprila 2018 potekalo državno prvenstvo v šahu za distrofike. Organizator turnirja je bila Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komitej, izvajalec pa je bilo Društvo distrofikov Slovenije. Vse prisotne je uvodoma pozdravil in zaželel dobre partije podpredsednik ZŠIS-POK, Jakob Škantelj, nakar so šahisti turnir že v petek zvečer odigrali prvo kolo. Turnir se je sicer igral po švicarskem sistemu 8 kol v skupni konkurenci ženske in moški. Razglasitev pa je bila ločena za ženske in moške.

Vsak igralec je imel na voljo 30 min za razmišljanje in še dodatne 3 min, če je imel šahist pomočnika za premikanje





2. mesto: Jakob Vodušek (MDSS CELJE),
3. mesto: Jože Lampe (MDSS KRANJ);

B3

1. mesto: Marjan Žalar (MDSS KRANJ),
2. mesto: Josip Bihar (MDSS NOVO MESTO),
3. mesto: Franc Tomšič (MDSS LJUBLJANA);

B4

1. mesto: Srečko Ljeskovac (MDSS MARIBOR),
2. mesto: Rudi Lah (MDSS CELJE).

15. CURLING NA VOZIČKIH

V ponedeljek, 23. aprila je potekalo že 6. državno prvenstvo v curlingu na vozičkih. Na tekmovanje so se prijavile 4 curling ekipe, ki so se pomerile na lepo urejenih stezah v Drsališču Zalog. Organizator državnega prvenstva je bila ZŠIS-POK skupaj z izvajalcev Curling zvezo Slovenije. Naslov državnih prvekov v curlingu na vozički si je tako priigrala ekipa DP Ljubljana 1. Na drugem mestu jim je delala ekipa DP Ljubljana 2. Tretje mesto pa je pripadlo ekipi Basket.

Rezultati: EKIBE

1. mesto: DP LJUBLJANA 1
(Živa Hribar, Klemen Jože, Žiga Bajde in Robert Žerovnik),

B4

1. mesto: Jelka Orban (MDSS MURSKA SOBOTA).

Rezultati: MOŠKE

B1

1. mesto: Mitja Osolnik (MDSS LJUBLJANA),
2. mesto: Slavko Muhič (MDSS KRANJ),
3. mesto: Darjo Vogrič (MDSS NOVA GORICA);

B2

1. mesto: Igor Žagar (MDSS LJUBLJANA),



14. KEGLJANJE SLEPI IN SLABOVIDNI

Sobota 21. aprila 2018, je bila pri ZŠIS-POK zelo pestra, namreč hkrati na dveh različnih lokacijah sta se odvijali kar dve državni prvenstvi. V Ljubljani DP v parastrelstvu v postojni pa so se pomerili najboljši slepi in slabovidni kegljani iz vse Slovenije. Nastopili so v štirih različnih kategorijah (B1, B2, B3 in B4) ter nastopili ločeno po spolih. Organizator državnega prvenstva je bila ZŠIS-POK izvajalec prvenstva pa je bilo MDSS Kranj, ki ga je na dan tekmovanja zastopal Franci Pirc, ki je tudi selektor slovenske kegljaške reprezentance za slepe in slabovidne.

Rezultati: ŽENSKE

B1

1. mesto: Karmen Vogrič (MDSS NOVA GORICA),
2. mesto: Silva Mlinarič (MDSS MURSKA SOBOTA);

B2

1. mesto: Alojzija Pirc (MDSS KRANJ),
2. mesto: Danica Padežnik (MDSS MARIBOR),
3. mesto: Dragica Šernek (MDSS MARIBOR);

B3

1. mesto: Marija Fras (MDSS CELJE),
2. mesto: Branka Zorko (MDSS LJ);



2. mesto: DP LJUBLJANA 2
(Jana Ferjan, Milan Zlobko, Davorin Kopše in Bojan Lukežič),
3. mesto: BASKET
(Slavko Kranjc, Gregor Gračner in Milan Slapničar).

16. ODPRTO PRVENSTVO V ŠAHU ZA SLEPE IN SLABOVIDNE

Med 27. aprilom in 2. majem 2018, je na Okroglem potekalo Odprto posamično državno prvenstvo za slepe in slabovidne v šahu. Organizator tekmovanja je bila ZŠIS-POK, izvajalec pa MDSS Kranj. Sodnika na tekmi sta bila Blaž Kosmač in Tomo Zupan. Tekmovalo se je po Bergerjevem sistemu na 9 kol. Najbolje se je med šahisti izkazal Žnuderl Matej iz MDSS Celja, na drugem mestu mu je družbo delal Emil Muri MDSS Kranj in na tretje mesto se je uvrstil Počkaj Branko ravno tako iz MDSS Celja. Uradni rezultati so objavljeni tudi na straneh Šahovske zveze Slovenije.

Rezultati:

1. mesto: Matej Žnuderl (MDSS CELJE),
2. mesto: Emil Muri (MDSS KRANJ),
3. mesto: Branko Počkaj (MDSS CELJE).

17. KEGLJANJE CELJE

V soboto 12. maja je na kegljišču Golovec v Celju potekalo državno prvenstvo

v kegljanju za invalide. Na takmovaje se je vvrstilo preko 60 kegljačev vseh invalidnosti. Nastopili so v sedmih različnih tekmovalnih kategorijah v moški in ženski konkurenci. Tekmovanje je organizirala in izvajala ZŠIS-POK. Na dan tekmovanja je bil na tekmovališču prisoten predstavnik ZŠIS-POK, Igor Malič. Sodniško službo je zagotovilo domač kegljaški klub.

Rezultati: ŽENSKE

K3

1. mesto: Mateja Jesenšek (PARAS);

K5

1. mesto: Alojzija Strgar (DI LJUBLJANA-ŠIŠKA),
2. mesto: Mira Keber (DI LJUBLJANA-ŠIŠKA),
3. mesto: Vanda Koren (DI ČREŠNJEVEC);

KG

1. mesto: Ljudmila Veber (DI RIMSKE TOPLICE);

KT

1. mesto: Marta Janežič (DP MURSKA SOBOTA);

K3

1. mesto: Mateja Jesenšek (PARAS);

KP

1. mesto: Nataša Godec (DP MARIBOR),
2. mesto: Martina Glavič (DP NOVO MESTO),
3. mesto: Marija Kerec (DP MARIBOR)

Rezultati: MOŠKE

K1

1. mesto: Edvin Kocjan (DI KRŠKO),

2. mesto: Milan Gajič (DI LJ.-ŠIŠKA),
3. mesto: Konrad Benkič (DI VRHNIKA);

K2

1. mesto: Franc Žnidaršič (MDI PTUJ),
2. mesto: Bojan Fijavž (PARAS),
3. mesto: Anton Glad (PARAS);

K3

1. mesto: Janko Kardinar (MDI MURSKA SOBOTA),
2. mesto: Anton Hribar (DI ZAGORJE);

K4

1. mesto: Peter Ozmec (DI MEŽIŠKE DOLINE),
2. mesto: Slobodan Ristić (DI LJVIČ-RUDNIK),
3. mesto: Vinko Zatler (ŠDI LJUBLJANA);

K5

1. mesto: Slavko Poglajen (DI ZAGORJE),
2. mesto: Srečko Pajtler (MDI DRAVA, RADLJE),
3. mesto: Jožef Iršič (MDI VELENJE);

KG

1. mesto: Esad Hadžiagić (DI MEŽIŠKE DOLINE),
2. mesto: Edvard Podobnik (DI POSTOJNA),
3. mesto: Robert Marolt (DGN CELJE);

KT

1. mesto: Slavko Ivančič (DP LJUBLJANA),
2. mesto: Aleš Povše (DP CELJE),
3. mesto: Kristijan Žunko (DP MARIBOR);

KP

1. mesto: Viktor Rupnik (DP LJUBLJANA),
2. mesto: Igor Kasnik (DP KOROŠKE),
3. mesto: Anton Kanc (NOVO MESTO).

Koledar izvajalcev in lokacijo izvedbe pripravi ZŠIS – POK na osnovi razpisa in po potrditvi Komisije za tekmovalni šport pri ZŠIS – POK. Nato se pravočasno pripravi in razpošlje razpis za posamezna prvenstva. ZŠIS – POK sodeluje z izvajalcem vse do izvedbe in priprave poročil o izvedbi in udeležbi. Predstavnik Zveze sodeluje na prvenstvu samem. ZŠIS – POK pripravi vse potrebno (zastave, medalje, morebitne pokale...) Zagotovi plačilo sodnikov, najem objekta, medalje in obrok prehrane.

Slovenski showdown

Piše: Gregor Habjan

(foto: Osebni arhiv)



“Slovenski showdown na dobri poti proti evropskemu prvenstvu avgusta v Varšavi (Slovenski showdownisti so z udeležbo na turnirjih v Pragi in Pisi pridobili nekaj novih izkušenj, ki jih bodo znali unovčiti na zgoraj omenjenem tekmovanju.)”

O bičajno se Slovenci v sezoni udeležimo vsaj dveh mednarodnih turnirjev v showdownu, saj v tem športu sodimo med najboljše. Tokrat smo se poleg dvojnih priprav na Okroglem pri Naklem, kjer ima slovenska reprezentanca pripravljalni center, udeležili tudi dveh mednarodnih turnirjev: marca smo gostovali v Pragi, v začetku maja pa v Pisi ali, bolje rečeno, v mestu na obali v Tirreniji, kjer imajo slepi in slabovidni iz Italije pravi mali raj in kjer večina slepih Italijanov poleti tudi letuje – podobno kot pri nas v Izoli, kjer ima Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije svoje kapacitete. Sicer je res, da imajo Italijani precej več postelj in prostora, toda imajo tudi precej več komarjev, ki so zelo moteči. Prav vsi zapuščamo turnir z opikanimi nogami in rokami ter z bogato

zbirko uničenih žuželkic. Moja statistika je bila približno 20 bližnjih srečanj z mojo dlanjo na dan. Igralci so bili komarjevim pikom žal še bolj izpostavljeni, saj so se med igranjem branili pred nasprotnikom, tako da se niso mogli hkrati braniti pred zahrbtnimi komarji.

Priprav v Sloveniji se vedno udeleži okoli deset športnikov, ki se odzovejo na moje povabilo. Na pripravah igramo kar na treh mizah, saj je poudarek predvsem na igralni kondiciji, ki je imajo vsi igralci premalo, tako da prav v zaključnih dvobojih moči popustijo. Z igralci izvedemo tudi kako korekcijo in preizkusimo nekaj novosti, načeloma pa le ohranjamo in izboljšujemo igro, ki jo posamezen igralec razvije. Igralci pri nas so že tako močni in samostojni, da

veliko postorijo sami v domačem kraju, prav tako pa skrbijo za razvoj oziroma nadgradnjo svoje opreme in igre.

Kot trener reprezentance se glede na višino proračuna, ki nam ga letno odobri ZŠIS-POK, odločim, kam bomo odpotovali in kateri igralci se bodo mednarodnih tekmovanj udeležili. Že na začetku leta je bolj ali manj jasno, da se bomo skušali udeležiti turnirjev v bližini Slovenije. Kadar gremo s kombijem, nas lahko gre več. Najprej smo se udeležili turnirja v Pragi, na katerega so bili prijavljeni Denis Repa, Miha Susman, Peter Zidar, Tanja Oranič, Sanja Kos in Tina Gostenčnik. Tik pred odhodom sta Tina zaradi poškodbe in Sanja zaradi boleznih sodelovanje odpovedali, tako da smo odšli v nekoliko siromašnejši

postavi. Kljub temu smo se dostojno borili in dosegli lepe rezultate. Peter Zidar je v finalu premagal Luca Liberalija iz Italije in upravičeno osvojil prvo mesto. Preostalim je zmanjkalo športne sreče in so se uvrstili takole: Miha Susman (13. mesto), Denis Repa (21. mesto) in Tanja Oranič (4. mesto). Vsi naši reprezentanti so se srčno borili, vsem je treba čestitati za dobro igro, ki pa včasih ne prinese zelenih rezultatov. Splošen vtis s tekmovanja je dober in napoveduje konstantno formo, ki obeta uspehe. Le počakati moramo, kdaj se bo komu od slovencev nasmehnila sreča – takrat bo tudi naše slavje večje. V Prago je z nami odpotoval tudi sodnik Marko Čencič, ki je pravico delil na vsaj štiridesetih tekmah. Poleg tega nam je v prostem času z veseljem priskočil na pomoč, ko je bilo to potrebno.

V zadnjem času, ko turnirja ne prirejajo več v Milanu, se rad odločim za turnir v Pisi; ne le zaradi bližine in ugodne cene nastanitve, ampak tudi zaradi dobre hrane, ki nas pričaka. Ob bogatih zajtrkih, dvojnem hodu pri kosilu in večerji ter izvrstnih sladica se nam odpre svet izvrstne italijanske kuhinje, kakršne v Italiji ni mogoče vedno doživeti. Poleg okusne hrane je pomembna tudi vrhunska postrežba, ki se zlahka kosa s postrežbo naših najbolj priznanih gostincev. Glede na to, da se ob vsakem obroku pošteno najemo, je po kosilu težje igrati in ostati zbran. Kljub temu je našim igralcem to prvi in drugi dan uspevalo, zadnji, najpomembnejši dan, ko se odloča o končnih uvrstitvah, pa se je žal spet prikradel tisti kratek stik, ki koristi nasprotniku.

Turnir v Pisi je bil tokrat izjemno močan in naporen. V treh dneh je bilo odigranih okrog 600 tekem, ki jih je odsodilo 16 sodnikov – vsak je v povprečju odsodil 10 tekem na dan. Igralo se je na osmih mizah. Tekmovalci so izpolnili moja pričakovanja, kar se tiče prikazane igre. Žal pa rezultatsko nismo bili uspešni. Toda rezultat o igralcu ne pove vsega, zato moramo biti potrpežljivi. Torej počakajmo. Peter Zidar je z 2. mestom ponovno dokazal, da je še v formi in da se še lahko brani pred napadi nasprotnikov. V finalu je bilo mogoče opaziti premoč Krystiana Kisela iz Poljske, ki je znal izkoristiti Petrovo utrujenost in neodločnost.

Ta poraz moramo razumeti kot spodbudo za naprej. Tako kot je Petru malo zmanjkalo v finalu, se je Tanji in Sanji zgodilo eno stopnjo nižje. Vedno težje prideta do stopničk, ki sta jih nedavno dosegali. Verjamem, da bomo z dobrim treningom do EP v Varšavi teh nekaj malenkosti odpravili, na

prvenstvu pokazali zobe in domov prišli s trofejami, ki si jih zaslužimo. Da bi lažje uresničili te obljube, bi bilo treba v trening center na Okroglem v bližnji prihodnosti pripeljati eno ali dve novi mizi iz Češke. Mize, na katerih se igra večino turnirjev v tujini, zahtevajo povsem drugačno igro, na katero se prvi dan na turnirjih šele privajamo. Zgodi se, da se igralcu vse do konca turnirja ne posreči udarec, s katerim v Sloveniji dosega zadetke. Mize na Okroglem so že dokaj izrabljene, zato za kakovosten trening nujno potrebujemo nove. To bi nam dalo še dodaten motiv in voljo za treninge.



