

# Športnik

REVIJA JE BREZPLAČNA  
Številka 52  
december 2018  
www.zsis.si



ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV  
PARALIMPIJSKI KOMITEJ

**Invalid  
športnik leta**

str 5

**Intervju s  
predsednikom IPC**

str 10

**Kongres  
športa za vse**

str 38



ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE  
PARALIMPIJSKI KOMITEJ

## Kazalo

3	Uvodnik	30	Ko trenerji in športniki ustvarjajo prihodnost športne panoge	52	Šahovski turnir slepih in slabovidnih
5	Invalid športnik leta 2018	32	Golbal in golbalisti po debaklu na Poljskem	54	Olimpijski festival za najmlajše ljubitelje športa
10	Pogovor s predsednikom (MPK)	36	Postani športnik in MISIJA SAMOZAVEST	56	Šolska športna tekmovanja za mlade športnike invalide
15	Uspešna organizacija SPINT 2018	37	LIDL Slovenija	57	Paraolimpijski šolski dan
20	Dovoljene so sanje o Tokiu 2020	38	19. kongres evropske športne organizacije gluhih	58	Ocena telesnega počutja
22	SP Boccie v Liverpoolu	40	8. državne vodne igre SOS – MATP	62	13. Kongres športa za vse
23	Toyota	44	DRŽAVNA PRVENSTVA 2018	65	Delovanje planinstva za invalide/OPP v letu 2018
24	V pričakovanju domačega SP	50	V regiji nabirajo izkušnje	70	Gluhi strežejo v planinskih kočah
25	Zaključek leta 2018 za strelce				
26	Bosta na EP nastopili ženska in moška ekipa v odbojki sede?				
29	Triglav				

## 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 FŠ

**ISSN 1854-5254**

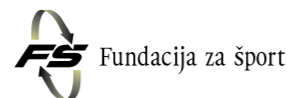
Mnenja izražena v avtoriziranih člankih so mnenja avtorjev in niso verificirana stališča ZŠIS-POK.

*(V tej številki revije Športnik je bil recenziran znanstveni članek avtorice Tjaše Filipčič, Anite Tkalec in Janeza Jermana z naslovom: Subjektivna ocena telesnega počutja oseb s cerebralno paralizo)*

## Programe ZŠIS-POK sofinancirajo:

Naslovna fotografija:

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



## Uvodnik

Piše: Damijan Lazar

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



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

Z namenom vzpostavitve dolgoročnega sistema in pogojev za vključevanje mladih invalidov v športne aktivnosti skupaj s podjetjem Lidl Slovenija razvijamo program Postani športnik. Program bo vključeval širok nabor aktivnosti, pobud, dogodkov in delavnic, ki bodo namenjene mladim invalidom ter njihovim staršem, učiteljem in profesorjem športne vzgoje, lokalnim športnim klubom, panožnim zvezam, društvom invalidov in podobno.

S programom želimo spremeniti pogled mladih invalidov na šport, ozaveščati javnost in posledično razbijati predsodke o vključevanju mladih invalidov v športne programe. Različna društva in organizacije želimo spodbujati pri prilagajanju programov za mlade invalide. Pomemben del programa bo tudi povečanje nabora usposobljenih pedagogov, ki so večji dela z otroki invalidi, in vzpostaviti kakovostno bazo ponudnikov športnih aktivnosti za mlade invalide. Šport otrokom z invalidnostjo pomaga, da se naučijo uporabljati svoje telo v skladu s svojimi zmožnostmi. Pogosto je videti, da so zmožnosti mnogo večje od pričakovanja njihovih staršev. S pomočjo športa se poleg psihološke in fizične koristi razvije tudi

samozavest, ki se kaže skozi družbeno vlogo invalidov. Naši športniki so večinoma neodvisni posamezniki, ki dajejo aktiven prispevek družbi tudi skozi pozitiven pogled na življenje, ki ga živijo.

Vse naše aktivnosti potekajo z namenom, da privabimo vse več mladih invalidov v sistem športne vadbe, zdravega načina življenja in pozitivne osebnosti rasti. Vsi, ki smo neposredno vključeni v dogajanje, bi si želeli vedno več, toda nekatere stvari nam vzamejo veliko časa; poleg tega nimamo neposrednega vpliva na hitre spremembe. Ne smemo pozabiti, da je del vrhunškega športa, paraolimpizem, še zelo mlado gibanje – prvo uradno tekmovanje je potekalo leta 1960 v Rimu in je bilo na začetku izključno tekmovanje za vojne veterane. V dojemanju športa invalidov kot vrhunškega športa je zame mejnik Seul leta 1988, kjer so paraolimpijske igre prvič potekale v istem mestu in na istem prizorišču kot olimpijske igre.

V Sloveniji si še vedno prizadevamo, da bi javnost naše športnike dojemala kot vrhunske športnike in jih prenehala gledati skozi objektiv invalidnosti. Javnost želimo seznaniti s paraolimpijskim športom in ji sporočiti, da invalidnost ni ovira za ukvarjanje s športom na vseh ravneh. Tokio bo leta 2020 gostil paraolimpijske igre, ki bodo tudi v tehnološkem pogledu zelo napredne. S pomočjo domačih partnerjev, kot je podjetje Toyota, bodo Japonci razvijali robotske tehnologije, ki bodo v prihodnje v pomoč različnim invalidom. Na ta način bodo japonska tehnološka podjetja skozi šport prispevala k razvoju svetovne družbene odgovornosti, ki je verjetno sicer ne bi bilo, vsaj tako hitro ne. Tokratne paraolimpijske igre vsem ponujajo novo priložnost, da se mladim približamo prek socialnih omrežij in drugih naprednih tehnologij, da si življenje zapolnijo tudi s športnimi aktivnostmi.

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite se vsega tega zaveda in bo s svojim japonskim poslovnim partnerjem v Sloveniji sledila poslanstvu in razvoju, ki ga narekuje Japonska kot gostiteljica prihodnjih paraolimpijskih iger 2020.

# MIRNE PRAZNIKE TER SREČNO, USPEŠNO, ZDRAVO IN ŠPORTNO V LETU 2019

Vam želi kolektiv ZŠIS-POK

ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE  
PARAOLIMPIJSKI KOMITE



## V letu 2018 najboljši Tanja, Darko in ekipa gluhih kegljačev

Piše: Drago Perko

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



Prireditve - Invalid  
športnik leta 2018  
lepo uspela.

Najboljša športnika leta 2018 med invalidi sta plezalka Tanja Glušič in plavalec Darko Đurić. Na slavnostni prireditvi v Ljubljani je Zveza za šport invalidov Slovenije – paraolimpijski komite (ZŠIS-POK) podelila še številne druge nagrade. Za ekipo leta je priznanje namenila ekipi gluhih kegljačev.

**G**lušičeva in Đurić sta kot športnika leta nasledila lanska nagrajenca, alpsko smučarko Anjo Drev in teniškega igralca Marina Kegla.

Zbrane sta uvodoma nagovorila Damijan Lazar, predsednik ZŠIS-POK, in dr. Jernej Pikalo, minister za izobraževanje, znanost in šport.

### Priznanja tujine

»Leto 2018 je bilo za naše športnike zelo uspešno, imamo evropske prvake tudi v paraolimpijskih panogah. Imamo mlade športnike, ambasadorje programa Postani športnik. Naš mladi smučar je na paraolimpijskih igrah zasedel izvrstno 12. mesto. Maja smo organizirali že 15. Slovenia Open Thermana Laško, ki velja za najboljši turnir na svetu za športnike invalide v paranamiznem tenisu, jeseni pa še svetovno prvenstvo SPINT 2018. Prvič nas je obiskal Andrew Parsons, predsednik Mednarodnega

paraolimpijskega komiteja,« je v svojem govoru povedal Damijan Lazar, predsednik ZŠIS-POK.

»Vse pravljice imajo zaplete, tudi mi smo se soočili z njimi: zaplet je Fundacija za šport, saj smo od nje prejeli več kot 70 % manj sredstev. Razloga za to ne poznamo,« je še opozoril predsednik Lazar,

Obiskovalce je nagovoril  
Damijan Lazar,  
predsednik ZŠIS-POK.



ki že pogleduje v leto 2019: »Pred nami je leto 2019, ko se bodo naše športnice in športniki borili za paraolimpijske kvote. Čakata nas tudi zimska olimpijada gluhih ter svetovne poletne igre specialne olimpijade. Hvala Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport, Fihu, Fundaciji za šport, generalnemu sponzorju ZŠIS-POK Zavarovalnici Triglav ter partnerjema, podjetjema Lidl Slovenija in Toyota Slovenija. Hvala vsem, ki nam pomagata. Skupaj zmoremo več in boljše.«

## Najboljši ambasadorji države

»Ob koncu leta je čas, ko potegnemo črto. Za leto 2018 lahko rečemo, da je bilo za paraolimpijski šport in šport invalidov nasploh zelo uspešno. Teh uspehov pa ne bi bilo brez trdega dela in številnih let odrekanja. Športniki invalidi to še posebej dobro veste, ker je vaša športna pot še težja kot pri tistih, ki nimajo take ali drugačne ovire. Športniki invalidi ste najboljši ambasadorji te države, kjerkoli že nastopate. Ne morem si zamisliti boljših predstavnikov, ki jih ta država potrebuje. Ne morem si zamisliti boljših predstavnikov, kot jih ta družba potrebuje – v smislu vrednot in tistega, za kar se je v tej družbi smiselno boriti,« je začel dr. Jernej Pikalo ter dodal: »Brez ustrezne športne infrastrukture, ki je dostopna invalidom, ni športa invalidov in vrhunskega športa. Na ministrstvu si bomo prizadevali za zagotovitev ustreznih pogojev. Pomembno je tudi zaposlovanje športnikov invalidov. Prizadevali si bomo, da bomo v prihodnje še več vrhunskih športnikov invalidov zaposlili v javni upravi.«

## Po letu 2013

Za Đurića je nagrada za športnika leta druga po letu 2013, Glušičeva jo je prejela prvič. Glušičeva je bila tretja na svetovnem prvenstvu v Avstriji, Đurić pa je blestel na evropskem prvenstvu v plavanju z zlatom na 50 metrov prosto in bronom na 200 metrov prosto.