Nik Sejdiji osvaja medalje

Piše: Bojan Marinček

(foto: Osebni arhiv)

Danes 15-letnega Ljubljana, dijaka Srednje upravno administrativne šole v Ljubljani, sem prvič srečal pred 10 leti na OŠ Trnovo, na kateri že dolga leta treniramo karate.

Takrat zvedav drugošolec se je priključil skupini otrok in pričel v okviru Karate kluba Mon Chi vaditi karate. Trudil se je po svojih močeh, a kaj kmalu sem opazil, da je gibalno nekoliko drugačen od ostalih. Stopil sem v stik z njegovimi starši in ugotovil, da sploh niso vedeli, da se je priključil naši vadbi. Povedali so mi, da ima cerebralno paralizo, desno hemiparezo. Starša sta mi pojasnila, da je to stanje, ki je nastalo zaradi dihalne stiske pri rojstvu in bo Nika spremljalo vse življenje. Zdravniki so kmalu po rojstvu napovedali, da Nik ne bo samostojno hodil, a s trmo in vztrajnostjo je dokazal, da je bila ta prognoza napačna. S pomočjo velikega števila terapij, vztrajnosti staršev in veliko voljo je pri 36 mesecih shodil, pri 4 letih poskusil prosto plezanje ter se naučil smučati in kolesariti brez pomožnih koles, jahati konja in preskakovati ovire. Pri 8 letih se je naučil samostojno plavati in začel trenirati plavanje.

A vse do danes je Nikova prva ljubezen ostal karate. Z vsem srcem je predan temu športu, pa tudi v šoli kljub vsem treningom in drugim obveznostim dosega lep uspeh.

V teh letih je uspešno opravil vse prikaze znanja do zelenega pasu, ki ga bo, glede na njegovo znanje, kmalu zamenjal z modrim. Na svoji poti je moral trenirati in pri tem vztrajno ponavljati vadbene sklope, in to veliko večkrat kot njegovi vrstniki, a nikoli ni odnehal, včasih ga je bilo treba celo malo ustaviti ... Ko je leta 2013 prvič nastopil na tekmovanju, je bil neizmerno srečen, saj se je že takrat pokazalo, da ima velik potencial. Njegova tekmovalna pot se je strmo vzpenjala. Leta 2016 se je udeležil prvega mednarodnega tekmovanja na Hrvaškem – Grand Prix Samobor, kjer je zasedel odlično 1. mesto in s tem dokazal, da se trud in vztrajnost ne glede na vrsto ovir, ki jih povzročajo njegove zdravstvene težave, izplačata. Tekmovalno pot je vztrajno nadaljeval in leta 2017 postal državni prvak v parakarateju ter ponovil uspeh iz leta 2016 na Hrvaškem.



▲
Nik v akciji.

▼
V sredini Nik z zlato medaljo.

Trenutni tekmovalni sistem WKF (Svetovna karate zveza) v parakarateju predvideva tri kategorije: invalidi na vozičku, slepi in slabovidni ter osebe z motnjami v duševnem razvoju. Nik je na tekmovanjih pod okriljem WKF razporejen v kategoriji »osebe z motnjami v duševnem razvoju«, ki pa glede na njegove težave – gibalno oviranost – žal ni primerna.

Letos je Slovenija v Laškem prvič gostila mednarodno tekmovanje v karateju, poimenovano Thermana Open 2018, kjer je Nik tekmoval v dveh kategorijah – v skupini dečki

do 16 let in nad 16 let. V obeh kategorijah je zasedel 1. mesto. Konec aprila 2018 se je udeležil mednarodnega tekmovanja na Madžarskem, ki ga je organizirala IKF (Inkluzive Karate Federation), Open I karate Global World Championship para karate 2018. Tekmovanja se je udeležilo 188 parakarateistov in 14 držav v 5 kategorijah: hodeči z diagnozo avtizma, osebe s težavami v duševnem razvoju, gibalno ovirani, slepi in slabovidni ter osebe na invalidskem vozičku. Tekmovali so v treh starostnih skupinah – do 14 let, od 14 do 20 let in nad 20 let. Nik je v svoji kategoriji postal svetovni prvak.

A to, kot pravi sam, ni njegov končni cilj. Ko se je leta 2016 s paraolimpijcem Darkom Đurićem udeležil dogodka Pozitivna psihologija, ga je Darko izzval, naj trenira in se priključi karavani slovenskih paraolimpijcev. Če bo parakarate postal olimpijski šport, je Nikova želja nastopiti na paraolimpijskih igrah v Franciji 2024, kar ni nemogoče, prej obratno. SREČNO, NIK!



Holland dans spektakel

Piše: Nina Wabra Jakič

(foto: Andrej Novotnj)



Slovenskim plesalcem spet najzlahtnejša odličja

Skupina Slovencev je med velikonočnimi prazniki športni svet spomnila, da majhna Slovenija znova in znova niza velike dosežke. Na največjem mednarodnem tekmovanju v plesu na vozičkih v nizozemskem Cuijku so slovenski plesalci spet dokazali, da lahko konkurirajo najboljšim plesalcem z vsega sveta. Z letošnjimi nastopi so naši športniki nadaljevali tradicijo iz preteklih let in tudi tokrat Sloveniji priplesali bogato bero odličij.

Slovenijo so zastopali: Nastia Fijolič, Lara Nedeljkič, Alenka Plemelj, Kaja Cizelj, Nina Wabra Jakič, Sara Štirn, Martina Smodiš, Teuta Imeri, Ines Golobič, Janja Kepec, Roman Maček, Nino Batagelj in Janez Učakar.

Na letošnjem jubilejnem tridesetem tekmovanju je trinajst plesalcev plesnega kluba Zebra pod vodstvom trenerja Andreja Novotnjja naši državi, ki je konkurirala več kot dvajsetim državam vsega sveta, priplesalo kar dvanajst medalj, in sicer 5 zlatih, 3 srebrne in 4 bronaste. Posebno čustven trenutek v vrhu plesne elite dvodnevne

tekmovalja pa je bil, ko je po štirih letih na Nizozemskem spet zaigrala slovenska himna, za kar sta v kategoriji world cup poskrbeli Nastia Fijolič in Teuta Imeri. Bera medalj bi lahko bila še bogatejša, če naših plesalcev letos ne bi spremljala kar precejšnja smola, saj sta dva plesalca na vozičkih tekmovala s poškodbami rok, ena hodeča plesalka s poškodbo kolena, naš edini hodeči moški plesalec v kategoriji IPC pa drugi tekmovalni dan z visoko vročino, zaradi česar sta s plesalko nastop v eni od kategorij odpovedala, nastop v kategoriji IPC pa je bil vprašljiv do zadnjega trenutka.

Slovenski plesalci so tako spet premagali vrsto držav z neprimerljivo bogatejšimi izkušnjami. Mednarodnega tekmovanja na Nizozemskem so se letos udeležili devetih in prepričani smo, da nas tudi ob jubilejni deseti udeležbi prihodnje leto ne bodo razočarali. Slovenska reprezentanca tako vedno znova dokazuje, da sodi v svetovni plesni vrh, naša država pa je zaradi tega v svetu paraplesa izredno spoštovana.

Rezultati naših plesalcev so vrhunski,

odzivi plesnih kolegov z vsega sveta na te dosežke so zavirljivi, domača podpora pa je še vedno preskromna. Brez nje je udeležba plesalcev na tovrstnih mednarodnih tekmovanjih veliko finančno breme za plesalce, ki se zaradi tega večine tekmovanj ne morejo udeležiti, za udeležbo na nekaj največjih tekmovanjih pa je potrebna nevhvaležna temeljita selekcija med potencialnimi udeleženci. Upamo, da si bodo že doseženimi vrhunskimi rezultati prislužili večjo podporo za prihodnje plesne podvige.

Nastia in Teuta s priznanjem.



ŠAHOVSKI OREHI

Piše: Silvo Kovač

Šahovski oreh št.: 51

M.Šebenik (2549) – J. Barle (2281) 27. posamično državno prven., Maribor 29.06.2017

V Mariboru je od 24. junija do 2. julija letos potekalo 27. posamično državno prvenstvo članov in članic v šahu, ki je bilo v članski konkurenci obenem tudi 20. Memorial Vasje Pirca, idrijskega rojaka in drugega slovenskega šahovskega vele mojstra.

Med 63 šahisti in šahistkami je na odprtem prvenstvu članov zaslužno zmagal 30-letni vele mojster Jure Škoberne (Posočje Tolmin), ki je v devetih partijah zbral 7 točk; pet zmag in štiri remiji. Enako število točk je na drugem mestu zbral mednarodni mojster Igor Jelen (Ig), ki pa je po dodatnih kriterijih imel slabši rezultat kot zmagovalec. Na tretjem mestu je bil vele mojster Marko Tratar (Ljubljana). Dober rezultat je dosegel tudi FIDE mojster Danijel Beletič (Rimex Il. Bistrica), ki je osvojil 7. mesto in tako znova potrdil, da bo kmalu posegel po naslovu mednarodnega šahovskega mojstra. Prvi favorit prvenstva vele mojster Aleksander Beljavsky je zasedel 10. mesto.

Letošnje državno prvenstvo je potekalo v znaku mladih slovenskih šahistov, ki s prodorno in inovativno igro napovedujejo novo kvalitetno obdobje slovenskega šaha.

V ženski konkurenci jemed 10 šahistkami zmagala FIDE mojstrica Teja Vidic (Komenda), FIDE mojstrica Ivana Hreščak (Postojna), ki je letos postala evropska prvakinja v pospešenem šahu

med mladinkami do 18 let, na državnem prvenstvu ni bila v formi in je pristala na 9. mestu.

Tokrat si oglejmo finale najboljše partije na letošnjem državnem prvenstvu, ki jo je izbrala posebna žirija. To je partija 6. kroga med vele mojstrom Matejem Šebenikom in mednarodnim mojstrom Janezom Barletom.

Na DIAGRAMU št.: 51 je pozicija, ki je nastala po 17. potezi belega g4! Slabše je nadaljevanje 17.Dh7:+? Kf7 in po izsiljenem umiku bele dame črni zasede h linjo.

Vele mojster Šebenik ima pobudo na kraljevem krilu, medtem ko mednarodni mojster Barle s proti igro pričinja na daminem krilu. 17...Da5 18.Tc1 h6 19.gf5

Sf4:?! Črni se je odločil za začasno žrtev skakača, saj bo po 20.ef4 d4 tudi beli skakač pod udarom črne dame in kmeta. Toda pri tem se je odprla poševnica a2 – g8, ki jo zasede beli lovec 21.Lc4+ Sd5. Črni je imel tudi možnost 21...Kh8, ki omogoča belemu 22.Dg5 z žrtvijo trdnjave na polju h6. Beli nadaljuje z napadom in igra 22.f6! Z dvojnimi udarom na polje d5 in slabitvijo obrambe črnega kralja.

Po 22...Tf7 23.fg7 Te8+ 24.Kf1 dc3 je črni osvojil belega skakača, vendar ni uspel zakrpati vseh slabosti, kar beli izkoristi s potezo 25.Dh6:!! in črni se je vdal! (1 -0)

Šebenik grozi z matiranjem na polju h8, obenem pa je črni po 25...Tg7: 26.Dc6: pred izgubo skakača in tudi partije. Lepa miniatura zmagala belega!



Diagram št.: 51

Paraolimpijski šolski dnevi v letu 2018

Piše: Jana Čander

(foto: Arhiv PŠD)

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite (ZŠIS-POK) je v okviru projekta Paraolimpijski šolski dan v prvem četrtletju leta 2018 obiskala 10 osnovnih šol:

OŠ Danila Lokarja Ajdovščina

OŠ Frana Albrehta

OŠ Voličina

OŠ Šmartno, Šmartno pri Litiji

OŠ Stanka Vraza Ormož in OŠ Ormož

OŠ Koprivnica

OŠ Polzela

OŠ Hruševac Šentjur

OŠ Blanca

OŠ Vitanje

Predstavitev življenjskih zgodb športnikov invalidov, paraolimpijskega gibanja in praktičnih preizkusov paraolimpijskih športov se je udeležilo že več kot 1500 učencev in učenk ter približno 150 učiteljev, spremljevalcev, ravnateljev in športnih pedagogov.

Projekt podpirajo Zavarovalnica Triglav, Toyota Slovenija in Lidl Slovenija.

Do konca leta 2018 namerava ekipa Paraolimpijski šolski dan obiskati še 6 osnovnih šol in eno srednjo šolo.

OŠ Cerknica

OŠ Radlje ob Dravi

OŠ Toneta Čufarja Jesenice

OŠ Simona Jenka Kranj

OŠ Jurija Vege

OŠ Frana Erjavca Nova Gorica

SŠ Zdravstvena šola Maribor



Tudi letos so šole navdušene nad izvedbo in organizacijo paraolimpijskih šolskih dni, kar nam povedo tudi spodnji zapisi:

Aleš Jurčec, pedagog na OŠ Ormož: »Do sedaj na naši šoli s prilagojenim programom paraolimpijskega športa nismo dobro poznali, zato smo se odločili, da ga spoznamo. Predstavitev je bila krasna, Barbara je navdušila s svojo življenjsko zgodbo. Otroke je navdušil tudi golbal. V praksi so lahko s pomočjo posebnih očal za slepe spoznali, kako je, ko ne vidiš. To je bila dragocena izkušnja, saj imamo na šoli tudi slepega učenca. Dan je bil lep.«

Claudia Rabuza, profesorica športne vzgoje na OŠ Hruševac Šentjur: »Zelo smo bili zadovoljni, takega dogodka še nismo imeli. Tudi sama sem kot



športna pedagoginja dobila kar nekaj idej, ki jih bom uporabila pri učnih urah. Otroci so dan po tem risali in ustvarjali na to temo, izdelke pa smo obesili v šolski avli. Hvala tudi ekipi, ki je izvrstno izvedla PŠD pri nas.«

Robert Rogelj, profesor športne vzgoje na OŠ Polzela: »Dogodek je bil izjemno zanimiv, izvedba pa brežhibna in izredno profesionalna. Vse je šlo po načrtih in še boljše. Otroci so bili zelo zainteresirani, vse, kar smo doživeli, pa nam je dalo misliti. Sprva misliš, da je lahko doseči koš, ko sediš na vozičku, in da je lahko igrati golbal s posebnimi očali. Ni lahko. Mislim, da je za nami odličen športni dan.«

Franc Kranjec, športni pedagog na OŠ Blanca: »Zelo lepo je bilo, otroci so bili navdušeni, predvsem pa zelo aktivni. Začelo se je že z življenjsko zgodbo, ki so jo pozorno poslušali in precej spraševali. Izkazala se je tudi ostala ekipa, ki nam je pripravila resnično prijeten, drugačen dan.«

Barbara Spruk Golob, učiteljica razrednega pouka na OŠ Frana Albrehta Kamnik: »Za nami je fantastičen dan. Otroci so uigrano ekipo ZŠIS-POK, Športnega društva Invalid Ljubljana in Zveze Sonček zelo lepo sprejeli. Predstavitev, ki so nam jo pripravili, ima precej večji učinek, kot če bi otrokom predvajali razne videoposnetke. Iz prve roke so lahko videli, kaj pomeni šport invalidov. Vidi se, da je vaša ekipa zelo uigrana, pristop do otrok je bil pravi.«

Pozitivni odzivi kažejo, da je projekt na pravi poti in da uresničuje vse zastavljene cilje. Za to pa gre zahvala našim športnikom, ki so vključeni v projekt.

Kontaktne podatki:

Koordinatorica in vodja projekta Paraolimpijski šolski dan: Jana Čander, prof. šp. vzg.; strokovna sodelavka ZŠIS-POK; telefon 01 5300 892; jana.cander@zsis.si.

Aktivnosti projekta lahko spremljate na <http://www.zsis.si/projekti/paraolimpijski-solski-dan/>.



Košarkarji odgovarjajo na zanimiva vprašanja učencev.



Lev Mark

Piše: Andreja Glavač

(foto: Arhiv ZŠIS-POK)

Lev Mark, ambasador športa invalidov, je obiskal svoj »rojstni kraj«

Lev Mark, maskota Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja (ZŠIS-POK), je sončno aprilsko soboto razveseljeval otroke na OŠ Ljudski vrt Ptuj ter na podružnični šoli Grajena. Skupaj z njimi se je preizkusil v golballu, kegljanju za slepe, košarki na vozičkih, odbojki sede ter šahu za invalide. V igranju paranamiznega tenisa je celo tekmoval z našo odlično predstavnico v tem športu Barbaro Meglič. Z igro sta pokazala, da se že oba pogumno, s pozitivno naravnostjo in vsakodnevnimi treningi pripravljata na SPINT 2018. Skupaj z otroki si je z občudovanjem ogledal tudi 6-minutni film o vrhuncih paraolimpijskih iger iz Londona.

Predstavitve športov za invalide je bila združena z vseslovenskim projektom »Dan za spremembe« v okviru Slovenske filantropije, ki ga na Ptuj koordinira Center interesnih dejavnosti Ptuj. Skupni ptujski projekt poteka pod sloganom »Dan za spremembe – na Ptujju povezujemo«. Pri organizaciji je sodelovalo še Društvo za šport invalidov Most Ptuj. Pripombe v obliki rumenih ribic so bile razpoznavni znak Dneva za spremembe.

In zakaj je OŠ Ljudski vrt Ptuj rojstni kraj leva Marka? Lev Mark je nastal prav na podlagi predloga oziroma idejne zasnove, ki so jo pripravili učenci OŠ Ljudski vrt Ptuj, in sicer pod mentorstvom gospe Nataše Cerovič, ki nam je o ustvarjalnem navdihu povedala:

»Predloge za plakat so začele nastajati v lanskem šolskem letu v 1. c razredu OPB-ja. Najprej smo se pogovarjali, kaj maskota sploh je in kakšen je njen namen. Potem smo primerjali tekmovanja zdravih športnikov in športnikov invalidov. Učenci so ugotovili, da športniki invalidi za rezultate, ki jih dosegajo, potrebujejo veliko več volje, poguma, vztrajnosti, treninga in srčnosti. Pogovarjali smo se tudi o sprejemanju lastnega telesa, ki je drugačno, pa tudi



Barbara ni samo uspešna športnica, je tudi uspešna študentka.



Tudi učenci so se oreizkusili v šahu z zavezanimi očmi.



Lev Mark v družbi najmlajših.



o sprejemanju in vključevanju invalidov v šoli in širši skupnosti. Tako smo prišli do ideje, da bi invalidne dele telesa nadomestili s srčki. Po pregledu maskot smo iskali tudi ime. Učenci so predlagali že znano ime Levjesrčni. Zagotovo pa so začutili pogum in srčnost invalidov, tako v športu kot v vsakdanjem življenju.«

Tako smo v sodelovanju s podjetjem Lidl Slovenija, ki je eden od sponzorjev ZŠIS-POK, z ustvarjalnim natečajem ŠPORT ZA VSE – INVALIDNOST NI OVIRA dosegli svoj namen. Spodbudili smo razmišljanje o vključevanju invalidov v šport in vsakdanje življenje.

In še tole lepo željo so nam zaupali: »Želimo, da bi naš in vaš lev Mark srčno spodbujal športnike. Športnikom invalidom pa želimo veliko športnih uspehov in poguma v življenju.«

Sandro Čeh, učenec 7. B razreda, je videl že ustvarjeno maskoto in nastala je ta pesem:

BREZ MEJA

Invalidnost ni prepreka za pogumnega človeka.
Volja, želja, borbenost in znanje
pomagajo izpolniti največje športne sanje.
Srčni so kot levi, ki nikoli se ne vdajo,
so pravi pokazatelj, kaj se da doseči z vajo.
Le tako naprej, do vrha, do neba,
saj vztrajnost se poplača, ni ovir in ni meja.
Le tako dalje po nove uspehe in medalje!



26. bolnišnične olimpijske igre

Piše: Mateja Pelkič Toplak

(foto: Arhiv bolnišnične igre)

26. bolnišnične olimpijske igre so na URI Soča prinesle športni duh in zabavo.

Ko sodelujemo, zmagujemo, je vodilo, ki vsako leto združi mlade tekmovalce na bolnišničnih olimpijskih igrah. Potekale so 29. marca 2018 na URI Soča, v sodelovanju z Bolnišnično šolo OŠ Ledina. Na že 26. bolnišničnih olimpijskih igrah so se mladi olimpijci in olimpijke, pacienti otroškega oddelka, pomerili v posebnih športnih disciplinah. Pridružili so se jim in jih spodbujali: alpska smučarka Ilka Štuhec, parasmučar Jernej Slivnik, smučarska skakalka Ema Klinec in Gregor Gračner, član slovenske reprezentance v košarki na vozičkih. Z otroki so tekmovali tudi tretješolci OŠ Ledina.

Na dogodku so podporo otrokom izkazali tudi nekateri zvesti prijatelji športa in bolnišničnih olimpijskih iger. Med njimi so bili Bogdan Gabrovec, predsednik OKS-ZŠZ, Miroslav Cerar, olimpijca, predsednik Slovenske olimpijske akademije ter ambasador za šport, strpnost in fairplay, Stane Pintar, namestnik ambasadorja za šport ter strpnost in fairplay, Jože Okoren, podpredsednik strokovnega sveta ZŠIS-POK in prvi slovenski dobitnik paraolimpijske medalje, ter številni drugi.

Bolnišnične olimpijske igre je svečano odprl paraolimpijec Jernej Slivnik, ki se je iger v preteklosti dvakrat udeležil kot tekmovalca in dobil srebrno medaljo. Ob tem ga je čakalo posebno presenečenje. Njegova zdravnica na URI Soča, prim. dr. Hermina Damjan, in Jože Okoren sta mu namenila nekaj iskrenih in spodbudnih besed. Dr. Damjan mu je podarila kolaž



fotografij iz preteklih bolnišničnih iger, na katerih je Jernej sodeloval, in z njegove prve vožnje z letalom, s katerim je poletel na bolnišnične olimpijske igre v Bruselj. Dr. Damjan je ob tem poudarila pomen Jernejevih življenjskih izkušenj in izzivov, ki niso bili lahki in ki jih s pomočjo družine

Aleks Leon s spremljevalcem Žigo prinese olimpijski ogenj.



Jernej Slivnik je otvoril bolnišnične olimpijske igre.

uspešno premaguje. Jernejevi uspehi in motivacija so navdih tako mlajšim, ki se v svet športa šele podajajo, kot tudi tistim, ki šport invalidov spremljajo ali so v njem aktivni že vrsto let. Jože Okoren je ob tej priložnosti k športnemu udejstvanju povabil vse prisotne mlade tekmovalce ter jim za spodbudo in kot nagrado za udeležbo pomagal zagotoviti številna darila, ki jih je otrokom podaril košarkar Goran Dragič in so jih sprejeli z velikim navdušenjem.

“Dogodek so obogatili tudi na NLB, saj so otroškemu oddelku namenili donacijo, ki so jo zbrali skupaj z Ilko Štuhec in številnimi Slovenci, ki so prispevali dobre želje za njeno okrevanje. Za vsako dobro željo je NLB prispevala 1 evro za URI Soča.”

Z donacijo bodo na otroškem oddelku kupili kognitivni računalniški program CogniPlus, namenjen otrokom po poškodbi možganov. Donacijo sta mag. Robertu Cuglju, generalnemu direktorju URI Soča, in dr. Katji Groleger Sršen, predstojnici otroškega oddelka, predala Ilka Štuhec in predsednik uprave NLB Blaž Brodnjak.

Ob zaključku iger je Ilka Štuhec s sotekmovalkami in sotekmovalci ugasnila olimpijski ogenj in zaprla 26. bolnišnične olimpijske igre.

Matic na kolesu.



Brina se je preizkusila na poligonu.



Pia in Nace sta se veselila medalj in darila.



Ilka Štuhec je preizkusila disciplino tobogan bowling.



Po vtisih z bolnišničnih olimpijskih iger smo povprašali tudi otroke. To so nam povedali.

V četrtek, 29. 3. 2018, so se na URI SOČA odvijale že 26. bolnišnične olimpijske igre. Tekmovali smo v vožnji s kolesi in z vozički, v tobogan bowlingu in pikadu. Vsak tekmovalc je tekmoval v dveh disciplinah. Tekmovali smo v parih: učenec bolnišnične šole in učenec OŠ Ledina. Za nas so navijali Ilka Štuhec, Ema Klincec in paraolimpijec Jernej Slivnik.

Najina najljubša igra je bila pikado. S sotekmovalcema smo se vzpodbujali in bili veseli skupnih uspehov.

Ob zaključku iger smo vsi dobili priznanja za sodelovanje in darila. Bilo nam je zelo lepo, saj smo se zabavali in razgibali.

Maša Krajnc, 10 let
Pia Patricia Breznikar, 10 let

Na igrah sem se zelo zabavala. Vesela sem, da sem na njih sodelovala. Tekmovala sem skupaj z Bartom v tobogan bowlingu in v vožnji z vozičkom. Za naju so navijali sestra Marija, moj prijatelj Žiga s Soče, mami Martina, smučarka Ilka Štuhec in smučarska skakalka Ema Klincec. Vesela sem bila priznanja za sodelovanje in daril. Najbolj mi je bil všeč spinner.

Lana, 8 let

Na igre me je prišel vzpodbujat gospod Blaž, ki je bil moj spremljevalec v Planici. Tekmoval sem v vožnji s kolesom in tobogan bowlingu. S sotekmovalcem Majem sva dobila srebrno medaljo v tobogan bowlingu. Na to medaljo sem zelo ponosen. Ko bom šel v svojo šolo, bom medaljo in priznanje pokazal učiteljici in sošolcem. Spoznal sem tudi Jerneja Slivnika, našega parasmučarja. Upam, da prihodnje leto pridem na Sočo takrat, ko bodo olimpijske igre.

Žiga, 7 let



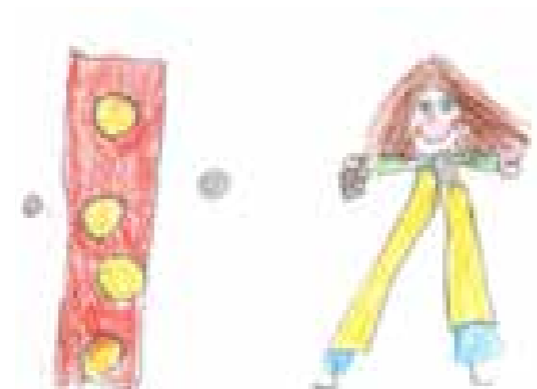
▲ Podelitev medalj.

Maša Krajnc in Pia Patricia Breznikar



►

Lana



►

Žiga



►

Strokovni posvet »POSTANI ŠPORTNIK«

Piše: Špela Rozman Dolenc

(foto: Sportida Vid Ponikvar)



Strokovni posvet »POSTANI ŠPORTNIK« za večje vključevanje mladih invalidov v šport.

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite (ZŠIS-POK) in Lidl Slovenija sta v okviru programa Postani športnik pripravila strokovni posvet, na katerem so strokovnjaki s področij izobraževanja, športa in integracije invalidov v športne aktivnosti spregovorili o različnih vidikih uspešnega izvajanja programov športa invalidov. Z udeleženci, ki so prihajali iz izobraževalnih ustanov, športnih klubov in občin, so delili primere dobre prakse vključevanja otrok z različnimi oviranostmi v športne aktivnosti, na praktični delavnici pa so podali predloge za izboljšave stanja na tem področju.

»Športu sem se zapisal pred 13 leti. Pomembno vlogo pri tem so imeli starši, ki so me na vsakem koraku podpirali in spodbujali, tudi takrat, ko sem imel slabe

dneve. V šoli so športni pedagogi znali pristopiti do mene in me na pravi način spodbujati, za kar sem jim zelo hvaležen. Šport je zagotovo nekaj najlepšega, kar se mi je zgodilo v življenju, zato spodbujam vse starše, naj svoje otroke vključijo v šport,« je na posvetu uvodoma povedal **Darko Đurić**, eden naših najuspešnejših paraolimpijcev. Prav takšne spodbude si mladi invalidi najbolj želijo, tako v izobraževalnem procesu kot v domačem okolju. Kot je izpostavil **dr. Boro Štrumbelj**, direktor Direktorata za šport, je strah pred vključevanjem invalidov v športno vadbo na šolah zelo velik. »Veliko učiteljev se sprašuje: kaj če povzročim dodatno poškodbo in podobno. Zato spodbujamo usposabljanje in veseli nas, da je interes za to velik, kar pomeni, da moramo vzpostaviti dobre mehanizme informiranja in ozaveščanja. Že s tem

▲ Od leve Tina Cipot, Darko Đurić, dr. Boro Štrumbelj, dr. Tjaša Filipič, Lena Gabršček, mag. Brane Mihorko, Zarko Tomšič, Nik Sejdiji.

bomo naredili veliko.« Premike na tem področju je izpostavila tudi **izr. prof. dr. Tjaša Filipčič s Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani**, ki opaža, da so pedagogi vedno bolj osredotočeni na posameznike ter jim prilagajajo učne cilje, metode, aktivnosti in ocenjevanje.



Dr. Tjaša Filipčič na praktičnih delavnicah.