Gluhi kegljači Tomaž Klemen, Dragutin Draganjac, Aleš Peperko, Esad Hadžiagić in Robert Marolt so nagrado dobili za prvo mesto na evropskem prvenstvu.

## Iris in Jernej

Priznanje za mladega športnika sta letos dobila dva slovenska tekmovalca, atletinja Iris Breganski in smučar Jernej Slivnik; atletinja je na mladinskem evropskem prvenstvu v Bolgariji osvojila tri medalje, smučar pa je bil

Dr. Jernej Pikalo, Minister za izobraževanje, znanost in šport.



Tanja Glušič in Darko Đurić, najboljša športnika invalida za leto 2018 v družbi levčka Marka.



Ekipe gluhih kegljačev, najboljša ekipa leta 2018, ki je priznanje dobila iz rok dr. Jerneja Pikala, ministra za znanost, izobraževanje in šport in Damijana Lazarja, predsednika ZŠIS-POK.



Perspektivna mlada športnika (Jernej Slivnik in Iris Breganski) sta prejela priznanje iz rok predsednika Državnega sveta Alojza Kovšče in direktorja FIHA, Vladimirja Kukavice.

udeleženeec zadnjih zimskih paraolimpijskih iger v Pyeongchangu, kjer se je uvrstil na 12. mesto.

Športnica leta 2018 Tanja Glušič si je priznanje zaslužila z nastopi na letošnjem svetovnem prvenstvu v Innsbrucku, kjer si je pripelzala tretje mesto. Đurić je leto končal z dvema medaljama na evropskem prvenstvu v paraplavanju. Na 50 m prosto je premagal vso evropsko konkurenco in osvojil zlato medaljo, v disciplini 200 m prosto pa si je priboril bron.

»Nagrada mi veliko pomeni, vesela sem, da sem postala najboljša športnica leta v Sloveniji. To sem si že dolgo želela. Nagrada bo pomenila, da bom v prihodnje še bolj trenirala, da bom skušala doseči še boljše rezultate. Tretje mesto na SP je doslej moj največji uspeh, današnja nagrada pa je tudi priznanje za vse delo, ki sem ga opravila,« je nagrado komentirala Glušičeva.

»To je čast, potrditev dobrega dela iz preteklosti. Biti najboljši med sebi enakimi nekaj pomeni in je motivacija za naprej. Dokazal sem, da sem sposoben dosežati vrhunske rezultate – in takšne si želim tudi v prihodnosti,« je dejal najboljši slovenski paraplavalec in dodal: »V določenem trenutku potrebuješ spremembo, jaz sem odšel na Nizozemsko, kjer sem lahko treniral z vrhunsko ekipo. To mi je zelo koristilo, kar so pokazali tudi rezultati.«



Gostje pozorno spremljajo potek prireditve.

Prireditev je kulturno popestrila glasbena skupina DaBlaBlues.





Slepi in slabovidni kegljači so prejeli bronasti znak ZŠIS-POK iz rok dr. Bora Štrumbelja (prvi z leve), vodjo odprave Tokyo 2020 in Bogdana Gabrovca (prvi z desne), predsednika OKS-ZŠZ.



Ekipe showdownistov, prejemniki bronaste znake ZŠIS-POK.

**Bronasti in srebrni znaki**

ZŠIS-POK najboljšim športnikom podeljuje tudi priznanja v obliki bronastih in srebrnih znakov, ki jih prejmejo uspešni udeleženci največjih mednarodnih tekmovanj. Letos so bronaste znake dobili Đurić, pesalca Nastija Fijolič in Amir Alibabić, atletinja Iris Breganski, igralec biljarda Matej Brajkovič, strelec Franček Gorazd Tiršek, gluhi kegljači Klemen, Draganjac, Peperko, Hadžiagić in Marolt, igralci showdowna oziroma namiznega tenisa za slepe in slabovidne Peter Zidar, Miha Susman, Sanja Kos in Tanja Oranič, slepi in slabovidni kegljači Karmen Vogrič, Mitja Osolnik, Darjo Vogrič, Jože Lampe, Franc Tomšič, Mirko Rus, Igor Žagar in Sašo Kajtna ter njihovi trenerji, srebrne pa plezalca Glušičeva in Gregor Selak, športni ribič Rudolf Centrih in šahist Aleksander Uršič ter njihovi trenerji.

**Za svetovni rekord**

Športnik leta Đurić je poleg glavne nagrade večera dobil še posebno priznanje za svetovni rekord v plavanju na 50 m delfin, ki je bil sicer dosežen že konec lanskega leta.

»Z letom 2018 moramo biti zadovoljni, naši športniki so bili evropski prvaki, dosegli smo svetovni rekord, to so mejniki, ki so letos zaznamovali šport invalidov. Naša zveza je organizirala doslej največje



Andrej Novotny, Amir Alibabić, Nastija Fijolič in Klemen Pirman za plesne dosežke v letu 2018, prejeli bronasti znak ZŠIS-POK.



Bronasto priznanje sta iz rok Dragice Bac, generalne direktorice Direktorata za invalide, vojne veterane in žrtve vojnega nasilja in mag. Roberta Cuglja, direktor URI – SOČA, prejela Polona Sladič in Franček Gorazd Tiršek.

športno tekmovanje, svetovno prvenstvo v namiznem tenisu s 53 državami udeleženkami. Veseli smo tudi, da smo začeli izvajati program Postani športnik, ki invalide nagovarja, da se posvetijo športni vadbi,« je najpomembnejše mejnike iztekajočega se leta poudaril predsednik ZŠIS-POK Damijan Lazar.

**Nagrade najboljšim so podeljevali:**

Dragica Bac, direktorica Direktorata za invalide, vojne veterane in žrtve vojnega nasilja, mag. Robert Cugelj, direktor URI Soča, dr. Boro Štrumbelj, Bogdan Gabrovca, predsednik OKS-ZŠZ, Tina Cipot, Lidl Slovenija, Jernej Osterman, direktor Austria Trend Hotela Ljubljana, Alojz Kovšca, predsednik Državnega sveta Republike Slovenije, Vladimir Kukavica, direktor FIHO, ter Damijan Lazar in dr. Jernej Pikalo.

Prejemniki srebrnega priznanja ZŠIS-POK, Tanja Glušič, Gregor Selak in Jure Ravnikar, njen trener.



Darko Đurić prejemnik priznanja za posebne dosežke.



Ugledni gosti na prireditvi Invalid športnik leta 2018.



# Pogovor s predsednikom Mednarodnega Paraolimpijskega komiteja (MPK)

Piše: Jože Okoren

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



Predsednik Mednarodnega paraolimpijskega komiteja, Brazilec Andrew Parsons, je ob priložnosti službenih obveznosti po Evropi, obiskal tudi Paraolimpijski komitej Slovenije. Njegov gostitelj, predsednik Damijan Lazar je to priložnost izkoristil, da si je visoki gost seznanil z delom v slovenski nacionalni organizaciji za šport invalidov.

Andrew Parsons je bil skupaj z našim predsednikom gost Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter Olimpijskega komiteja Slovenije.

V tem času pa je potekalo v organizaciji ZŠIS – POK, v knežjem mestu Celje, največje tekmovanje na svetu letos, svetovno prvenstvo v namiznem tenisu za invalide. Gospod Andrew Parsons je imel priložnost si od blizu ogledati to vrhunsko športno prireditev v tekmovalnem in organizacijskem pogledu. Ni skrival navdušenja nad organizacijo, kuliso v

dvorani, ves organizacijski in logistični ustroj ter več kot idealno namestitev tekmovalcev.

Ob priložnosti obiska predsednika MPK, smo si mu dovolili postaviti nekaj vprašanj v prijetnem pogovoru z njim. Že takoj je bilo zaznati, da je zelo prijeten in sproščajoč sogovornik, predvsem pa velik poznavalec športa invalidov.

**Športnik:** Gospod predsednik, čestitke za nedavno izvolitev v najpomembnejšo organizacijo za šport invalidov in veliko podporo nacionalnih

Paraolimpijskih komitejev. Dobrodošli v Sloveniji. Zelo smo počaščeni, da ste naš gost, zanimajo nas vaši prvi vtisi. Zanima nas tudi, če je to vaš prvi obisk v Sloveniji?

**Andrew Parsons:** V svojem prvem obisku Slovenije sem neizmerno užival in za to se želim zahvaliti Paraolimpijskemu komiteju Slovenije in njenemu predsedniku Damijanu Lazarju za gostoljubnost. Kot predsedniku se mi zdi pomembno, da spoznam članice Mednarodnega paraolimpijskega komiteja, saj lahko tako bolje razumem, v kakšnem položaju so; obisk v Sloveniji pa mi je omogočil pogovore ne le z nacionalnim paraolimpijskim komitejem, temveč tudi z Mednarodno namiznoteniško zvezo.

Moram priznati, da srečanje z vami, Jože, dojemam kot veliko čast in privilegij. Človek se ne sreča vsak dan z nekom, ki je pisal zgodovino, a spoznati vas, prvega Slovenca s paraolimpijsko medaljo, mi je bilo resnično v veselje in zelo lepo je bilo biti priča delu, s katerim prispevate k napredku Paraolimpijskega gibanja v svoji državi. Ste eden od največjih pionirjev tega gibanja.

**Športnik:** Lahko že podate oceno delovanja organizacije, katero vodite šele nekaj mesecev.

**Andrew Parsons:** Da. Mednarodni paraolimpijski komitej je zelo uspešen pri organizaciji Paraolimpijskih iger in Paraolimpijskem gibanju. Vendar pa sem prepričan, da lahko naredimo še več. Aktivneje lahko podpiramo naše člane, pa naj gre za nacionalne paraolimpijske komiteje, regijske organizacije ali mednarodne zveze; in lahko igramo vidnejšo vlogo pri uveljavljanju človekovih pravic. Prav tako lahko svoje postopke odločanja naredimo bolj odprte in še bolj demokratične. Ne potrebujemo revolucije, temveč razvoj.

**Športnik:** Predvidevamo, da ste bili že pred prevzemom te odgovorne funkcije, dober poznavalec športa invalidov, tudi širše.

**Andrew Parsons:** Paraolimpijske igre so dandanes v smislu promocije raznolikosti in vključevanja največji športni dogodek na svetu. Naše gibanje dosega vse štiri 'konce' sveta, vplivamo na družbena vprašanja v mnogih državah, pa tudi komercialno smo zelo stabilni. Z Mednarodnim olimpijskim komitejem smo v boljših odnosih kot kdaj koli prej, to pa je bistvenega pomena za našo rast. V primerjavi z mojimi začetki v tem v tem gibanju, leta 1997, menim, da smo močnejši

kot kadarkoli prej. Zdaj pa je napočil čas, da s svojo rastjo pomagamo še pri napredku vseh svojih članic.

**Športnik:** Zanima nas, če je bilo veliko, ali sploh kaj dvomov, da zaupate organizacijo svetovnega prvenstva državi s samo 2 mil. prebivalcev. Državi, ki zagotovo ne razpolaga z infrastrukturo primerno »velesilam« kot so že v Evropi, Anglija, Nemčija Francija, Italija...

**Andrew Parsons:** Prav nič nisem dvomil, da bo organizacija Svetovnega prvenstva v namiznem tenisu za invalide 2018 tako uspešna, kot je bila. Paraolimpijski komitej Slovenije ima veliko izkušenj z organizacijo dogodkov, predvsem v namiznem tenisu, športu, v katerem je Odprto prvenstvo Slovenije eno od najbolj tradicionalnih tekmovanj v mednarodnem koledarju. K temu je veliko pripomogla tudi organizacija lanskoletnega Evropskega prvenstva v namiznem tenisu za invalide. Velikost države ni pomembna, kakovost ljudi pa še kako.

(od leve proti desni)  
Damijan Lazar,  
predsednik ZŠIS-  
POK, Ratko Kovačič,  
predsednik PK Hrvaška,  
Andrew Parsons,  
predsednik IPC, Jože  
Okoren, dobitnik medalje  
iz Heidelberga.



**Športnik:** Zagotovo ste seznanjeni z uspehi slovenskih športnikov – invalidov. Kljub majhnosti se lahko pohvalimo s številnimi športniki – invalidi, ki se ponašajo z naslovi evropskih, svetovnih in paraolimpijskih naslovov. Kako si to razlagate?

**Andrew Parsons:** Zdi se mi, da se nekatere manjše države rade vidite v podrejeni vlogi, potem pa dosegate izredne rezultate, in Slovenija po mojem mnenju vsekakor spada v to kategorijo. Menim, da je uspeh nekaterih manjših držav posledica tega, da se osredotočajo na posamezne športe namesto na vse paraolimpijske discipline. Če bi prelistali zgodovino slovenskega paraolimpijskega športa, bi videli, da je Slovenija do sedaj sodelovala na sedmih poletnih Paraolimpijskih igrah, medalje pa je osvojila v le štirih športih: atletiki, strelstvu, plavanju in namiznem tenisu – kar kaže na to, da se osredotočenost na posamezne športe obrestuje.

**Športnik:** Sicer se pa tudi v Sloveniji srečujemo z določenimi težavami pri vključevanju mladih invalidov v šport. Menite, da je to splošni pojav v svetu?

**Andrew Parsons:** Menim, da je to problem globalnih razsežnosti, ki ni omejen le na paraolimpijski šport, temveč je težava športa na splošno. Današnja mladina ima veliko različnih možnosti za preživljanje prostega časa in vse vrste

športa morajo sodelovati pri naporih, da šport in telesna aktivnost ostaneta priljubljena možnosti v tem naboru. Večina današnje generacije mladih rajši igra računalniške igre, a nujno je, da jih privabimo, da se preizkusijo v športu, saj le-ta ni pomemben le za bolj zdrav način življenja, temveč posameznike nauči tudi pomembnih življenjskih veščin.

**Športnik:** V mojem času (p. s. Jože Okoren) je bilo veliko manj možnosti za mlade invalide vključevanja v druge dejavnosti. Danes imajo mladi boljše pogoje izobraževanja, zaposlovanja in je lahko tudi to vzrok.

**Andrew Parsons:** Ne zdi se mi, da bi se invalidi na splošno manj zanimali za šport. Ravno nasprotno. Priča sem več športnikov v več disciplinah, kot tudi več invalidom, ki se s športom ukvarjajo rekreativno za bolj zdravo življenje, za zabavo ali za druženje. Vendar pa je lepo videti tudi, da imajo več možnosti za vključevanje na ostalih omenjenih področjih: izobraževanju, zaposlovanju itd.

**Športnik:** Domišljamo si, da ste se kljub krajšemu obisku pri nas prepričali in če delite to trditev z nami, da smo Slovenci športna »nacija«?

**Andrew Parsons:** Lahko mi verjamete, da sem se med svojim kratkim obiskom več kot prepričal, da je ste Slovenci športni narod.

*Predsednik IPC, Andrew Parsons, se je udeležil otvoritvene slovesnosti, SPINT 2018, skupaj z ostalimi vidnimi gosti iz Slovenije in Sveta.*



**Športnik:** Spomnim se časov (Heidelberg, Stoke Mandewille...), ko je bila vaša reprezentanca košarke na vozičkih strah in trepet nasprotnih ekip. Kako je danes v vaši deželi s športom invalidov in kako je širša družba naklonjena športu invalidov.

**Andrew Parsons:** Brazilski Paraolimpijski komitee preživlja svoje najboljše čase do sedaj. Zapuščina Paraolimpijskih iger v Rio 2016 se je okrepila in to je zelo dobro. Šport invalidov je deležen močne podpore vlade, sponzorjev in družbe. Nacionalni paraolimpijski športni center, ki je bil odprt leta 2016, letno gosti več kot 200 dogodkov. Nacionalna televizija prenaša številna državna prvenstva, za kar gre zahvala sodelovanju s skupino Globo, največjo medijsko družbo v državi.

**Športnik:** Prav tako kot v športu ne invalidov je tudi v športu invalidov za uspehe, potreben profesionalni pristop, zato je vse bolj prisoten trend izenačitve športa invalidov s športom neinvalidov. Kakšen je vaš pogled na »profesionalizem« v športu invalidov? Kaj pa zdravstveni vidik?

**Andrew Parsons:** Menim, da je profesionalizacija nujna, če želimo, da v današnjem svetu paraolimpijski šport ostane relevanten, vsaj ko govorimo o Paraolimpijskih igrah, vrhunskem športu in komercialnih aktivnostih itd. vendar pa ne

*Športniki in trenerji v podovoru s predsednikom IPC.*

smemo izgubiti svoje identitete, elementov, ki nas ločujejo od drugih, saj se ravno v njih skriva naša moč. Zdravje in izobraževanje sta osnovna stebra športa in naša misija je širša od meja vrhunškega športa. Vrhunski dosežki so gonilo, vendar morajo od njih imeti korist vsi vidiki 'športne piramide', začeniši z osnovnimi aktivnostmi in tistimi, ki se želijo ukvarjati s športom brez cilja po doseganju najvišje ravni.

**Športnik:** Kakšen je vaš pogled na integracijo invalidov? V mislih imamo vključevanje invalidnih otrok v tako-imenovane redne šole? Vprašanje postavljam zato, ker nas zanima kako je to organizirano v vaši državi.

**Andrew Parsons:** Menim, da je to prava pot. V Braziliji naj bi šole bile vključevalne in družba to podpira in ponotrja. Razumem, da je v nekaterih primerih potrebna zelo specializirana obravnava posameznih šolarjev, vendar bi to morala biti izjema in ne pravilo. Všeč mi je misel, da je uspeh paraolimpijskega športa v Braziliji pomagal odpreti vrata k vključevanju na vseh področjih, tudi izobraževanju.

**Športnik:** Ob priliki vašega cenjenega obiska v Celju ste se gotovo srečali tudi s predsednikom Evropskega Paraolimpijskega komiteja, gospodom Ratkom Kovačičem. Kako poteka to sodelovanje?

**Andrew Parsons:** *Evropski paraolimpijski komite je zelo pomemben član Mednarodnega Paraolimpijskega komiteja in s svojimi člani si vedno želimo tesnega sodelovanja tako pri tekmovanjih, razvojnih aktivnostih, zbiranju sredstev itd.*



"V čast mi je bilo spoznati paraolimpijsko legendo iz Slovenije, Jožeta Okorna." kot je na svojem Twitter profilu zapisal, predsednik IPC, Andrew Parsons.