Lena Gabršček slovenska reprezentantka v odbojki sede.

Šport je most, ki povezuje

Na posvetu so spregovorili tudi športniki invalidi, ki so v ukvarjanju s telesno aktivnostjo našli številne pozitivne vidike. **Lena Gabršček, kapetanka slovenske reprezentance v odbojki sede**, izpostavlja, da se mladostniki med odraščanjem srečujejo z različnimi izzivi, na primer s padcem motivacije in nesprejetostjo pri vrstnikih. Zato sta pozitivna samopodoba in vztrajanje bistvenega pomena. »Ko sem začela aktivno trenirati odbojko, je v klub prišel nov trener. Njegov odziv na mojo invalidnost ni bil pravilen, ni me več vključeval v redne treninge, čeprav sem jih pred tem opravljala. Ko sem to jasno izpostavila in dokazala, da zmorem, se je najin odnos popravil. Ključno je, da tudi invalidi jasno izrazimo svoje želje in zmožnosti, tako je sodelovanje lažje.«

Šport je ena ključnih dejavnosti za sprejemanje med vrstniki, kar je na posvetu potrdil nadebudni mladi **parakarateist Nik Sejdići**. »Šport mi pomeni veliko, tako sem našel samega sebe. Pomaga mi pri izboljšanju zdravstvenega stanja, spoznal pa



sem tudi veliko novih prijateljev. Ko sem se začel ukvarjati s karatejem, sem to, da imam cerebralno paralizo, najprej skrival. A kasneje sva se s trenerjem pogovorila in sedaj zelo dobro sodelujeva.«

Lidl Slovenija in ZŠIS-POK s programom Postani športnik spodbujata k športu

Program Postani športnik sta ZŠIS-POK in Lidl Slovenija začela izvajati lani, njegov osrednji namen pa je vzpostaviti dolgoročni sistem za vključevanje mladih invalidov v šport, motivirati otroke z oviranostmi za ukvarjanje s športom ter povečati prepoznavnost športa invalidov v javnosti. V okviru programa bodo potekale aktivnosti, ki bodo nagovorile različne ciljne javnosti ter predvsem podale številna znanja in informacije vsem, ki so vključeni v šolske in občolske dejavnosti mladih invalidov. Program Postani športnik bo aktivno nagovarjal tudi mlade invalide in njihove starše, ki so izredno pomembni pri spodbujanju in motiviranju za ukvarjanje s športom. »Program Postani športnik za nas pomeni obstoj in nadaljnji razvoj. Na lokalni ravni si želimo postaviti mreže športov, v katere bi se vključevali mladi športniki invalidi. Z Lidlom Slovenija in ostalimi partnerji si želimo nagovoriti vse športnike na vseh ravneh. Želimo si, da bi bili vsi mladi na tem področju enakopravni,« je dejal **Damijan Lazar, predsednik ZŠIS-POK**.

Več o programu Postani športnik:
<http://www.zsis.si/postanisportnik/>

Strokovni posvet programa Postani športnik.

Lena Gabršček, mag. Brane Mihorko in Zarko Tomšič.

Mag. Brane Mihorko večkratni vodja paraolimpijske reprezentance.



Telesna kultura mladih?

Piše: Špela Rozman Dolenc

(foto: Arhiv ZŠIS-POK)



Dobro obiskana okrogla miza »Izzivi mladih invalidov pri vključevanju v športne aktivnosti«, 14. 2. 2018, STAKlub Ljubljana. (foto: Drago Perko)

Mladi so premalo telesno aktivni. Če so nas pred dobo interneta mame morale zvečer vse blatne za ušesa vleči v hišo, je danes povsem drugače.

Kljub obilici ponudnikov različnih prostočasnih športnih aktivnosti za otroke in mladostnike ugotovljamo, da je več kot dovolj izgovorov, zakaj je povsem sprejemljivo, da otroci popoldneve preživijo pred televizijo ali računalnikom. Verjetno lahko samo rečemo, da so časi drugačni. In res so.

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite (ZŠIS-POK) je v začetku leta 2017 pristopila k projektu Erasmus+ Sport Change Your Mindset – Sport4Everyone, katerega namen je promocija prostovoljne športne aktivnosti, cilji pa odkriti razloge, zakaj so otroci in mladostniki invalidi premalo aktivni, povečati zavest o pomembnosti redne telesne aktivnosti in pozitivnih vplivov na zdravje ter ustvarjati pogoje za večje vključevanje invalidov v organizirano vadbo.

Analiza stanja

Konec lanskega leta smo opravili obsežno raziskavo o stanju na področju športa invalidov. Prejeli smo 140 izpolnjenih anket, največ iz Osrednjeslovenske regije, sledita pa ji Gorenjska in Savinjska regija. Ugotovili smo, da ima 61 % društev na voljo ustrezno usposobljen kader za delo z invalidi in 50 % društev že izvaja programe, namenjene mladim invalidom, ali pa jih pripravljajo. Kot glavne izzive so navajali financiranje, pomanjkanje kadra, premalo interesa uporabnikov in dostopnost. Naredili smo tudi analizo otrok, vključenih v redne osnovne in srednje šole, ter ugotovili, da je v osnovnošolsko izobraževanje vključenih 598 gibalno oviranih otrok, 321 otrok z avtističnim spektrom, 284 gluhih in naglušnih, 100 z okvaro vida ter 65 z motnjami v

duševnem razvoju. V srednješolskem izobraževanju je 61 gibalno oviranih otrok, 72 otrok z avtističnim spektrom, 68 gluhih in naglušnih, 22 z okvaro vida ter 138 z motnjami v duševnem razvoju. Iz analize so bile izključene izobraževalne ustanove za izobraževanje otrok s posebnimi potrebami.

Informacije ne krožijo

Že na prvem javnem dogodku projekta, na okrogli mizi v STAKlubu 14. februarja 2018, smo ugotovili, da se veliko dela, a informacije o tem ne krožijo. Dogodek je bil namenjen predvsem iskanju informacij o tem, kakšni programi so na voljo in s kakšnimi izzivi se izvajalci spopadajo, ter predlogom, kako naprej. Ugotovili smo, da imamo na eni strani izvajalce vadbe, ki sta jim največja izziva privabljanje otrok s posebnimi potrebami in financiranje, na drugi strani pa šole, kjer so otroci vključeni, a pogosto opravičeni športne vzgoje zaradi strahu učiteljev ali kadrovskega primanjkljaja. Pokazalo se je tudi, da je usposabljanj za delo z invalidi premalo, zato ZŠIS-POK želi v čim krajšem času ponovno izvesti dve stopnji usposabljanj za trenerje. Izpostavljeno je bilo tudi, da morajo otroci s posebnimi potrebami najprej spoznati abecedo športa, šele potem se lahko osredotočijo na en šport. Tu se žal zopet pokaže, da je premalo društev, ki bi promovirala telesno kulturo in ne usmerjala otrok v en šport.

Strokovni posveti in delavnice

V nadaljevanju projekta Change Your Mindset – Sport4Everyone smo izvedli tri delavnice. Prepoznali smo, da je treba delati širše, ne samo z otroki, zato smo na prvo delavnico povabili športne pedagoge in izvajalce vadbe, na drugo starše in mlade invalide ter na tretjo zdravstvene delavce. Na delavnicah sta v teoretičnem delu prof. Helena Burger, dr. med., in Lena Gabršček, psihologinja, govorili o učinkih redne aktivnosti na zdravje in blagostanje. Lastne izkušnje sta z udeleženci delili tudi Mateja Pintar Pustovrh, dobitnica dveh paraolimpijskih medalj, in vrhunska športnica Barbara Meglič. V praktičnem delu sta v telovadnici udeležencem elemente športov in vaj prikazala fizioterapevt Matej Kovač in športni

Lena Gabršček predstavlja pozitivne učinke telesne aktivnosti na samopodobo in samozadovoljstvo. Delavnica s športnimi pedagogi, 6. 3. 2018, Šmarje-Sap



Zdravstveni delavci v akciji – spoznali so elemente športa invalidov. URI Soča, 12. 3. 2018



Prvi v seriji regijskih strokovnih posvetov, 19. 4. 2018, Ljubljana (foto: MP Produkcija)



pedagog Ivo Drole. Tudi udeleženci delavnic so večkrat izpostavili problem pomanjkanja informacij in usposabljanj. Kot eden možnih ukrepov za izboljšanje stanja se je izoblikovala potreba po mreži izvajalskih organizacij.

“ZŠIS-POK bo skušala oblikovati mrežo organizacij, jim ponuditi usposabljanja ter svetovati, kako lahko na lokalni ravni ustanovijo konzorcije ter tako lažje in učinkoviteje črpajo sredstva lokalnih skupnosti.”

19. 4. 2018 smo izvedli prvega od regijskih strokovnih posvetov. Udeležili so se ga predstavniki osnovnih in srednjih šol, lokalnih skupnosti in športnih društev. Pogovarjali smo se o prilagoditvi šolskega programa in infrastrukture, o sodelovanju s starši ter o oblikovanju konzorcijev in možnosti financiranja programov.

O možnostih financiranja programov smo veliko govorili tudi na drugi okrogli mizi, kjer je direktor Direktorata za šport dr. Boro Štrumbelj podal informacije o financiranju iz letnega programa športa na nacionalni ravni, na lokalni ravni pa je o možnostih govoril župan Šmartnega ob Paki Janko Kopusar. Pri programih za invalide je glavna težava v maloštevilčnosti uporabnikov. Financiranje na lokalni ravni je stvar razpisov – le z večjim številom vadečih lahko pridobimo večja finančna sredstva. Zopet se je izkazalo, da so konzorciji uspešnejši kot posamezni klubi oziroma društva.



▲ Pavli Koc, sekretarka na Direktoratu za prostor, graditev in stanovanja, je na okrogli mizi predstavila »univerzalno gradnjo oziroma gradnjo za vse« kot odgovor na izboljšanje dostopa do objektov za osebe z različnimi oviranostmi. Okrogla miza, 6. 4. 2018, Ljubljana

Kako naprej?

ZŠIS-POK bo nadaljevala aktivnosti za promocijo športne aktivnosti med mladimi s programom Postani športnik, ki ga od lani izvaja v sodelovanju s podjetjem Lidl Slovenija. V okviru programa načrtujemo regionalne strokovne posvete, s katerimi bomo skušali na lokalni ravni povezati izobraževalne ustanove ter izvajalce vadbe in prostočasnih dejavnosti.

“Nadaljevale se bodo tudi promocijske aktivnosti, med drugimi Paraolimpijski šolski dan.”

Do leta 2022 ima OKS-ZŠZ zagotovljeno sofinanciranje usposabljanj strokovnih delavcev v športu, pri čemer sodeluje tudi ZŠIS-POK. V čim krajšem času bodo tako izvedena usposabljanja za delo z invalidi v športu, ki bodo izvajalcem vadbe nudila dodatna znanja in veščine. Ena od zadanih nalog ZŠIS-POK je tudi vzpostavitev mreže izvajalskih organizacij, ki bo v veliko pomoč staršem, mladim invalidom in organizacijam, ki potrebujejo zunanje izvajalce športnih aktivnosti.



▼ Aleš Solar o aktivnostih, ki jih OKS-ZŠZ izvaja za enake možnosti v športu. Okrogla miza, 6. 4. 2018, Ljubljana



Gibalno/športna aktivnost

Piše: Tjaša Filipič in Janez Jerman

(foto: Osebni arhiv)

Gibalno/športna aktivnost in subjektivna ocena emocionalnega počutja oseb s poškodbo hrbtenjače

Povzetek

Gibalno/športna aktivnost pomembno pozitivno vpliva na kakovost življenja oseb s poškodbo hrbtenjače. V pričujoči raziskavi nas je zanimalo ali osebe s poškodbo hrbtenjače, ki so redno športno aktivne, višje ocenjujejo svoje emocionalno počutje. V ta namen je bilo v raziskavo vključenih 62 oseb s poškodbo hrbtenjače. Uporabili smo vprašalnik s petstopenjsko lestvico Likertovega tipa. Zadovoljstvo z življenjem, ohranjanje optimizma, upanja in realna slika o prihodnosti, doživljanje, da je smiselno in vredno živeti, sprejemanje sebe kot edinstvene osebnosti, sprejemanje napredka ter občutek varnosti so spremenljivke, ki pomembno, z visoko velikostjo učinka, ločujejo športno aktivne osebe s poškodbo hrbtenjače od neaktivnih. Rezultati nakazujejo, da je smiselno ohranjati in še bogatiti različne športne programe v invalidskih organizacijah. Rezultati so lahko spodbuda tudi posameznikom s poškodbo hrbtenjače, da se še bolj pogosto vključujejo v športne programe in v njih privabijo tudi nove člane.

Ključne besede: *kakovost življenja, poškodba hrbtenjače, gibalno/športna aktivnost, emocionalno počutje*

1. Uvod

Osebe s poškodbo hrbtenjače poročajo o dobri in celo odlični kakovosti življenja (Weitzenkamp idr., 2000), v primerjavi z ljudmi brez težav, pa se spekter rezultatov lahko giblje od tistih precej pod povprečjem (Migliorini in Tonge,

2009) do rezultatov, ki presegajo tipično populacijo (Hill idr., 2010). V raziskavah je zaznati neenakost rezultatov med objektivnimi in subjektivnimi meritvami kvalitete življenja oseb s poškodbo hrbtenjače; rezultati na objektivnih lestvicah so v primerjavi s splošno populacijo nižji, na nekaterih subjektivnih področjih pa enaki ali celo višji (Rapkin in Schwartz, 2004; Dijkers, 2005; Hill idr., 2010). Kot pomembno spremenljivko, ki lahko pozitivno vpliva na različna področja kakovosti življenja, raziskovalci, omenjajo redno športno aktivnost (v nadaljevanju bomo uporabljali besedno zvezo športno aktivnost). Eno od področij, ki določa prostor kvalitete življenja je čustveno področje.

2. Teoretično izhodišče

Redna športna aktivnost posredno pozitivno vpliva na različna področja kvalitete življenja (Sweet, Martin Ginis in Tomasone, 2013), zato aktivne osebe s poškodbo hrbtenjače, v nasprotju z gibalno neaktivnimi, poročajo o večjem zadovoljstvu z življenjem na fizičnem, psihičnem in socialnem področju (Sweet idr., 2013). V prispevku se bomo osredotočili na psihično področje, natančneje na čustveno kvaliteto življenja. Martin Ginis idr. (2010) so v svoji metaanalizi analizirali 21 študij, ki so na široko (merjenje subjektivno dobrega počutja) in bolj specializirano (merjenje ravni depresivnosti) raziskovale povezanost športne aktivnosti in subjektivno dobrega počutja pri ljudeh s poškodbo hrbtenjače. Potrdili so, da obstaja povezanost obeh komponent (od nizke do srednje stopnje). Po

končani medicinski rehabilitaciji ima načrtovana športna vadba za ljudi s poškodbo hrbtenjače neprecenljivo terapevtsko vrednost pri obnavljanju, pridobivanju in ohranjanju izgubljenih moči in splošne telesne pripravljenosti, vpliva pa tudi na nekatere fiziološke značilnosti in emocionalno počutje oseb s poškodbo hrbtenjače (Nasuti in Temple, 2010; Sherman idr., 2012). Z občutkom izpopolnjenosti in boljšim obvladovanjem lastne okolice in telesa se povečata tudi občutek lastne vrednosti in učinkovitosti ter osebni nadzor (Martin Ginis idr., 2010). Posameznika se z redno športno aktivnostjo bolj sproščeno navaja na večje psihofizične napore in spodbuja k vztrajnejšemu sodelovanju v družbi (Vute, 1989).