Predsednik Mednarodnega paraolimpijskega komiteja, Andrew Parsons med štiri dnevni obiskom na SPINT 2018 v Celju. (Na sliki s predsednikom ZŠIS-POK, Damijanom Lazarjem).



**Športnik:** Gospod predsednik, nam lahko malo razkrijete vizijo nadaljnjega delovanja Mednarodnega paraolimpijskega komiteja. So na vidiku kakšne novosti?

**Andrew Parsons:** *Naša vizija je, da bi bil Mednarodni paraolimpijski komite organizacija za vse. Želimo podpirati vse svoje člane in jim pomagati doseči naslednjo raven, vendar hkrati želimo, da naši člani podpirajo Mednarodni paraolimpijski komite pri doseganju naše naslednje ravni. MPK želimo narediti bolj odprt, še bolj prisluhniti našim članom in športnikom ter biti v tem pogledu aktivnejši. MPK bo tudi aktivnejši na področju boja za človekove pravice. Menim, da smo kot organizacija in s Paraolimpijskimi igrami dosegli raven zrelosti, ki nam dovoljuje, da igramo vidnejšo vlogo tudi v tem pogledu.*

**Športnik:** Se že v Tokiu obeta kakšna nova športna panoga. Kajti šport invalidov se zelo širi.

**Andrew Parsons:** *Na Paraolimpijskih igrah v Tokiu bosta prisotna dva nova športa, saj bosta na njih debitirala badminton in taekwondo. Zelo se že veselim, da bom videl, kako se bosta oba obnesla, saj bosta v paraolimpijski program vnesla nekaj novega. V Riu sta se prvič zelo uspešno predstavila parakajak in paratiratlon, ki se bosta v Tokio vrnila še močnejša. Pomembno je, da paraolimpijski šport drži korak s časom in tako ostaja zanimiv za čim širšo publiko.*

**Športnik:** Ko govorimo o športu, ne mislimo samo na vrhunski šport, pomembno je tudi gibanje, rekreacija, ljubiteljski šport ...Kako ste vi osebno dejavni, ali vam ostane kaj časa za osebno sprostitve?

**Andrew Parsons:** *Pri mojem urniku obveznosti je kar težko ostati v formi. Ko potujem po svetu, vedno skušam najti čas za tek, ki je moja strast in hkrati aktivnost, ki mi pomaga tudi pri vzdrževanju možganov. Za sprostitve pa uživam v kakovostnem preživljanju časa s svojo družino.*

**Športnik:** Gospod predsednik, hvala, ker ste bili gost našega uredništva in hvala za vaše odgovore in hvala ker ste nam namenili nekaj svojega časa. Vse do odhoda v domovino vam želimo še prijetno bivanje in srečno pot domov. Če prej ne, se vidimo v Tokiu.

**Andrew Parsons:** *Se vidimo v Tokiu 2020 in ponovno v Sloveniji januarja 2019!*

## Uspešna organizacija »SPINT 2018«

Piše: Drago Perko - (nelektorirano)

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



Oktober letos je v Celju potekalo svetovno prvenstvo v namiznem tenisu za športnike invalide. Slovenske barve so branili Barbara Meglič, Primož Kancler in Luka Trtnik.

Slovenija je zopet opozorila nase v športni mednarodni skupnosti. Po lanskoletni odmevni in uspešni organizaciji evropskega prvenstva v namiznem tenisu za športnike invalide »EPINT 17« je tokrat sledil korak, morda celo dva dalje. Slovenija, oz. Mestna občina Celje (poleg še Laško in Rimske Toplice) se je med 17. in 20. oktobrom spremenila v središče sveta športa invalidov, saj je v mestu ob Savinji potekalo svetovno prvenstvo športnikov invalidov v namiznem tenisu. Odmeven dogodek SPINT 2018 sta z gledno organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite in Namiznoteniška zveza Slovenije..

### Prvenstvo v številkah

SPINT 2018 je bilo tekmovanje, predstavilo se je 618 športnikov,

Za nemoteno logistiko je skrbelo podjetje Nomago v sodelovanju z Organizacijskim odborom SPINT 2018.

športnic in spremljevalnega osebja, od tega je 322 tekmovalk in tekmovalcev. Prišli so iz 51 držav, Jordanija in Nigerija sta zadnji hip odpovedali udeležbo. Organizacijski ekipi, sestavljeni iz deseterice (predsednik je bil Damijan Lazar), je pomagalo še 35 pomočnikov in 160 prostovoljcev. Na tekmah je sodilo 52 sodnikov, delo v dvorani pa je spremljalo sedem delegatov.

### Komplimenti na račun organizacije

»Zelo smo zadovoljni z dogodkom, ki smo ga uspešno izpeljali v Celju. Presegli smo pričakovanja, predvsem pa vsem ostalim postavili visoke standarde. Vesel sem, ker je tekmovanje minilo brez poškodb. Mesto Celje nas je lepo sprejelo, težav s prevozi med Celjem, Laškim in Rimskimi Toplicami ni bilo. Vsi udeleženci so pohvalili logistiko, namestitve in urejeno dvorano Zlatorog, ki je bila povsem prilagojena in invalidom prijazen športni objekt,« je dejal predsednik, Damijan Lazar.

»V Celju smo spremljali atomski namizni tenis, le stežka ga bo ponoviti,« je izjavil Gorazd Vecko, v vlogi direktor turnirja. Že 14 let prirejamo turnirje, vsako leto se tekmovalci radi vračajo. Laško je tudi pravo mesto za priprave, morda manjka le klima v dvorani Tri Lilije. Organizacijski odbor za SPINT 2018, je bil isti kot na turnirjih zadnjih let v Laškem. Seveda je bila tokrat zadeva večja, predvsem logistično in organizacijsko.

S svojim obiskom nas je počastil tudi predsednik Mednarodnega







Gesta Luke Trtnika pove vse.

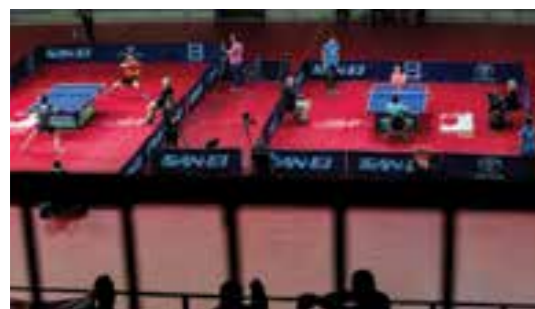
paraolimpijskega komiteja, Andrew Parsons. To je velika čast za našo organizacijo, so zatrjevali v vodstvu organizatorja.

### Najbolj uspešna Kitajska

Športnice so se borile za deset kompletov odličij, športniki za enajst. Med dekletki se lahko s kar tremi naslov pohvali Južna Koreja (Kitajska je bila zlata dvakrat), pri članih so dve zlati osvojili Belgijci, ostali pa po eno. S 16 kolajnami je bila najbolj uspešna Kitajska. Slovenija se je predstavila s tremi debitanti na tako visoki tekmovalni ravni - Luka Trtnik, Primož Kancler in Barbara Meglič, so SPINT 2018 sklenili brez zmage v devetih obračunih in SP končali po bojih v predtekmovalnih skupinah. Je pa to za vse tri lepa izkušnja za nadaljnje nastope.

### Slovenski izkupiček

»Rezultati so videti negativni, a sem prišel sem, kar je velik korak za mojo kariero. Izgubil sem tri dvoboje, pridobil pa sem izkušnje, ki jih lahko pridobi malokdo. Nisem pa končal športne poti tukaj. To prvenstvo bo mejnik in prelomnica, tu sem se veliko naučil, vidim, da imam pred sabo še dolgo pot in z veseljem jo bom opravil,« je svoje tri nastope ocenil Luka Trtnik.



Bogdan Gabrovac (stari novi) predsednik OKS - ZSZ, delegatom predstavlja program.

### ČESTITKA

Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite iskreno čestita za ponovno izvolitev gospodu **Bogdanu Gabrovcu**, na čelo Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez.

Ob tej priložnosti se mu zahvaljujemo za dosedanje korektno sodelovanje, za njegov osebni doprinos v korist športa invalidov in se priporočamo tudi v naslednjem mandatu.

Želimo mu uspešno vodenje te »Institucije«, na katero smo ponosni vsi Slovenci.



»Pričakovala sem bolj tesen izid, kot je dejansko bil. Nisem ji znala vsiliti svoje igre, ki jo pokažem na treningu, tako da so se točke zelo hitro zaključevale. Bo treba še delati. V vrhu še nisem, še kar nekaj mi manjka, tudi pri treningih in tekmovanjih, če se želimo kosati z najboljšimi, ki so profesionalci. Najbolj zadovoljna sem bila na tekmi s Turkinjo, kjer sem pokazila svojo igro,« je SPINT 2018 in svoje igre ocenila Barbara Meglič.

»Zadnja tekma je bila objektivno gledano res slaba. Očitno še nisem prebolel včerajšnjega poraza, kot da bi igral brez volje. Ne vem ... Na splošno pa sem prvi dve tekmi igral dobro, tisti poraz me je res »potrl«, kar je bilo prelomno, da bi odigral še dobro tretjo tekmo. Zdaj smo videli, kje smo glede na svetovno elito, zdaj pa samo še trening, trening,« pa je po koncu dejal Primož Kancler.

### Slovenski nastopi na »SPINT 2018«

- Meglič** - Gu (Kitajska) 0:3
- Kancler** - Zhai (Kitajska) 1:3
- Trtnik** - Morales (Španija) 1:3
- Meglič** - Oluk (Turčija) 1:3
- Kancler** - Van Emburgh (ZDA) 2:3
- Meglič** - Matić (Srbija) 0:3
- Trtnik** - Jozić (Hrvaška) 1:3
- Kancler** - Petruniv (Ukrajina) 0:3
- Trtnik** - Montanus (Nizozemska) 0:3

### Boljša od Kitajk

Zaključni boji so bili za namiznoteniške sladokusce. »Za sabo sem pustila tri Kitajke. Presrečna sem. Nisem vedela, v kakšni formi

Barbara.



Primož.



Luka.



prihajam v Celje. Šla sem iz tekme v tekmo. Do paraolimpijskih iger v Rio sem preveč spoštovala Kitajke, zdaj se mi zdi, da imajo kar tremo, ko me vidijo,« je bila dobro razpoložena srbska igralka Borislava Perić Ranković, ki je postala svetovna prvakinja v razredu SF4, na zadnji in predzadnji oviri je opravila s kitajskima predstavnicama – Ying Zhou (0:3) in Miao Zhang (1:3). »Čeprav smo prvič igrali v Celju, pa smo tu domači. Ko so tekmovanja v Laškem, redno prihajamo po nakupe v Celje,« je še v smehu dodala srbska šampionka.

Predsednik MPK,  
Andrew Person.



Župan MO Celje,  
Bojan Šrot.



»Ni bilo lahko. Alvaro Valera je izjemen igralec. Tekma je bila zelo taktična. Drugače ga niti nisem mogel premagati. Vesel sem naslova in dobre igre, slavil sem s 3:0. Zdaj pa bi rad k zlati paraolimpijski kolajni iz Rio in uspehu v Celju dodal še evropsko zlato,« je svoje načrte razkril Danec Peter Rosenmeier, ki je bil najboljši v skupini SM6.

Dr. Boro Štrumbelj  
(takrat še v vlogi MIZŠ).



»Ni bilo lahko, čeprav se od mene pričakuje, da kar zmagujem,« je dejala Poljakinja Natalia Partyka, ki se je morala potruditi z dansko najstnico, 18-letno Sophie Amando Walloe, bilo je 3:1.

## Medijsko odmeven dogodek

Letošnje svetovno prvenstvo v namiznem tenisu za športnike invalide SPINT 2018 je odmevalo tudi ažurno in obširno v vseh sredstvih javnega

obveščanja (RTV in tisk..) na lokalni in državni ravni... kar je zelo pohvalno in dobrodošlo za še boljše informiranost strokovne in laične javnosti o športu invalidov. Že dolgo nismo bili priča kot tokrat, da je že naslednji dan po zaključku prvenstva, TV Slovenija pripravila eno urno oddajo o dogodku.



Dobitnik zasluznih priznanj ZŠIS - POK.

Priprave na SPINT 2018 so obeležile tudi promocijske akcije. Najbolj odmevna in uspešna je potekala v Celju, kjer smo na treh lokacijah 6. oktobra skupaj s partnerji Zavarovalnico Triglav, Lidl Slovenija in Toyota Slovenija ter našo namiznoteniško reprezentanco v postavi Barbara Meglič, Luka Trtnik, Primož Kancler vabili domačine na tribune športne dvorane Zlatorog. Zbrane Celjanke in Celjane je še posebej navdušil ekshibicijski obračun Barbare Meglič in Dejana Zavca.

## Pripis uredništva:

Ne gre skopariti s pohvalami PR- službo, Dragu Perku za sprotne obveščanje na družbenih omrežjih in drugih sredstvih javnega obveščanja. Njegova (Perkova) prizadevanja so obrodila sadove, za prisotnost tako številne novinarske ekipe na prvenstvu. Ta največji športni dogodek za invalide v Evropi, pa je odmeval tudi po svetu. Vsi smo ponosni tudi na tako zgledno in odmevno organizacijo prvenstva. Še vedno lahko najdete vse rezultate na straneh ZŠIS - POK.



# Dovoljene so sanje o Tokiu 2020

Piše: Drago Perko

(foto: Arhiv BOCCIA)

Slovenska boccia reprezentanca se je letos izkazala

Matjaž Bartol do sploh prve boccia medalje za Slovenijo

Leto 2018 bi bilo lahko prelomno tudi za dvoransko balinanje oz. boccio. Na odprtem prvenstvu Sardinije sta izjemno zgodbo spisala Matjaž in Nataša Bartol. Matjaž je osvojil sploh prvo člansko kolajno (bil je tretji!) za Slovenijo v dvoranskem balinanju, v paru s sestro Natašo pa sta bila srebrna v igri parov. Matjaž se je letos izkazal tudi s prebojem med 16 najboljših na svetovnem prvenstvu v Liverpoolu.

**Sardinija 2018, evropski pokal (posamično):**

Matjaž Bartol 3. mesto  
Nataša Bartol 14. mesto  
Jakob Škantelj 17. mesto

**Sardinija 2018, evropski pokal (ekipno):**

1. Ukrajina  
2. Slovenija  
3. Azerbajdžan

Poleg Nataše in Matjaža je nastopil tudi Jakob Škantelj, ki je igral v predtekmovanju, v izločilne boje pa se ni prebil. Za nameček je imel še težave z rampo, ki mu omogoča igranje.

**Odkrito v lov na paraolimpijske igre**

»Mislim, da je nastop v Italiji nadgradnja svetovnega prvenstva, kjer sem se uvrstil med 16 najboljših na svetu. Letos sem v dve tekmovanji vložil veliko truda in energije, kar se je po mojem mnenju poplačalo s prvo medaljo in dobrim izhodiščem za prihodnje leto, ki bo odločilno v boju za paraolimpijske igre,« Matjaž Bartol napoveduje odkrit boj za mesto v paraolimpijski odpravi Tokio 2020. »Po trdem delu na pripravah se je ekipa izjemno izkazala: Matjaž, Nataša in Jakob Škantelj, ki je imel tehnične težave



z rampo. Rada bi pohvalila celotno odpravo, saj je pokazala izjemen ekipni duh, ki je pripomogel k uspehu. Medalje so nam dale nov zagon za prihajajoče izzive,« je piko na i postavila selektorica reprezentance Maja Bobnar.



▲ Dobro vzdušje v reprezentanci v bocci.

**Rezerve so**

»Nekaj rezerv za korak naprej je še, tj. nakup boljše opreme – kot npr. elektronske table, predvsem na treningu BC3 težko delamo brez njih; so pa velik finančni zalogaj. Prav tako bi jih nujno potrebovali na ligaških tekmovanjih, s čimer bi se povečala kvaliteta boccie v Sloveniji. Potrebujemo tudi boljše pogoje za treniranje. Tu mislim predvsem na bližino telovadnice, da se ne bi bilo treba preveč voziti, ter na več asistentov na treningih, ki bi izboljšali trenažni proces. Za strokovni kader bi bila koristna strokovna izobraževanja v Angliji, da bi pridobili še več specifičnih znanj na tem področju, kar bi našim reprezentantom omogočalo še kvalitetnejše treninge. Nekaj rezerve je še na področju psihološke pripravljenosti, kjer je mogoče še ogromno postoriti,« razmišlja selektorica Maja Bobnar, ki si prizadeva, da bi v prihodnosti organizirali mednarodna Bisfed boccia tekmovanja ali vsaj prijateljske tekme. Organizator lahko prijavi več športnikov, kar bi nekaterim mladim zagotovo olajšalo športno pot.

»V sodelovanju s Cirius Kamnik in društvi pridobivamo vedno več mladih in talentiranih boccijarjev, trenutno imamo registriranih 65 boccijarjev na tekmovalni ravni. Zaenkrat niso vključeni v naše treninge, imajo pa možnost, da občasno trenirajo s katerim izmed reprezentantov, sicer pa vadijo s svojimi trenerji in asistenti po društvih oz. v šolskem procesu.«

»Potrudili se bomo, da se bodo tudi leta 2019 najobetavnejši udeležili iger mladih ali katere izmed prijateljskih tekem v tujini,« pove selektorica o tem, kako skrbijo za razvoj mladih igralcev in igralcev. »Tekmovanje je bilo pomembno za nabiranje potrebnih točk na lestvici za morebitno doseženo kvoto za olimpijado 2020. Pomembno je bilo tudi v vidika nabiranja novih izkušenj na največjih tekmovanjih, spoznavanja stare in nove konkurence, predvsem pa tudi zaradi ohranjanje ritma tekmovanj. Škoda le

za nevsčnosti s sojenjem. S ponosom smo domov pripeljali tri medalje, katere so nam dale dodatno motivacijo in moči za naprej. To so bile prve medalje za slovensko boccijarsko reprezentanco na velikih tekmovanjih. Zelo pomembna je bila dobra uvrstitev Matjaža Bartola, s katero si je pridobil veliko pik. Tako je postal potencialen kandidat za paraolimpijske igre v Tokiu 2020.« Še doda selektorica reprezentance, Maja Bobnar.

Ni skrivnost, da se Matjaž Bartol spogleduje z nastopom na prihajajočih paraolimpijskih igrah v Tokiu 2020. »To bi imelo ogromen vpliv na boccio v Sloveniji, s tem bi dvignili prepoznavnost tega

športa in pritegnili še več tekmovalcev k udeležbi, prav tako bi se odprle poti za podporo našemu športu,« se tudi selektorica nadeja uspeha svojega varovanca, ki je leto sklenil z nastopom na močnem mednarodnem turnirju v Dubaju. December je Bartol začel kot 22. na svetovni lestvici. Da bi postal kandidat za odhod na paraolimpijske igre, bi moral uvrstitev na tej lestvici popraviti vsaj za 10 mest. To je izvedljivo na tekmovanjih, ki sledijo. Konec marca bo Bartol nastopil na regionalnem prvenstvu v Zagrebu (26. 3.–1. 4.), med 25. 8. in 1. 9. ga čaka tekmovanje v španski Sevilii, konec oktobra (28. 10.–4. 11.) pa še v italijanski Povoju.