Na splošno so športno aktivni posamezniki bolj vitalni, imajo več energije, njihovo razpoloženje je boljše. Učinki športne vadbe na psihično počutje ljudi s poškodbo hrbtenjače so pozitivni (večja aktivnost, energičnost, živahnost), in to ne glede na vrsto športne aktivnosti (košarka na vozičkih, atletika, tenis na vozičkih ...) (Muraki, Tsunawake, Hiramatsu in Yamasaki, 2000). Športno aktivni posamezniki kažejo nižjo stopnjo anksioznosti in depresivnosti ter višjo stopnjo ekstravertiranosti (Gioia idr., 2006), izrazito povečano zadovoljstvo, povečano splošno samoučinkovitost in že omenjeno motivacijo za sodelovanje v športnih aktivnostih (Kennedy, Taylor in Hindson, 2006). Športna aktivnost namreč s svojimi pozitivnimi učinki na zdravje in boljšo telesno prilagodljivost, vpliva tudi na dobro duševno stanje, saj se po njej pospešeno tvorijo endorfini,

ki delujejo kot antidepresiv (Tomori, 2000), telesne vaje pa zvišajo tudi raven nevrotransmiterjev (na primer serotonin, noradrenalin in dopamin), ki pomagajo uravnati emocije in preprečujejo ali lajšajo depresijo. Tudi splošno zadovoljstvo, veselje in čustvena sproščenost, ki jih prinese primeren telesni napor, ugodno vplivajo na telesne funkcije ter tako varujejo človeka tudi pred drugimi psihosomatskimi in degenerativnimi boleznimi (Košček, 2003). Omogoča tudi višje samovrednotenje glede gibalnih sposobnosti, s tem pa se večajo čustvena stabilnost, psihološka prilagoditev in občutek neodvisnosti (Stephens idr., 2012). Tuje raziskave torej nakazujejo, da je redna športna aktivnost pomembna za emocionalno počutje. Zato nas je zanimalo ali bomo do podobnih ugotovitev prišli tudi na slovenskem vzorcu oseb s poškodbo hrbtenjače. V naši raziskavi smo si postavili naslednje vprašanje: Ali na področju dobrega emocionalnega počutja obstaja statistično pomembna razlika med športno aktivnimi in neaktivnimi osebami s poškodbo hrbtenjače.

3. Metode dela

Vzorec

V raziskavo je bilo vključeno 62 oseb s poškodbo hrbtenjače. Vsi so bili iz Slovenije. Glede na njihovo športno aktivnost so bili razdeljeni v skupino »športno aktivni« ali »športno neaktivni«. Vzorec je bil neslučajnostni, priložnostni. Osnovni kriteriji pri izbiri oseb s poškodbo hrbtenjače so bili: travmatično pridobljena poškodba hrbtenjače pod nivojem T2, čas od nastanka poškodbe najmanj dve leti ter starost v času merjenja od 18 do 50 let. Vzorec vseh oseb s poškodbo hrbtenjače je v raziskavi predstavljal 47 (75,8 %) moških in 15 (24,2 %) žensk. V skupini športno neaktivnih je 20 (64,52 %) moških in 11 (35,48 %) žensk, v skupini športno aktivnih pa 27 (87,10 %) moških in štiri (12,9 %) ženske.

Skupini se nista razlikovali: po spolu ($\chi^2 = 3,166$; $P = 0,075$; $V = 0,264$); starosti, starost v času poškodbe, čas, pretečen od poškodbe, nivo poškodbe ($\chi^2 = 0,890$; $P = 0,641$; $V = 0,119$); stanu ($\chi^2 = 3,749$; $P = 0,290$; $V = 0,231$); bivališču ($\chi^2 = 6,028$; $P = 0,197$; $V = 0,279$), po izobrazbi ($\chi^2 = 6,028$; $P = 0,197$; $V = 0,279$) in zaposlitvi ($\chi^2 = 7,383$; $P = 0,117$; $V = 0,332$). Skupini sta se razlikovali v starosti v času raziskave in v starosti v času poškodbe, nista pa se razlikovali v času pretečenem od poškodbe.

Metode zbiranja podatkov

Vprašalnik je bil osebno razdeljen 160 osebami s poškodbo hrbtenjače. Zaradi premalo ustreznosti izpolnjenih vprašalnikov, pridobljenih na območju Celja in Ljubljane, smo morali raziskavo razširiti še na območje Slovenj Gradca, Maribora, Kopra in Novega mesta. Tako smo v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije in posameznimi društvi za paraplegike (ljubljske regije, Koroške, severne Štajerske, jugozahodne Štajerske, Istre in Krasa ter Dolenjske, Bele krajine in Posavja) od 160 razdeljenih anket dobili 62 ustrezno izpolnjenih vprašalnikov, primernih za statistično obdelavo. Sodelujočim je bil namen raziskave predhodno predstavljen. Anketiranci so bili tudi predhodno povprašani o pripravljenosti za sodelovanje v raziskavi. Sodelovanje je bilo prostovoljno, vprašalnik je bil anonimen. Za potrebe kvantitativne raziskave se je uporabila tehnika anketiranja z

vprašalnikom zaprtega tipa. Vprašalnik je vseboval več področij, za naš namen raziskave pa predstavljamo področje, ki ga imenujemo emocionalno počutje. Vprašalnik je vseboval trditve s petstopenjsko lestvico Likertovega tipa. Merski instrumentarij smo predhodno preverili s pilotno študijo. Objektivnost anketiranja je bila zagotovljena z jasnimi navodili, objektivnost vrednotenja odgovorov pa z vprašanji zaprtega tipa in jasno opredeljenimi kategorijami pri ocenjevalnih lestvicah. Zanesljivost celotnega vprašalnika je bila izmerjena s Cronbachovim koeficientom alfa, ki znaša 0,959 in nakazuje visoko stopnjo zanesljivosti za numerične spremenljivke vprašalnika. Vsebinsko veljavnost so neodvisno ocenili trije eksperti, ki poznajo področje kvalitete življenja oseb s poškodbo hrbtenjače. Upošteevane so bile trditve, pri katerih je bila skladnost med ocenjevalci zadostna.

Spremenljivke

a) kriterijska spremenljivka (*športni aktivni način življenja in športno neaktivni način življenja*)

Posamezniki so se opredelili kot športno aktivni (se redno ukvarjajo s športom na rekreativnem ali tekmovalnem nivoju) ali športno neaktivni (se ne ukvarjajo s športnimi aktivnostmi).

b) Eksperimentalne spremenljivke

Preglednica 1: Pregled eksperimentalnih spremenljivk s področja emocionalnega počutja

PODROČJE	SPREMENLJIVKA	VSEBINA SPREMENLJIVK
EMOCIONALNO POČUTJE	Zadovoljstvo z življenjem	Doživljanje zadovoljstva (užitek, razpoloženje), zmanjšanje stresa (predvidljivost in nadzor)
	Optimizem, upanje, realnost	Pozitivno sprejemanje življenja
	Smisel življenja	Življenje, ki je vredno, smiselno
	Sprejemanje sebe	Samopodoba (identiteta, samovrednotenje, dobro mnenje o sebi)
	Napredek	Sprejemanje počasnega napredka
	Vera	Iskanje pomoči, miru, gotovosti v veri
	Varnost	Občutek varnosti

Erasmus+

Piše: Špela Rozman Dolenc

(foto: Arhiv ZŠIS-POK)



Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite (ZŠIS-POK) veliko pozornosti nameni mladim, ki se šele spogledujejo z idejo, da bi se ukvarjali s športom. Tudi zato se je vključila v projekt Change Your Mindset – Sport4Everyone, Erasmus+ sport. S projektom smo slovesno zaključili v Zavodu Cirius v Kamniku.

Ker smo želeli, da bi na enem mestu združili mlade športnike invalide, se predstavili javnosti in dodatno opozorili na problematiko ukvarjanja s športom pri mladih, smo prišli v Kamnik. Poleg bocciarjev so se predstavili tudi košarkarji, v veliko veselje pa nam je bilo, da smo v svoji sredi pozdravili tudi košarkarje Helios Suns, ki so se usedli na voziček in igrali košarko, preizkusili pa so se tudi v boccii – dvoranskem balinanju. Z bogatim kulturnim programom so se izkazali tudi domačini, ki so zapeli in zaigrali.

Ključne informacije za program Postani športnik

»V projektu je bilo izvedenih več delavnic in posvetov, na katerih smo pridobili pomembne informacije, kako

zasnovati strategijo dela z mladimi invalidi. Civilna družba je opozorila na največje izzive: pomanjkanje mreže izvajalskih organizacij, (ne)usposobljenost strokovnih delavcev in strah pred delom z invalidi, financiranje programov ter pomanjkanje informacij. Strokovni delavci so kot velik izziv izpostavili vprašanje, kako motivirati otroke za ukvarjanje s športom ter kako podpreti starše, da bi jim bili v oporo in pomoč. Na okrogli mizi in zadnjem posvetu smo slišali veliko dobrih idej in predlogov za nadaljnje delo. ZŠIS-POK z namenom, da bi šolam, društvom in klubom zagotovila podporo pri oblikovanju programov za invalide, izvaja program Postani športnik, ki bo podobne aktivnosti, kot smo jih izvedli med projektom, izvajal dolgoročno,« je o projektu povedala Špela Rozman Dolenc, strokovna sodelavka ZŠIS-POK, ki je bila zadolžena za izvedbo projekta.

▲ Udeležence nagovoril predsednik ZŠIS-POK, Damijan Lazar.

Vzpodbuda za mlade

»Vesel sem, ker je tu toliko mladih, ki imajo radi šport. Projekt Erasmus+ je uspešno končan. Na tem mestu gre zahvala Špeli Rozman Dolenc, ki ga je izvrstno izpeljala. Pred nami so novi izzivi, v prvi vrsti program Postani športnik, ki smo ga pripravili skupaj s podjetjem Lidl Slovenija,« je po prireditvi v Kamniku povedal Damijan Lazar, predsednik ZŠIS-POK. Ob koncu dogodka je prav Lazar mladim košarkarjem na vozičkih podelil nove košarkarske žoge, bocciarjem pa nov igralni komplet.

»Menim, da je Erasmus+ dober zametek za program Postani športnik, ki bo moral po tej poti,« je bil jasen Gregor Gračner, podpredsednik ZŠIS-POK.

Izvrsten dogodek

Stanka Klepec, Majda Zaletel, Mojmir Mavrič in Irena Lamovec so v Zavodu Cirius zadolženi za treninge in razvoj dvoranskega balinanja. »To počnemo v želji, da bi se mladi čim več ukvarjali s športom. Tisti, ki so klasificirani, pa se udeležujejo tudi ligaških in mednarodnih tekmovanj,« pove trenerski kvartet. »Glede na čas in okoliščine, ki smo jih imeli na voljo, je prireditev odlično uspela. Našim otrokom smo predstavili športno dejavnost, boccio in košarko. Menim, da smo na dobri poti, da

šport v Zavodu Cirius še bolj utrdimo in uveljavimo,« je bil nad dogodkom navdušen direktor zavoda Goran Pavlič.

Močnik in ekipa navdušeni

»Hvala za vabilo. Košarkarji Helios Suns se z veseljem odzovemo. Pohvale vsem, ki se ukvarjajo s športom invalidov, torej tudi s košarko in boccio. Še posebej zahtevna je košarka, kjer je potrebno obilo koordinacije, da se sploh premakneš z vozičkom, kaj šele, da narediš še kaj več,« je bil nad dnevom in druženjem navdušen Jure Močnik, košarkar Helios Suns, ki ga je s soigralci na dogodku spremljal direktor kluba Matevž Zupančič.



▼ Prikazana košarka na vozičkih.



Planica vseslovenski praznik

Piše: Drago Perko

(foto: Arhiv Drago Perko)

Na pobudo Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja (ZŠIS-POK) je največja slovenska športna prireditelj postala dostopn(ejš)a gibalno oviranim invalidom.

Pred dobrima dvema mesecema končana sezona svetovnega pokala v smučarskih skokih je s planiško prirediteljo prinesla nov korak k integraciji invalidov v družbo. Gibalno ovirani invalidi so si letošnje polete v slovenskem smučarskem centru ogledali s posebej zanje pripravljene ploščadi, ki so jo zgradili pri Organizacijskem odboru Planice ter tako pokazali izredno naklonjenost invalidom, ki so jim smučarski skoki še posebej pri srcu. Do sedaj se prireditve v tako organizirani obliki niso mogli udeleževati, od leta 2018 pa je drugače.

Partnerski projekt

Do uresničitve projekta je prišlo predvsem zahvaljujoč odmevni akciji #PlanicaPraznikVseh, ki je potekala na pobudo ZŠIS-POK. Poleg OK Planica in ZŠIS-POK so k idejnemu projektu pristopili še Zavarovalnica Triglav, AMZS, Pošta Slovenije, EPPS in BDF. Vsak dan (četrtek, petek, nedelja) si je po zaslugi skupnih moči vseh partnerjev projekta tekmo ogledalo po 10 invalidov in 10 spremljevalcev. Zbrane so v Planici pozdravili tudi slovenski smučarski skakalci; v petek jih je nagovoril Timi Zajc, v nedeljo pa Domen Prevc. Ambasadorji akcije #PlanicaPraznikVseh so bili sedanji in



nekdanji vrhunski športniki invalidi Veselka Pevec, Tanja Cerkvenik, Jernej Slivnik, Gal Jakič in Barbara Meglič.

Hvala tudi OK Planica

»Kljub malo slabšemu vremenu je bil zadnji dan #PlanicaPraznikVseh pravi finale tako skakalne sezone kot tudi naše akcije. Na nižje temperature smo bili, zahvaljujoč vsem našim sponzorjem, dobro pripravljeni. Pomanjkanje sonca zadnjega dne smo nadomestili z dobro voljo. Veseli smo bili, ker se nam je pridružil tudi odličen skakalec Domen Prevc. Planiški praznik je projekt, ki po zaslugi sponzorjev Zavarovalnice Triglav, Pošte Slovenije, EPPS, AMZS, BDF in ZŠIS-POK očitno ne bo utonil v pozabo. Organizatorjem in OK Planica pa gre zahvala, da so v ta pomemben športni dogodek dostojno vključili tudi invalide,« je po uspešno izvedenem projektu razmišljal Damijan Lazar, predsednik ZŠIS-POK.

Barbara, Jernej in Tanja

»Vse je bilo super, vse je bilo organizirano (prevoz, hrana, da nas ni zeblo), pogled je bil idealen. Želel bi si samo, da bi bilo okoli nas več drugih navijačev, da bi bilo vzdušje boljše,« je bil navdušen paraolimpijec Jernej Slivnik. »Zelo mi je bilo všeč, da je letos potekal projekt #PlanicaPraznikVseh. Zelo rada imam smučarske skoke, zato me izjemno veseli, da je bilo letos tako dobro poskrbljeno in organizirano tudi za nas invalide, in sicer tako glede prevoza kot dostopa na ploščad tik ob skakalnici. Tako smo imeli res najboljši pogled na naše izjemne letalce in smo bili lahko tudi mi deležni tega navijaškega vzdušja. Upam, da se bo to ohranilo tudi v prihodnje. Z veseljem bom tudi prihodnje leto prišla navijati v Planico,« je povedala namiznoteniška igralka Barbara Meglič.

»#PlanicaPraznikVseh mi je dala občutek, da sem enaka kot drugi, da lahko vidim

in doživim to, kar sem lahko doživela, preden sva z invalidskim vozičkom postala eno in drug brez drugega ne moreva živeti. V Planici se mi je celo zdelo, da sem na boljšem kot drugi. Mogoče res neverjetno, vendar resnično. Imeli smo pogled iz prve vrste, parkirali smo tik pod vznožjem skakalnice, ravno tako smo imeli prilagojene toaletne prostore takoj za ovinkom, kar nam je, vsaj meni, omogočilo popoln dan, brez obremenjevanja z omejitvami. Ker v nedeljo žal nismo imeli sonca, nam je konec polepšal Domen Prevc, ki nas je prišel pozdravit in si ogledat našo razgledno točko pod skakalnico. In ja, videti in čutiti je bilo, da je všeč tudi njemu. Vsakemu posebej, ki si je želel njegove pozornosti ali sliko z njim, je posvetil več kot to, in sicer z nasmehom na obrazu ... Tudi meni. Kakorkoli, kljub invalidskemu vozičku sem preživela še eno lepo nedeljo, Planica je bila resnično praznik vseh!« pa je povedala nekdanja vrhunska paraatletinja Tanja Cerkvenik.

Ovire so v glavi

»Ideja je na kolegijih ZŠIS-POK prišla skorajda spontano, in ko je bila prvič predstavljena potencialnim podpornikom, sta projekt med prvimi podprla prav g. Jager in g. Finžgar iz OK Planica.

Strinjala sta se, da je treba v Planici postaviti še en mejnik. Dejstvo, da so invalidi še vedno tabu tema, se je malce poznalo pri iskanju sponzorjev, a na koncu se je vse dobro izšlo. Pri projektu sodelujejo podjetja, ki razumejo, da so ovire samo v glavah, za vse ostalo lahko najdemo pot in voljo. Hvala vsakemu posebej za delček tega mozaika, da so bili naši navijači varno pripeljani in nastanjeni, da jim je bilo toplo ter da niso bili lačni. Hvala VAM! Prihodnje leto zadevo ponovimo, še večje, še boljše!« so zapisali pri marketinški agenciji Brend7, ki tesno sodeluje z ZŠIS-POK.

Nasmehi štejejo

»Planica je kot Triglav, vsaj enkrat moraš biti zraven. Na projektu Triglav še delamo, ogled Planice pa je za gibalno ovirane invalide letos postal realnost. Ker je poslanstvo BDF mobilnost invalidov, smo navdušeni, da bomo lahko skupaj s partnerjem Toyota letos v Planico pripeljali več kot 50 invalidov in njihovih spremljevalcev. Ponosni smo, da smo v družbi izjemnih podjetij, ki so prepoznala, da so tudi invalidi del naše družbe in da so ti nasmehi vredni največ,« je projekt opisal Dominik Grbec, predstavnik podjetja BDF ročica, enega od partnerjev projekta.



Predstavitve športov v prvih štirih mesecih v letu 2018 na URI Soča

Piše: Juta Ošlak Kranjc

(foto: Juta Ošlak Kranjc)

Na URI Soča smo v sodelovanju z Zvezo za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskim komitejem nadaljevali s predstavitvami športov in osebnih zgodb. Predstavitve so bile dobro obiskane.

CURLING

Prva letošnja predstavitev športne panoge je bila letnemu času primerna; s trenerjem Gregorjem Verbincom ter reprezentantoma Mojco Burger in Davorinom Kopšetom smo namreč predstavili curling. Curling spominja na balinanje, le da poteka na ledeni ploskvi. Igralci uporabljajo posebne kamne; približati jih skušajo središču tarče, ki se imenuje hiša. Ta športna disciplina je zelo družabna, taktična in zanimiva. Njena posebnost je tradicija, po kateri zmagovalna ekipa poraženo vedno povabi na čaj. Ta običaj je prisoten tudi na največjih tekmovanjih in simbolizira pravega športnega duha.

Predstavitve se je udeležilo veliko pacientov, posebej pa so je bili veseli mladi z otroškega oddelka. Športni dogodek je ob podpori študentov kineziologije s Fakultete za šport koordinirala športna pedagoginja URI Soča, mag. Juta Ošlak Kranjc.

AIKIDO

Borilno večino aikido sta predstavila mojster borilnih veščin Rudolf Majcen in športnik na vozičku z multiplo sklerozo Davorin Živkovič iz Kluba Aikido Maribor. Ta šport je primeren za vse kategorije invalidnosti. Z aikidom krepimo duhovno moč, se sproščamo s telesno vadbo, ohranjamo zdravje ter pridobivamo na moči, potrpljenju in vzdržljivosti. Aikido je šport, samoobramba in »pot« obvladovanja telesno-



duševnega jaza in samopremagovanja s ciljem boljšega, uspešnejšega življenjskega sloga.

KOŠARKA NA VOZIČKIH

Košarko na vozičkih so predstavili igralca Enis Musič in Robi Bojanec ter trener Žiga Kobaševič. Pacienti so preizkusili tudi vozičke in bili presenečeni nad njihovo okretnostjo.

STRELSTVO

Ta športna panoga je za invalide zelo zanimiva, saj omogoča udeleževanje tudi osebam s težjimi oblikami invalidnosti. Strelstvo je predstavila reprezentančna trenerka Polona Sladič, pridružila pa sta se ji reprezentanta, paraolimpijca Veselka Pevec in Franc Pinter. Udeleženci predstavitve so z veseljem prisluhnili gostom ter se tudi sami preizkusili v streljanju s tekmovalno zračno puško, ki v kombinaciji z elektronskim sistemom omogoča strelski trening brez uporabe nabojev. Veliko

navdušenje je požel pacient, ki je zadel v središče tarče in z oceno 10,9 požel bučen aplavz vseh navzočih ter čestitke reprezentantov.

NAMIZNI TENIS

To paraolimpijsko športno panogo so predstavili izkušeni trener Darko Kojadinovič ter reprezentanta Luka Trtnik in Barbara Meglič. Zanimivo predstavitev so popestrili z osebno zgodbo, pravili namiznoteniške igre in prikazom svojega mojstrstva. Prisotni smo torej videli, kako poteka trening teh vrhunskih športnikov.

PLES

Ples je predstavilo društvo Zebra. Predstavitve je izvedel trener Andrej Novotny s plesalci. Plešemo lahko na vozičku, v paru s hodečim ali vsak sam z oporo, vozičkom, hojico ali kako drugače. Pacienti so z velikim veseljem sodelovali pri učenju rumbe in zaplesali kot že dolgo ne. Plesalci so predstavili tudi ples na vozičku in s svojo točko navdušili vse prisotne.

Osebna zgodba – Nino Batagelj

Tokrat je paciente, svojce in osebje URI Soča nagovoril paraplavec Nino Batagelj, tetraplegik, ki navdušuje s svojo zgodbo, polno optimizma, izjemnih športnih podvigov in humorja. V sliki, filmu in besedi je odkrito spregovoril o svoji poškodbi, invalidnosti in pomenu športa, ki v njegovem življenju igra pomembno vlogo. Predstavitve se je udeležilo več kot dvajset pacientov.



Mag. Juta Ošlak Kranjc v družbi z gospoda Walterja Pfallerjem. Predsednik paraolimpijskega komiteja Avstrije.



HOKEJ NA ELEKTRIČNIH VOZIČKIH

Predstavitve hokeja na vozičkih se je udeležilo veliko pacientov, ki so se v tej, za marsikoga novi panogi tudi preizkusili. S svojimi vozički na ročni pogon so pričarali pravo hokejsko vzdušje.

ODBOJKA SEDE

Športno panogo odbojka sede so predstavili in demonstrirali trener Branko Mihorko ter štirje člani moške odbojkarske reprezentance: Jaša Bartelj, Matic Keržan, Simon Turk in Matjaž Cvek. Predstavitve se je udeležilo veliko pacientov; posebej smo se razveselili mladih, ki so v igranju odbojke sede neizmerno uživali. Ta športna disciplina je namreč izjemno inkluzivna, skupaj lahko igrajo in se družijo tako invalidi kot neinvalidi.

Osebna zgodba – Haris Muratović

Skozi svoje življenje nas je popeljal zelo doživeto. Povedal nam je, kako se je vključeval in vključil v športne vsebine ter kaj mu pomeni šport. »Našel« se je v plavanju in za seboj ima že kar nekaj uspešnih nastopov. Njegovo pripoved so poslušalci, pretežno pacienti, spremljali z velikim zanimanjem.

KOLESARSTVO IN PRILAGOJENA KOLESA

Kolesa je predstavil Peter Osterveršnik. Pacienti so jih preizkusili in bili navdušeni nad možnostjo kolesarjenja kljub manjši zmožnosti gibanja. Motnje ravnotežja, amputacija noge in cerebralna paraliza za kolesarjenje niso ovira. S pravilnimi prilagoditvami lahko invalidi nastopajo individualno ali v tandemu.

BOCCIA – dvoransko balinanje

Predstavitve boccie je bila namenjena predvsem težje prizadetim invalidom, tj. posameznikom z manjšo zmožnostjo dela rok. Boccia je paraolimpijska disciplina.

Vse omenjene predstavitve so bile izvedene v telovadnici URI Soča. Vse niti organizacije in koordinacije so bile v rokah prizadevne športne pedagoginje, mag. kineziologije Jute Ošlak Kranjc. Pacientom je želela predstaviti čim več športnih panog, da bi tako dobili potrebne informacije in se aktivneje vključili v športno vadbo. To je

pomembno sporočilo, ki ga pacienti prejmejo ob zaključku medicinske rehabilitacije.

»Gibanje – rekreacija – šport« je jamstvo za zdravo življenje.



Boccia (dvoransko balinanje) priljubljena športna panoga med težjimi invalidi.



Planinstvo kot način življenja – tudi za invalide

Piše: Maja Bobnar

(foto: PZS)

Ideja planinstva za invalide (oz. osebe s posebnimi potrebami)* izhaja iz načela inkluzije in udejanja slogan Planinske zveze Slovenije (PZS) »Planinstvo kot način življenja«.

Vključevanje

Invalidi zmorejo veliko, dokazali so, da so ovire le v glavah. Lahko premikajo meje, meje mogočega, moramo jim samo dovoliti, jih podpreti in jim pustiti, da pokažejo, kaj zmorejo in znajo. Gore multisenzorno povezujejo vsa naša čutila, povezujejo nas z naravo, s samimi seboj in z drugimi. Delo z invalidi naj bo vedno s srcem in nikdar na ukaz. Nikomur se ni treba bati uspeha in zadovoljstva sodelujočih. PZS ima strokovni kader in ljudi, ki so pripravljeni sodelovati in ki že delajo z invalidi. Verjamemo, da bodo informacije in primeri dobrih praks zelo dobrodošli in koristni, dodatno strokovno znanje pa v pomoč.

Planine so za vse. Nekatera društva v PZS na svojih pohodih že vrsto let vključujejo tudi invalide. PZS je zaznala spremembe in naredila korak naprej, premaknila je svoje meje, meje razumevanja, došla, da so gore za vse, tudi za invalide. Tudi njim moramo ponuditi doživetja, utrip, energijo, sprostitev in zadovoljstvo. Ideja je zorela 13 let in PZS je našla pot do dejanj. Lotila se je projekta **Planinstvo za invalide**.



Dobrodošla pomoč.

V okviru projekta deluje delovna skupina strokovnjakov z referencami z različnih področij, ki imajo stik tudi s prakso. Skupaj z njimi bomo ponudili roko različnosti/drugačnosti. Sezimo si v roke, se pogovorimo in bodimo enaki, enakovredni. Bodimo preprosto ljudje, bodimo planinci.

Projektna skupina

V projekt želimo vključiti strokovni kader PZS ter vse, ki jih delo z invalidi zanima in veseli – tudi tiste, ki se na delovnem mestu srečujejo z invalidi. Naš cilj je gore ponuditi vsem, torej udejanjiti načelo prostega dostopa do gora in v polnosti živeti poslanstvo zdrave družbe. Posredovati želimo konkretne informacije in navodila za pomoč pri delu ter razširiti znanje o posameznih

kategorijah invalidnosti (gibalno ovirani, motnje v duševnem razvoju, spekter avtističnih motenj, gluhi in naglušni, slepi in slabovidni ter dolgotrajno bolni). Usmeriti se je treba na spoznavanje drug drugega brez predsodkov. Planinstvo in gibanje sta tudi za invalide izjemno koristna, a s primernim pristopom in prilagoditvami. Gibanje je tudi del rehabilitacijskih programov.

Delovna skupina je do sedaj pripravila program usposabljanja za strokovni kader (mentorje planinskih skupin, vodnike PZS, inštruktorje planinske vzgoje, vaditelje in inštruktorje plezanja ter strokovni kader izven PZS), Dnevnik in Priročnik »in planinec« in osnutek

Učbenika »in planinec« ter se smelo lotila popisa in ustvarjanja novih planinskih poti za invalide planince in invalide na vozičkih.

****Kratka IN pomeni:**

*in – inkluzija,
in – sprejetost,
in – vključenost v družbo,
in – da si IN (you are in).*

Pilotno usposabljanje

Inkluzija je proces, pri katerem se naučimo živeti drug z drugim.