Jakob Škantelj tekmuje v kategoriji, kjer tekmovalci uporabljajo rampe.



Matjaž in Nataša Bartol sta svoje veselje ob osvojitvi medalj delila skupaj z reprezentančnimi kolegi.



## SP Boccie v Liverpoolu

Piše: Maja Bobnar - (nelektorirano)

(foto: Osebni arhiv)

Od 9.-16.8. 2018 je potekalo svetovno prvenstvo v Bocci v Liverpoolu karmo se je odpravil Matjaž Bartol pod vodstvom selektorice Maje Bobnar.

**N**a tekmovanju je nastopilo 190 Bocciarjev iz 33 Držav. Konkurenca je bila velika oz. precej močna.

Matjaž je nastopil v kategoriji BC4 med 32 tekmovalci najvišjega svetovnega ranga. Zaradi vlage je imel kar nekaj težav z neodzivnostjo bocc. Prav tako je Matjaž med tekmovanjem zbolel, kar je še oteževalo vsakodnevna tekmovanja. Bolezen mu je pobrala kar veliko moči in tako tudi vplivalo na njegove nastope. Kljub temu je v kategoriji odigral 4 tekme, od tega je zmagal eno, tri pa izgubil. V predtekmovanju je zmagal z dovolj veliko razliko Hong Kongčana Kwang Hang Wonga s 6:2 in tesno izgubil s tajko Nuanchan Phonsilo 2:3, drugo pa tudi s kanadčanko Alison Levine s 6:2, kar je pomenilo, da je bil drugi v svoji skupini in se je glede na razliko točk nato uvrstil v osmino finala, kjer je bil poražen proti trikratnemu olimpijskemu prvaku brazilcu Eliseju Dos Santosu s 6:1. Tekmovanje je končal na izvrstnem 15. mestu in tako izpolnil pričakovanja katera smo si zadali pred samim tekmovanjem. Tekmovanje je bilo po dobrem letu tudi prvo po obdobju brez trenerja in selektorja, za zbiranje točk na lestvici, nabiranja novih izkušenj na največjih tekmovanjih, predvsem pa tudi zaradi ohranjanje ritma tekmovanj.

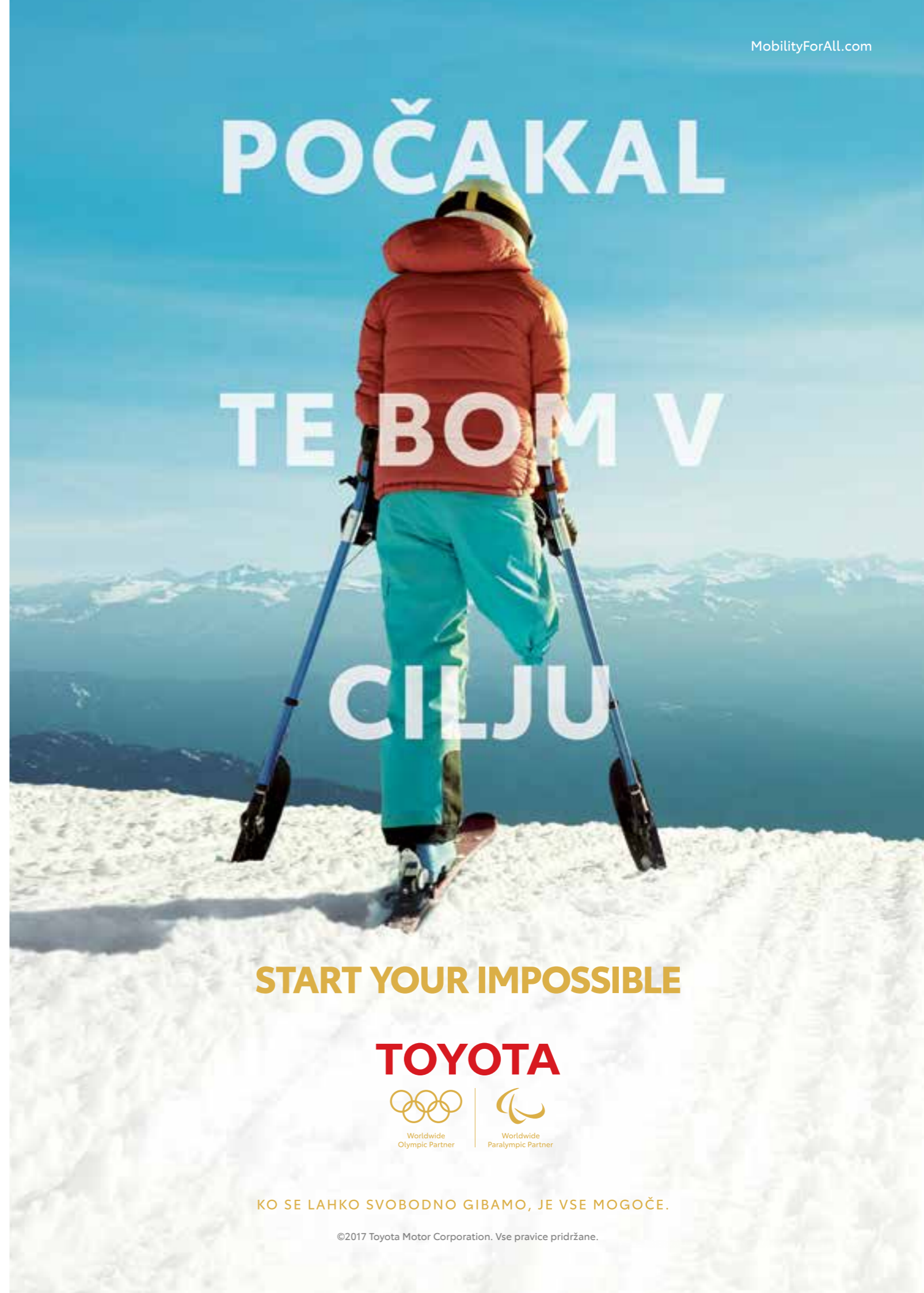
Treningi pred tekmovanjem so potekali zelo sistematično, nekaj deset skupinskih treningov pa smo opravili



Maja Bobnar in Matjaž Bartol sta se udeležila svetovnega prvenstva v bocci.

tudi z Hrvaško reprezentanco, katera je bila dober pokazatelj kje smo, kaj moramo še nadgraditi in kam spadamo.

Konkurenca v svetu je kar veliko pred nami, saj imajo omogočene boljše pogoje tako za trening, svoje dvorane oz. prostor namenjen samo bocci, kjer lahko tekmovalci nemoteno trenirajo cel dan, kot tudi zaposlen strokovni kader, financiran z državnih virov. Poleg vsega imajo v reprezentanci še fizioterapevta ali maserje. Res je, da so se naši pogoji z letošnjim letom izboljšali, saj imamo na voljo 1,5h dvorane več za trening kot prejšnje leto a moramo še veliko postoriti, da bomo lahko na svetovnem nivoju konkurenčni. Rastemo postopoma z majhnimi koraki in vztrajnostjo!



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.

## V pričakovanju domačega SP

Piše: Drago Perko

(foto: Osebni arhiv)

Paraalpski smučar Jernej Slivnik bo imel v letošnji zimi bogat tekmovalni koledar. Poleg domače tekme svetovnega pokala Kranjska Gora gosti še svetovno prvenstvo.

Leto 2018 si bo zagotovo zapomnil tudi naš paraalpski smučar Jernej Slivnik, ki je marca letos prvič nastopil na paraolimpijskih igrah.

«V veleslalomu je odstopil, v slalomu pa se je zavihtel na 12. mesto, kar je sploh najboljša uvrstitev slovenskega športnika na zimskih paraolimpijskih igrah po letu 1992.»

### Dvignila kakovostno raven izvedbe

»Prepričan sem, da je Jernej na igrah v Južni Koreji dobil nov motiv,« meni njegov trener Roman Podlipnik, ki je s svojim varovancem začel že četrto skupno sezono. »Že res, da so bile težave s snegom, a trenirava dobro, stanje pa je precej boljše, kot je bilo v minulih letih v tem času. Jernej je zelo motiviran, treningov se loteva maksimalno zbrano in motivirano. Temu primerna sta tudi število ponavljanj in kvaliteta izvedbe, ki jo doseževa na smučišču. Danes lahko narediva po šest, tudi osem voženj na tehnično zahtevni progi, pa ni težav. Vse to pa bo Jerneju koristilo, ker gre za



Jernej Slivnik že pridno trenira na belih strminah.

skorajšnjo simulacijo razmer, ki ga čakajo na tekmi,« trener Podlipnik pohvali svojega varovanca.

»Jernej se počasi, a zanesljivo približuje najboljšim. S takim pristopom, motiviranostjo in zagnanostjo tudi meni daje dodatnih moči in voljo za skupno delo. Resda narediva še kak korak nazaj, a praviloma je tako, da narediva dva naprej in včasih enega nazaj. In se premika. Napredujemo,« nadaljuje Podlipnik.