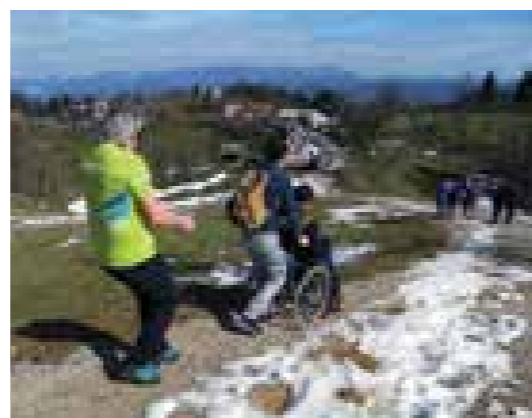
Usposabljanje **Planinstvo za invalide** prinaša dodatna znanja in veščine, ki bodo pozitivno vplivali na strokovnost in dvig samozavesti posameznika, ki bo prevzel odgovornost za delo z invalidi. Hkrati pa bo to tudi demonstracija sprejemanja drugačnosti/različnosti in posredovanje izkušenj drugim planincem.

“Nikakor pa to ni pogoj za vodenje invalidov. Namen usposabljanja je udeležence opremiti z znanjem, da bodo na podlagi inkluzije invalida ustrezno vodili.”

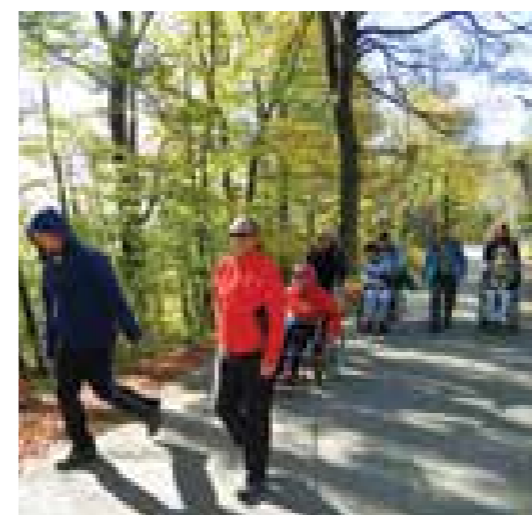
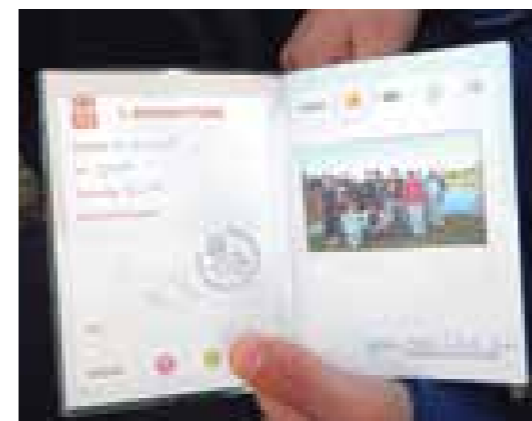
Konec septembra 2017 je bilo izvedeno prvo pilotno **usposabljanje** strokovnega kadra, ki je potrdilo potrebo po tovrstnem prenosu znanj in delovno skupino zavezalo k nadaljnjemu delu. Usposabljanje zajema teoretični in praktični del. Predavatelji imajo veliko izkušenj pri delu z invalidi/OPP. To je velikega pomena pri predaji informacij iz prakse, kar strokovne delavce na usposabljanju najbolj zanima. V praktičnem delu so udeleženci usposabljanja skupaj z invalidi/OPP prehodili del planinske poti, se seznanili s posebnostmi ter jih ob koncu analizirali in izmenjali mnenja.

V priročniku je z interdisciplinarnim pristopom predstavljenih več kategorij invalidnosti in priporočljive prilagoditve. Poudarek je na posamezniku, individualizaciji in osebni pristopu, pri čemer so strokovni delavci precej avtonomni. **Priročnik je namenjen tako strokovnim sodelavcem PZS kakor tudi vsem planincem in zainteresirani javnosti.**

Dnevnik »in planinec« je namenjen zbiranju žigov in vtisov s planinskih pohodov. Namenjen je planincem invalidom, pohodnikom, ki imajo omejene možnosti dostopa do vrhov, a jim poveča motivacijo in jih postavi v enakovreden položaj z drugimi planinci.



Izvedbeni del projekta Planinstvo za invalide je v polnem teku. Organiziramo taborne, pohode, plezanje, predstavitve za strokovne delavce



v PZS, predstavitve v zavodih zunaj nje, povezovanje strokovnih delavcev z nevladnimi organizacijami, javnimi zavodi ... O projektu se že veliko govori in piše.

Naši načrti

Delovna skupina ima v letu 2018 še velike načrte, na primer začetek predstavljanja poti za invalide in za invalide na vozičkih. To bo pomenilo tako velik finančni in strokovni zalogaj kakor tudi ogromen prispevek pri odpiranju prostora za vse v naši družbi.

Izvesti nameravamo:

- tri usposabljanja Planinstvo za invalide v Uštah nad Moravčami:
- 13.-15. 4. 2018
- 22.-24. 6. 2018
- 7.-8. 9. 2018
- izvajati predavanja in predstavitve v raznih organizacijah,
- izvajati pohode in plezanje za invalide/OPP,
- organizirati inkluzijske zimske in letne taborne za invalide/OPP,
- negovati in krepiti inkluzijo v planinstvu,
- seznanjati javnost, da tudi invalidi/OPP osvajajo vrhove,
- uveljaviti planinstvo za invalide kot blagovno znamko,
- nadgrajevati Dnevnik »in planinec«,
- nadgrajevati Priročnik »in planinec«,
- izdati Učbenik »in planinec«, ki bo osnova za širjenje znanja in izmenjave dobrih praks med strokovnim kadrom,
- vzpostaviti podporno mrežo šolam, društvom in zavodom, ki bi želeli planinariti/plezati,
- pripraviti zbirko planinskih poti z natančnimi opisi in priporočili ter ugotoviti, v kolikšni meri je dostopna določenim vrstam invalidnosti,
- sodelovati interdisciplinarno, medpodročno, mednarodno,
- povezovati in širiti idejo planinstva za invalide.

Izkušnja aktivnosti z osebami s posebnimi potrebami obogati vsakega posameznika ter mu ponudi nov pogled na svet oseb, ki velikokrat vidijo stvari preprosteje in bolj srčno. Vabljeni, da podoživite to radost in srečo z nami na naših pohodih, taborih in izobraževanjih.

Kontakti: FB – Inplaninec, mail: ds-drugacni@pzs.si.

Dan mobilnosti

Piše: Dominik Grbec

(foto: Arhiv organizatorjev dogodka)



Zveza paraplegikov Slovenije (ZPS) je ob svoji 49. obletnici v ponedeljek, 16. 4. 2018, v sodelovanju z AMZS, Toyota in BDF pod geslom »Dan mobilnosti invalidov« v centru varne vožnje AMZS na Vranskem za voznike invalide pripravila izjemno pester dan, poln dogajanja, dobre hrane in pijače, adrenalinskih preizkušanj in zanimivih tem.

Okrogla miza

Dan se je ob 11.00 pričel z okroglo mizo »Izzivi paraplegije – Mobilnost za vse«. Govorniki, udeleženci in gostje so se dotaknili različnih tematik, med drugim zakona o izenačevanju možnosti invalidov, ki predpisuje sofinanciranje prilagoditve vozila gibalno oviranim invalidom. Vse od leta 2014, ko je Pravilnik pričel veljati, se upravičenci obračajo na ZPS, saj se pri uveljavljanju pravice do sofinanciranja prilagoditve vozila srečujejo z različnimi težavami. Največ težav in nejevolje članom povzročata dolgotrajen postopek in čakanje od vložitve vloge za sofinanciranje do izdaje vrednotnice in konkretne prilagoditve vozila, saj na to odobritev čakajo povprečno slaba dva meseca. Na okrogli mizi smo se dotaknili tudi problema »črnega trga«, kajti v zadnjem času se je povečalo število doma izdelanih ročic za upravljanje vozila, ki pa so po našem mnenju preslabo preverjene in predstavljajo možno nevarnost za vse udeležence v cestnem prometu. Sodelovali so: Janez Hudej,

Društvo paraplegikov JZ Štajerske, Špela Šušteršič, ZPS, Franci Zajec, AMZS, Jože Hribar, Javna agencija RS za varnost prometa, Vojmir Drašler, Ministrstvo za infrastrukturo, ter predstavniki uporabnikov.

Novinarska konferenca

Ob 13.00 je sledila novinarska konferenca, na kateri je Primož Tiringar, direktor Toyota Slovenija, predstavil globalno usmeritev podjetja »mobilnost za vse«. »Toyota je svojo strategijo mobilnosti zastavila že v letu 2017, in sicer s partnerstvom MOK in MPOK na globalni ravni. S tem je tudi Toyota Slovenija postala partner OKS in POKS. Zavezali smo se, da bomo v okviru slogana 'Mobility for all' uporabnikom POKS zagotovili invalidom prilagojena vozila,« je na novinarski konferenci poudaril Primož Tiringar. Da je družbena odgovornost podjetij, na katero Toyota na področju mobilnosti invalidov in varovanja okolja trdno stavi, ključna za enakopravno družbo, sta se strinjala tudi Dane Kastelic, predsednik ZPS, in Dominik Grbec, direktor podjetja BREN7,

d. o. o., ki je lastnik globalnih pravic za trženje in distribucijo BDF ročice. »Toyota se je s podporo predsednika uprave Kensukeja Cučije odločila stopiti v partnerstvo s podjetjem BREN7 (BDF) in AMZS ter na ta način strankam invalidom omogočiti, da pred nakupom vozila na preizkusni vožnji vozijo njim prilagojeno testno hibridno vozilo. Tako partnerji izenačujemo razlike med invalidi in neinvalidi. Toyota je s tem postala prvo avtomobilsko podjetje, ki v Sloveniji in širše svojim strankam omogoča takšno storitev,« je ob predstavitvi novega promocijskega videa Toyote, AMZS in BDF še dodal Primož Tiringar.

Ob dveh vsi na poligon

Ob 14.00 se je dogajanje preselilo na zunanje površine centra za varno vožnjo AMZS na Vranskem. Več kot 60 voznikov invalidov in drugih gostov je na poligonu centra varne vožnje AMZS svoje vozniške sposobnosti preizkušalo na testnem poligonu, in sicer z lastnimi (prilagojenimi) vozili ali z vozili Toyota, ki so bila opremljena z BDF ročico. Toyota jih je na Vrasko pripeljala kar 6. Odzivi so bili izjemni. Delovanje Toyotinih hibridnih motorjev in BDF ročice je navdušilo prav vse, ki so testne Aurise zapeljali po poligonu. Ker je bila vremenska napoved tipično aprilaska, nas je namesto napovedanega dežja pričakalo sonce. Organizatorji so kljub temu za vse udeležence pripravili pokrito prizorišče, pod katerim so se dodatno predstavili partnerji projekta, Dom Pacug (https://zveza-paraplegikov.si/dom_pacug/), Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite in njena kolesarska sekcija, AMZS, BDF, Toyota in drugi. Vožnja v zahtevnih razmerah, kot je simulacija snega, ledu in dežja, človeka vedno dodobra utruji, zato so organizatorji, skupaj s podjetjem LIDL in gostiščem Lisjak, poskrbeli tudi za lačne in žejne. Ko se je dan počasi prevesil v večer, so testni poligon zapustili še zadnji vozniki, ki so obljubili, da se še vrnejo na Vrasko, najverjetneje v družbi svoje Toyote z BDF ročico.

IZJAVE NOSILCEV DOGODKA

Direktor Toyota Slovenija Primož Tiringar: »Strankam invalidom želimo omogočiti enako storitev kot vsem ostalim strankam – da imajo pred odločitvijo o nakupu možnost preizkusiti vozilo, ki ga bodo kasneje kupili. Prek naših pooblaščenih trgovcev, ki imajo vsaj eno hibridno testno vozilo, opremljeno z BDF ročico, jim kot prva avtomobilska blagovna znamka v Sloveniji to tudi omogočamo.«

Direktor BDF (BREN7, d. o. o.) Dominik Grbec je dodal: »Mobilnost nam je nekaj vsakdanjega, samoumevnega. Za voznike invalide je mobilnost bistvenega pomena, izbira in testiranje vozila, opravljanje vozniškega izpita ali zgolj tečaj varne vožnje pa velikanski izziv. Danes jim skupaj s partnerjema Toyoto in AMZS vse to omogočamo.

Omogočamo jim torej: primerno šolo vožnje, testne vožnje v salonih Toyota, kakovostno in strokovno vgradnjo BDF ročice v AMZS enotah, tečaje varne vožnje v centru varne vožnje AMZS na Vranskem ter kakovosten in varen izdelek.«

Direktorica AMZS, d. d., Lucija Sajevec dodaja: »AMZS je že pooblaščen partner za vgradnjo BDF ročice, a smo prepričani, da je naša naloga kot partnerja tega izjemnega družbeno odgovornega projekta še veliko večja. Prizadevali si bomo, da pripomoremo k uveljavljanju varnostnih standardov na področju vgradnje te opreme, saj je kakovostna in tehnično brezhibna oprema vozil eden od predpogojev zagotavljanja varnosti voznika in drugih udeležencev v prometu. V našem centru varne vožnje na Vranskem omogočamo celostno vozniško izkušnjo v smislu nadgradnje in vaje vozniških spretnosti, s simulatorjem pa ponujamo tudi možnost usposabljanja za pravilno uporabo opreme. Kot prvi v Sloveniji bomo v naši šoli vožnje invalidom zagotovili avtomobil s to opremo, kar jim bo učenje vožnje in opravljanje vozniškega izpita občutno olajšalo.«





Predsednik Zveze paraplegikov Slovenije Dane Kastelic je ob današnjem 49. rojstnem dnevu organizacije dejal: »Vesel sem, da se je danes na Vrnskem zbralo preko sedemdeset voznikov paraplegikov, ki so poleg izkušnje na poligonu varne vožnje (AMZS) bili seznanjeni tudi z novostmi na slovenskem avtomobilskem trgu (Toyota in BDF). Slednji družbeno odgovorni podjetji nam bosta omogočili, da slovenski paraplegiki ne bomo več kupovali mačka v žaklju, ko se bomo odločali za nakup novega vozila, saj bo tudi nam omogočena vožnja s testnim vozilom pred nakupom. Nujno pa mora pristojno ministrstva (MDDSZEM) z dopolnitvijo zakonodaje skrajšati nenormalno dolge roke za pridobitev ustrezne prilagoditve vozila. Pred 25 leti je postopek od vgradnje naprave za ročno upravljanje vozila, do ustreznega strokovnega pregleda (A testa) trajal štiri dni, danes pa štiri mesece. To je nedopustno za voznike invalide. Še naprej bomo našim članom omogočali izposojajo prilagojenega vozila, da opravijo vozniški izpit ali se po poškodbi pod strokovnim vodstvom preizkusijo v vožnji preden se samostojno in varno vključijo v cestni promet.«



Udeleženci so dobili veliko koristnih informacij o ročnem kolesarjenju, številni pa so tudi preizkusili ročno kolo Shark, ki ga je za namen promocije posodila URI Soča. Naj ob tem omenimo, da je to ročno kolo primerno za osebe s paraplegijo ali paraparezo ter je za brezplačno (!) izposojajo na voljo na URI Soča. To je odlična priložnost za vse, ki vas privlači veter v laseh.

Aleksej Dolinšek



Zapis o dnevu mobilnosti

Kolo je že od nekdaj simbol svobode, gibanja in odkrivanja novega. Ponuja možnost za rekreacijo, izboljšanje in ohranjanje zdravja ter trajnostno obliko mobilnosti. Parakolesarji ZŠIS-POK smo se zato odločili, da na dnevu mobilnosti na Vrnskem predstavimo ta čudovit šport.

Obisk rehabilitacijskega centra Bad Häring v Avstriji

Piše: Juta Ošlak Kranjc

(foto: Juta Ošlak Kranjc)

Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS – Soča mi je omogočil strokovno izmenjavo v Avstriji. Tako sem se decembra 2017 udeležila petdnevne strokovne izmenjave v rehabilitacijskem centru v Bad Häringu. Spoznala sem delo na področju športa in vključevanja športnih vsebin v rehabilitacijo invalidov.

Bad Häring je rehabilitacijski center, ki sprejema paciente vseh zavarovalnic. Še posebej je specializiran na delovne nesreče, saj poškodovancem ponuja najvišji standard rehabilitacije. Upokojevcem naj bi rehabilitacija omogočila čim večjo samostojnost, odraslim in mladim pa ponovno vključitev v delovni proces ali šolanje. Pacienti lahko po rehabilitaciji ponovno postanejo delovno aktivni (na enakem ali drugem delovnem mestu).

Center ima 4 oddelke: amputacije, okvare hrbtenjače, nevrološka obolenja in ortopedske poškodbe. V hiši so še rentgen, laboratorij, kirurgija za nujne primere, urolog in ortoped. Center ima 135 postelj. Sobe so eno- ali dvoposteljne z lastno kopalnico in balkonom. Jedilnica je na vsakem oddelku. Vsi, ki so se sposobni gibati in so mobilni, imajo obroke v skupni jedilnici. Hrano si v samopostrežni restavraciji vzamejo sami. Pacienti si pomagajo, strežno osebje priskoči na pomoč pri postrežbi in pripravi hrane za tetraplegike in paraplegike.

Strokovni direktor, primarij dr. Burkhart Huber, mi je zaželel, da bi znanje in primere dobre prakse prenesla v Slovenijo. Vključena sem bila v terapevtski tim, ki ga sestavljajo:



- 17 fizioterapevtov
- 6 športnih pedagogov
- 4 maserji
- 1 med. tehnični asistent.

Moj mentor je bil Stephan Schinkel, športni pedagog, ki najpogosteje dela s pacienti z oddelkov amputacij in okvar hrbtenjače. Poleg tega je vodja športnih pedagogov. Študiral je na fakulteti za šport in ima naziv »Sportlehrer«. Vsebinsko in strokovno je delo enako, kot ga izvajam na URI Soča v sklopu rehabilitacijske rekreacije. Razlika je v prvi vrsti v vključenosti v redno terapijo, organizaciji, vključenosti športa v terapevtske vsebine ves dan, številu športnih pedagogov in opremljenosti, ki jo imajo na voljo. Terapije potekajo od 8. do 16. ure od ponedeljka do petka in v soboto do 12.30 ure. Tetraplegiki pričnejo ob 9. uri. Pacienti imajo športno vsebino kot del terapije na programu vsaj dvakrat dnevno, in sicer plavanje, namizni tenis, gimnastiko, vožnjo z vozički, badminton, lokostrelstvo, igre z žogo, hokej na vozičkih, polo ... Šport se izvaja sede

ali stoje in je prilagojen. V skupini je največ 8 pacientov, skupine pa so homogene glede na gibalno oviranost in starost. Pri vadbi sta vedno prisotna športni pedagog in asistent.

Center ima telovadnico v velikosti rokometnega igrišča, ki se lahko razdeli v tri vadbene enote. V stavbi sta tudi plavalni bazen s temperaturo vode 27–28 stopinj in bazen s temperaturo vode 32–33 stopinj za privajanje na plavanje s pomičnim dnom ter možnostjo postavitve bradlje za hojo in stopnic.

Vsi pacienti gredo v času terapij tudi v vodo. Tetraplegike, paraplegike in amputirane pri tem spremljata fizioterapevt in športni pedagog. Fizioterapevt pacienta nauči presedanja ter vstopa v vodo in izstopa iz nje z dvigalom ali čez rob bazena. Pacient skupaj s športnim pedagogom v vodi izvede prvo prilagajanje na vodo. Športni pedagog pacienta nauči individualno plavati in ga nato vključi v skupino plavalcev, ki vadijo pod nadzorom dveh športnih pedagogov. V skupini je od 4 do 6 pacientov.

V centru je tudi fitness s prilagojenimi napravami, ki so ves dan dostopne vsem. Sem sodijo na primer naprave za moč ter naprave za aerobno moč in vzdržljivost. Vsi pacienti gredo skozi program uvajanja, del katerega je tudi vadba, ki jo morajo vsak dan sami izvesti v popoldanskem času. Športni pedagog vsako jutro preveri, kaj je pacient počel popoldne, in po potrebi ponovno spremeni vadbo. Fitness je odprt od 7. do 22. ure, vadbo pa pacienti izvajajo brez zunanjega strokovnega nadzora.



Vsi pacienti gredo v vodo v času terapij, in sicer vsak dan med 8. in 16. uro. V popoldanskem času imajo po urniku možnost prostega plavanja z nadzorom. Kdo lahko gre v bazen tudi popoldne, določi športni pedagog, ki tudi v tem primeru naslednji dan preveri, ali je pacient vadbo izvedel.

“V popoldanskem času sem se srečala z gospodom Alojzom Praschbergerjem, ki je že 20 let na vozičku ter ima podjetje za prodajo ročnih koles ter tekaških in alpskih smučí.”

Vsi športni rekviziti so na voljo tudi za učenje in rehabilitacijo. Ročna kolesa se uporabljajo individualno in skupinsko v času terapij. Fizioterapevt pacienta nauči pravilnega presedanja, športni pedagog pa prilagojenega kolesarjenja. Deset različnih prilagojenih koles na ročni in nožni pogon je v lasti centra. Zaradi zime se je seznanjanje s kolesarstvom izvajalo v telovadnici. V primeru izvedbe kolesarskega izleta si prilagojena kolesa tudi izposodijo.

Pacienti se naučijo prilagojenega teka na smučeh in smučanja. Terapevtsko vadbo izvajajo tudi na zunanjih površinah, seveda če so temperature primerne. Na razpolago so mali atletski stadion, trim steza, zunanji fitness, rokometno in košarkarsko igrišče ter prostor za vadbo hoje z bradljo.

Ne glede na vreme se je izvajala atletika, tj. vožnja z vozičkom na zunanjih površinah. Primerno oblečeni smo se podali na krožno vožnjo okoli centra. Proga je urejena z vzponi in spusti ter možnostjo uporabe klančin in drugih ovir. Tudi športni pedagog, asistent in jaz smo bili na vozičkih.

Enkrat tedensko se izbrani tetra/para skupini pri terapiji trening z vozički pridruži zunanji sodelavec. Prisotnih je bilo 6 pacientov, športni pedagog, asistent in zunanji sodelavec, prof. Walter Pfaller, ki se vadbe udeležuje že vrsto let. Njegova naloga je skozi igro izvesti trening za moč telesa s ciljem izboljšanja vožnje z vozičkom. Nekateri pacienti so pri tem padli, kar je bilo glede na postavljen poligon pričakovano. To se lahko zgodi tudi v domačem okolju, zato pacienti vožnjo, ki vključuje možne padce, vadijo že v času rehabilitacije. Tako

sta bila del treninga tudi pobiranje vozička in ponovno plezanje nanj.

Walter Pfaller je že veliko let na vozičku in je odličen športnik. Je predsednik Olimpijskega komiteja Avstrije in dober poznavalec športa invalidov v Sloveniji. Predstavil mi je strukturo in problematiko športa v Avstriji. Delajo na množičnosti; to pomeni, da invalide vključujejo v športna društva ter društvom nudijo dodatno trenersko pomoč. To je sistem, ki bi bil lahko zanimiv tudi za nas.

V popoldanskem času v telovadnici poteka vodena vadba za zunanja društva, in sicer košarka, lokostrelstvo in ples. Vadbi se lahko priključijo tudi zaposleni in pacienti. Popoldne so pacientom na voljo bazen, fitness in klančine za vadbo. Poleg športa imajo pacienti možnost udeleževanja v likovnih delavnicah, pevskem zboru in pri pasjih terapijah, lahko pa se udeležijo tudi vodenega izleta ali predavanja.

Obisk rehabilitacijskega centra v Bad Häringu mi je ponudil dober vpogled v način dela v Avstriji. Športni pedagog je član terapevtskega tima. Prilagojene športne vsebine so vključene v redni program. Pacienti pridobijo tudi vse potrebne informacije za nadaljnje ukvarjanje s športom v domačem kraju. V času rehabilitacije se navdušijo nad gibanjem in rekreacijo, ne glede na starost nekateri z vadbo nadaljujejo tudi doma.

Športni pedagogi vedno sodelujejo pri usposabljanjih in taborih, ki jih organizirajo različne invalidske organizacije. Tako pridobijo podatke o potrebah na terenu, ki jih lahko prenašajo tudi v rehabilitacijo.

Izkušnje in dobre prakse severnih sosedov bomo poskusili prenesti tudi v Slovenijo. Smo na dobri poti. Na URI Soča imamo vadbo v telovadnici in bazenu, ki se vsebinsko ne razlikuje od vadbe v Avstriji. Določene vsebine občasno izvajamo tudi v naravi. Velika razlika je seveda v številu zaposlenih in sistemski rešitvi.

Na URI Soča sodelujemo z ZŠIS-POK ter predstavljamo različne športe in športnike. Pacienti pridobijo informacije o možnosti vključevanja v šport. Invalidska društva v telovadnici ob torkih popoldne trenirajo odbojko sede in ob petkih atletiko. Društvo paraplegikov ob četrtekih izvaja rekreacijo za seniorje v telovadnici in

po vadbi plavanje v bazenu. Marča so reprezentanti v namiznem tenisu pričeli s treningi v mali telovadnici v kleti URI Soča.

Imam vizijo, znanje in potrpljenje pri uvajanju novosti. Zato upam, da bo nekoč šport tudi pri nas pridobil status učinkovite metode pri rehabilitaciji.

URI Soča se zahvaljujem za možnost udeležbe na strokovni izmenjavi v Avstriji.



Na sliki mag. Juta Ošlak Kranjc in Stephan Schinkel, MSC športni pedagog iz Reha Bad Häring.



Špela, hvala ti

Piše: Jože Okoren

(foto: Arhiv ZŠIS-POK)

Moje delo na Zvezi za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskem komiteju sega v sedemdeseta leta prejšnjega stoletja. Vsa ta desetletja sem imel različne obveznosti.

Ves ta čas sem bil »delegiran« kot predstavnik Zveze paraplegikov Slovenije. Sodeloval sem tudi v komisijah, ki so odločale o novih zaposlitvah. Obseg dela in razvoj športnih vsebin sta narekovala iskanje in posledično zaposlovanje novih strokovnih sodelavcev.

Našim uspešnim športnikom smo želeli nastope na uradnih tekmovanjih zagotoviti tudi na domačih tleh. Pred dobrimi desetimi leti smo prijavi kandidaturu za organizacijo evropskega prvenstva v namiznem tenisu. V tem času je bila v posamezne dogodke, predvsem pa v organizacijo tekmovanj v namiznem tenisu, po zaslugi Branka Mihorka že vključena takrat še študentka Špela Rozman.

Za enega odmevnejših uspehov s ponosom štejem organizacijo evropskega prvenstva v namiznem tenisu za invalide v Kranjski Gori leta 2007. Zdelo se nam je, da je Špela s svojim energičnim pristopom prava oseba za redno zaposlitev. Kot strokovna delavka je bila sprva vključena v različne organizacijske projekte. Sčasoma je postala pravi motor organizacijskih odborov za izvedbo tekmovanj, predvsem pa je opravljala večino organizacijskih in logističnih del pri zimskih in letnih paraolimpijskih odpravah. Poleg tega je imela še ogromno drugih pomembnih nalog. V teh desetih letih je pridobila veliko izkušenj pri vodenju projektov ter pripravljanju letnih načrtov in poročil. Po odhodu sekretarja Igorja Maliča je imela največ osebnih stikov s posameznimi športniki v času priprav na večja tekmovanja.



▲ Špela (druga z leve) v krogu sodelavk, Vide, Jane in Polone.

Pogosto sem jo moral opozoriti, da je včasih malo »prehitra«, da je treba dvakrat ali trikrat globoko vdihniti ali prešteti do deset, preden sprejmemo pomembnejšo odločitev. To je bil pač njen (dobronameren) temperament. Nikoli ji ni bilo težko ostati v službi po tretji uri. Nikoli ni bilo zadržkov, ko sem jo potreboval izven službenega časa. Skratka, Špela je postala izvrstna poznavalka športa invalidov vseh kategorij in dobro obvlada organizacijo, ki zaradi specifičnosti športa potrebuje posebne prijeme.

V času službovanja je pridobila še en priimek, in sicer Dolenc. Pa ne samo to, družinica se je pred tremi leti povečala za krepkega fanta lana.

Draga Špela, po desetih letih si se odločila, da zamenjaš zaposlitev. Kjer koli že boš, ti želim uspešno kariero, da boš rada hodila v službo in našla čas, da še kdaj skupaj spijemo kavo.

Hvala za sodelovanje in izmenjavo izkušenj. Vse dobro na novem delovnem mestu.



Geslo za vse rezervacije:
ŠPORTNIK



TERMALNA OSVEŽITEV V LAŠKEM

do 12. 7. 2018

- **BREZPLAČNA** namestitev za otroke do 5. leta

Izognite se gneči in si privoščite mini oddih.

3 dni/2 noči

že za **100 €** na osebo v hotelu Zdravilišče Laško

THERMANA POLETJE

15. 7.–2. 9. 2018

- **BREZPLAČNA** namestitev za otroke do 5. leta in do 10.8. tudi enega otroka do dopolnjenega 10. leta!

4 dni/3 noči

že za **174 €** na osebo v hotelu Zdravilišče Laško





SPINT 2018
CELJE, SLOVENIJA

spint2018.com

  #spint2018

Na poti do zvezd!

Vabljeni na
**SVETOVNO PRVENSTVO INVALIDOV
V NAMIZNEM TENISU**

DVORANA ZLATOROG, CELJE
15. – 21. oktober 2018



SPONZORJI ZVEZE ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE – PARAOLIMPIJSKEGA KOMITEJA

SPONZORJA SVETOVNEGA PRVENSTVA