### Potrjevati ali izboljšati Južno Korejo

Uvodno tekmo sta imela v Avstriji, Pitztalu je med 8. in 10. decembrom gostil tekmi evropskega pokala in nemško državno prvenstvo. Žal pa je razplet in potek krojilo vreme. »Želim si, da postane Jernej zanesljiv tekmovalac. V tej zimi bo nastopil na vsaj desetih tekmah, sedem ali več bi jih bilo dobro končati. Predvsem pa je treba začeti potrjevati rezultat s paraolimpijskih iger. 12. mesto v slalomu je krasen dosežek. Jernejev cilj je, da na vsaki tekmi lovi uvrstitev med 15 najboljših. Če pa se ponudi priložnost za kaj več, jo bomo pograbili z obema rokama,« razmišlja trener Podlipnik.

Januarja Slivnika najprej čakata tekmi svetovnega pokala v Zagrebu (16. in 17. 1.), ki jima bo sledilo domače svetovno prvenstvo. Kranjska Gora bo v sodelovanju z italijanskim smučiščem Sella Nevea med 21. 1. in 1. 2. gostila svetovno prvenstvo v paraalpskem smučanju. V Podkorenu bosta na sporedu tehnični disciplini (slalom in veleslalom), v Italiji pa smuk in superveleslalom, ki ju bo Slivnik izpustil. Kranjska Gora bo 3. in 4. februarja vnovič prizorišče tekem svetovnega pokala.

### Podpora Kranjca in Hadalina

»Domače svetovno prvenstvo je za Jerneja zagotovo velika vzpodbuda. Prepričan sem, da se bo dobro odrezal na progi, ki jo pozna. Verjamem, da bomo po 25. decembru lahko trenirali tudi doma v Kranjski Gori,« se nadeja Podlipnik, ki je poskrbel tudi za to, da je Jernej kar nekaj časa treniral z moško člansko vrsto Slovenije. »Žan Kranjec, Štefan Hadalin in vsi trenerji so ga sprejeli medse, mu dali vedeti, da je del njihove ekipe. Spremljajo njegove dosežke in ga vzpodbujajo,« pove Podlipnik, ki načrtuje, da bo v sezoni Jernej še nekaj treningov opravil s hrvaško reprezentanco, ki v svoji sredini premore tudi aktualnega paraolimpijskega prvaka Dina Sokolovića.

»Motivov mi ne manjka. Tekmujem predvsem zato, da sam sebi dokazujem, kaj zmorem. Hočem več in več, to je moj način življenja. Motivirajo in navdihujejo me domača tekmovanja. Ni lepšega občutka kot spustiti se po progi v Kranjski Gori,« dodaja Jernej, ki je novembra letos dopolnil 18 let. Jerneja na športni poti podpirata tudi Združenje slovenskih žičničarjev – GIZ in Zbornica gorskih centrov, ki mu pomaga s smučarsko karto, s čimer prihrani nekaj evrov.

## Zaključek leta 2018 za strelce boljši kot leto samo

Piše: Polona Sladič

(foto: Osebni arhiv)

Strelci smo v začetku decembra leto 2018 zaključili z nastopom na evropskem prvenstvu v Beogradu, ki je bilo v program World Shooting Para Sport nenapovedano vključeno šele sredi avgusta.

To je veliko reprezentancam, vključno z našo, popolnoma spremenilo načrtovano sezono in povzročilo kar nekaj finančnih težav pri izvedbi letnega programa. To je bilo sicer prvo evropsko prvenstvo po letu 2013, v enajstih letih smo strelci tako imeli samo 3 evropska prvenstva (2007, 2013 in 2018). Leta 2007 se je naslova evropskega prvaka veselil Damjan Pavlin, letos pa je njegov naslednik postal Gorazd F. Tiršek. Nani je v disciplini R4 – zračna puška stoje, kjer ima že dve srebrni paraolimpijski medalji in bron z EP 2013, odličen rezultat dosegel že v kvalifikacijah, kjer je prepričljivo zmagal. V finalu pa smo še enkrat več doživeli, kako napet in do zadnjega strela negotov je strelski šport. Nani je po odličnem začetku v finalu (v prvih petih streljih je trikrat zadel 10,8 in dvakrat 10,6) prepričljivo vodil, vendar so se potem tudi ostali zbrali, tako da so se trije tekmovalci izmenjavali v vodstvu. V finalu osem najboljših strelcev iz kvalifikacij strelja 24 strelcev, s tem da prvi strelec izpade iz finala po 12. strelju in potem naprej naslednji na vsaka dva strela. NA koncu se najboljša dva poverita še v zadnjih dveh streljih. Ko je bilo že znano, kdo so dobitniki medalj, je prišlo do enakega



Parastrelska reprezentanca zaključila nastop na evropskem prvenstvu v Beogradu z osvojenim zlato medaljo Frančka Gorazda Tirška.

rezultata med Nanijem in Kovalčukom iz Ukrajine ter posledično do razstreljevanja – dodatnega strela, ki odloči, kdo ostane v finalu. Nani je ohranil mirnejše živce, izločil Ukrajinca in se z zaostankom 0,1 kroga s Srbom Jokičem podal v boj za zlato medaljo. Po predzadnjem strelju je Nani prevzel vodstvo, a spet zgolj za 0,1 kroga. Kot smo pri njem že vajeni, se je spet zgodil dramatičen zaključek finala: v zadnjem strelju je Srb ustrelil odličnih 10,6, kar je pomenilo, da mora Nani ustreliti ravno toliko, če želi z minimalno prednostjo osvojiti zlato. Vsi smo v napetosti čakali, kaj se bo pokazalo na Nanijevem zaslonu. Ko je ustrelil, se je zasvetila 10,8, kar je pomenilo, da je postal novi evropski prvak, trenerki in navijačem pa je spet šlo kar nekaj živcev. Z lepim rezultatom se je uvrstil tudi v finale v disciplini R1, kjer pa je po nekaj slabših streljih ob res neverjetno dobrem streljanju petih strelcev osvojil končno 4. mesto.

Pohvaliti je treba tudi našo legendo Franca Pinterja – Anča. V svoji paradni

disciplini R1 – stoje se je po težkem boju s krči v kvalifikacijah uvrstil v finale. Tam je nervoza žal zahtevala svoje, tako da je osvojil končno 8. mesto, kar je lep uspeh.

Damjanu Pavlinu dobrih rezultatov žal ni uspelo prenesti s treningov na tekmo. Zlasti leže je odlično začel in bil do sredine tekme na mestih, ki vodijo v finale, potem pa je v neugodni (premočni) svetlobi popustil in ostal brez finala. Posamezne serije vsekakor nakazujejo, da je še vedno sposoben vrhunskih rezultatov.

Po slabšem začetku in nadaljevanju leta 2018, ko smo ostali brez medalje na svetovnem prvenstvu v Koreji in zaenkrat tudi še brez paraolimpijske kvote ter imeli kopico zdravstvenih težav v ekipi, smo leto v Beogradu uspešno zaključili. Upam torej, da se stvari obračajo v pravo smer: da se v letu 2019 v ekipo vrne naša paraolimpijska zmagovalka Veselka Pevec in da osvojimo čim več kvot za Tokyo 2020.

# Bosta na EP nastopili ženska in moška ekipa v odbojki sede?

Piše: Jana Ferjan

(foto: Arhiv odbojka sede)



Skupaj na Madžarskem.

## ZMAGA MOŠKE EKIPE NA CONSKEM PRVENSTVU

V prejšnji številki revije Športnik smo napovedali, da se slovenska moška reprezentanca v odbojki sede po 15-letnem premoru septembra odpravlja na prvo uradno tekmovanje. Fantje so se udeležili conskega prvenstva v Franciji, kjer so nastopili na štirih tekmah in navdušili. Na prvi tekmi so premagali ekipo Češke s 3 : 1, zatem ekipo Gruziji s 3 : 2 in domačine s 3 : 0, za konec pa so s še eno zmago proti Gruziji potrdili premoč na turnirju. S štirimi zmagami in brez poraza so osvojili prvo mesto na conskem prvenstvu novih narodov in prvo mesto na turnirju France open. S tem pa se je resno delo šele dobro začelo. Z zmago so si namreč zagotovili

pravico do nastopa na kvalifikacijah za nastop na evropskem prvenstvu, ki bo prihodnje leto potekalo v Budimpešti. Na evropsko prvenstvo je že uvrščena slovenska ženska reprezentanca, za udeležbo moške ekipe pa ni dovolj le dobra igra na kvalifikacijah, pač pa bi bila dobrodošla tudi priznanje in podpora Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja. V ekipi igrajo večinoma amputiranci, nekateri med njimi mladi, zagnani in perspektivni športniki, vsi pa si spodbudo vsekakor zaslužijo.

Kvalifikacije za uvrstitev na evropsko prvenstvo fante čakajo že februarja v Poreču, kamor ste pristočno vabljeni tudi navijači. V Poreču so pred letom dni na evropskem prvenstvu nastopala

tudi naša dekleta; med drugimi so jih prišli spodbujati tudi fantje iz takrat novonastale ekipe. Na evropskem prvenstvu v Budimpešti bo nastopilo 12 moških ekip. Prvih devet ekip na evropski lestvici je avtomatsko uvrščenih, eno mesto pripada gostiteljem (Madžarska), za zadnji dve mesti pa se bodo neuvrščene ekipe med seboj pomerile na kvalifikacijah v Poreču. Srečno našim fantom!

## MADŽARSKA LIGA

Slovenska moška reprezentanca v odbojki sede se je z zmago na turnirju po dolgih letih premora zopet pojavila na evropski lestvici. Povzpela se je kar na 13. mesto, a fantje po slavlju niso dolgo počivali. Že v začetku

oktobra so se udeležili prvega kroga madžarske lige, od koder so domov prinesli dve zmagi in en poraz. Zmagali so proti madžarskima ekipama Vasas in Nagykanizsa, premoč pa so morali priznati srbski ekipi Kikinda.

Na drugi vikend madžarske lige, kjer je vsaka ekipa odigrala 4 prijateljske tekme, so se 16. novembra v Matrahazo odpravila tudi dekleta. Po 15 letih je bila to prva skupna pot naše moške in ženske ekipe, kar je prispevalo k odličnemu vzdušju in motivaciji vseh. Fantje so nastope v ligi začeli s porazom, prav tako dekletom prvi dan ni šlo po načrtih, a to ni pokvarilo dobrega razpoloženja in pripravljenosti na nove izzive. V nedeljo sta ekipi prikazali veliko boljše igro in turnir zaključili z zmagama proti madžarski moški in ženski reprezentanci. Pot na Madžarsko sta podprla tudi Eles in Sberbank.

Sodelovanje v madžarski ligi je pomembno za obe ekipi, saj tekme prinašajo povsem drugačne izkušnje kot treningi ter so dobrodošla in koristna izkušnja pred večjimi in pomembnejšimi tekmovalnimi izzivi.

## ŠVICAJTE Z NAMI MALO DRUGAČE – TRETJIČ

Igralke in igralci odbojke sede so tudi letos pripravili dogodek, na katerem so odbojko predstavili vsem radovednejšem in jim omogočili, da se v tej lepi in zabavni športni panogi preizkusijo tudi sami. Dogodka se je skupaj z igralkami in igralci udeležilo okrog 50 ljudi. Razdelili so se v sedem ekip in med seboj odigrali »čisto prave« tekme v odbojki sede.

Novopečeni igralci so imeli tudi možnost sodelovanja v nagradnem kvizu. Odgovoriti so morali na nekaj vprašanj s področja odbojke sede in tako so si lahko prislužili lepe nagrade. Tretja nagrada je bila pica v Užitkarnici Partizan v Braslovčah, drugo nagrado je prispevalo podjetje Eko plus – koš za zbiranje bioloških odpadkov, prva nagrada pa je bil polet z ultralahkim letalom. Izžrebanci so se dobitkov zelo razveselili.

Letos je združena ženska in moška ekipa pripravila lasten koledar za leto 2019, ki ga je prvič predstavila ravno na dogodku Švicajte z nami malo drugače. Z nakupom koledarja lahko tudi vi prispevate k razvoju odbojke sede.

Vzdušje je bilo tudi letos odlično in obljubili smo si, da se prihodnje leto spet srečamo.

Prvaki conskega prvenstva.



Prvo kolo madžarske lige.



Švicajte z nami malo drugače.



Zmagovalci dogodka švicajte z nami.





Na dogodku švicajte z nami malo drugače.



Spet skupaj na poti, ženska in moška ekipa.



Zmagoslavje v Franciji.



V slogi je moč.

## KAKO NAPREJ?

Moška ekipa odbojke sede že leto in pol trdo trenira in z rezultati dokazuje, da postaja vedno bolj konkurenčna že uveljavljenim ekipam. V njej je nekaj igralcev prejšnje generacije slovenske in še celo jugoslovanske odbojke sede, ki je dosegala zavidljive rezultate, večino ekipe pa sestavljajo mladi fantje, ki imajo športno pot še pred sabo. Trenirajo na lastne stroške, tudi stroške udeležbe na tekmovanjih in opreme krijejo sami. Ženska ekipa se po svetovnem prvenstvu že ozira proti evropskemu prvenstvu, ker pa so sredstva za letošnje leto pošla, se treningov iz že tako maloštevilčne ekipe v zadnjem času niso mogle udeleževati vse igralke.

*“Zaradi nejasne situacije in v želji, da se opredeli status moške ekipe v okviru ZŠIS-POK, so odbojkarji in odbojkarice sede na ZŠIS-POK naslovili pismo z željo po srečanju in pogovoru o željah in obeh za prihodnost obeh ekip.”*

Sestanka so se udeležili predsednik ZŠIS-POK Damijan Lazar, podpredsednik Gregor Gračner, trener obeh ekip Simon Božič ter 12 igralcev odbojke sede. Prisoten je bil tudi Boro Štrumbelj, ki je situacijo osvetlil s svojega zornega kota. Predsednik ZŠIS-POK je okvirno predstavil delovanje in finančno stanje ZŠIS-POK. Skupaj so prišli do zaključka, da je treba izboljšati komunikacijo med zvezo in športniki, predsednik in podpredsednik zveze pa sta izrazila priznanje odbojki sede za aktivnost in dosedanje rezultate. Ker so zaradi omejenih sredstev rezultati predpogoj za finančno podporo, moška ekipa zaenkrat še ne more računati na financiranje ZŠIS-POK, je pa z dosedanjim delom prikazala dovolj resnosti, da lahko organi ZŠIS-POK odločajo o njeni vključitvi v delovanje v okviru zveze. To je pomembno predvsem zato, da se bodo lahko fantje prijavljali na uradna mednarodna tekmovanja, ki prinašajo uvrstitev na evropsko in svetovno lestvico.

Odbojka sede svojo pot ne glede na trenutno finančno situacijo vsekakor nadaljuje. Ker so sredstva državnih institucij omejena, ekipa išče in z veseljem sprejema sponzorska sredstva, vsi skupaj pa se bodo potrudili za čim boljše rezultate.

# Lahko noč, skrbi.

## Triglav komplet

Združite  
zavarovanja  
cele družine  
in prihranite  
do 50 %.

O svojih zavarovanjih  
ne razmišljate pogosto,  
a z občutkom varnosti,  
ki vam ga dajo, živite  
vsak dan.



# Ko trenerji in športniki ustvarjajo prihodnost športne panoge

Piše: Jana Ferjan

(foto: Arhiv odbojka sede)



Udeleženci Strateškega vikend dialoga PVE.

## Strateški vikend dialog evropskega paravolley

Med 19. in 21. oktobrom je na Sv. Martinu na Muri na Hrvaškem v organizaciji Paravolley Europe potekal »Strateški vikend dialog«, na katerega so bili povabljeni predstavniki odbojke sede iz vse Evrope. Namen dogodka je bil združiti moči vseh, ki so tako ali drugače vpeti v dogajanje na področju odbojke sede, ter pripraviti vizijo in načrte za delovanje v prihodnosti. Namen vikenda je bil predvsem ta, da glas dobijo tisti, na katere delovanje organizacije Paravolley Europe najbolj neposredno vpliva, to pa so športniki in trenerji.

Dogodka se je udeležilo okrog 30 udeležencev iz 14 držav, ki so se na petih tematskih delavnicah pogovarjali o različnih temah ter predstavili svoje poglede in stališča. To so bili tako športniki kot trenerji, dogodka pa se je kot opazovalec udeležil tudi športni direktor pri World Paravolley Laurent Torrecillas.

Zbir idej in predlogov, zbranih na delavnicah.



Časa za razpravo je kljub intenzivni aktivnosti vseh udeležencev skorajda zmanjkalo, saj so bile teme delavnic široko zastavljene: sistemi tekmovanj in prihajajoči dogodki, igre mladih, razvoj odbojke sede na mivki, komunikacija, klubska in/ali nacionalna tekmovanja, pravila in predpisi, organizacija Paravolley Europe, sodniki, klasifikatorji, marketing.



»Strateški« posvet.

Udeleženci so se razdelili v pet skupin in nato krožili z ene delavnice na drugo, tako da so vsi sodelovali pri vseh temah. Predloge, ideje in komentarje so si sproti beležili in jih na koncu vseh delavnic predstavili vsem sodelujočim.



Program dela na eni izmed delavnic.

“Na podlagi sprejetih zaključkov je generalna skupščina Paravolley Europe sprejela odločitve o usmeritvah za svoje nadaljnje delo. Vodstvo Paravolley Europe se namreč zaveda, da je za uspešno in učinkovito delo pomembno prisluhniti tistim, zaradi katerih organizacija sploh obstaja, to pa so športniki sami, ter tistim, ki s športniki najtesneje sodelujejo.”



Predstavitve dela Paravolley Europe.

Strateški vikend dialog je bil za Paravolley Europe prvi tovrsten dogodek, ki pa ga bodo zagotovo še ponovili. Takšno druženje prinaša priložnost za dobrodošle nove poglede in stališča glede dogajanja v odbojki sede, za izmenjavo izkušenj in stališč, s tem pa tudi nove ideje in rešitve, kar brez neposrednega sodelovanja športnikov ne bi bilo mogoče.



Program delovnega vikenda.



Predstavniki Hrvaške, Slovenije in BiH.



# Golbal in golbalisti po debaklu na Poljskem

Piše: Matej Ledinek - (nelektorirano)

(foto: Arhiv golbal)

Obdobje po evropskem prvenstvu na Poljskem, kjer smo prišli do zelo slabega končnega rezultata in izpada v divizijo C, je v prvih mesecih brez večjih pretresov oziroma brez zares intenzivnega dogajanja.

Pod samem prvenstvu smo si vzeli 2 tedna odmora, da spočijemo glave in pričnemo s treningi za novo sezono vsaj malo »prečiščeni«. Jedro ekipe se ni spremenilo oziroma do večjih sprememb kljub neuspehu v ekipi ni prišlo.

Sredi oktobra smo tako začeli ponovno trenirati. Obdobja po tekmovanjih, ki predstavljajo vrhunec sezone, so praviloma bolj mirna in tudi v smislu trenažnega procesa manj intenzivna, vsaj kar zadeva treningov z žogo v dvorani. Takšno obdobje je zato toliko bolj primerno za pripravo, ki daje osnovo za nadaljnje dobro delo v telovadnici. Trening fizične priprave in moči sta namreč za dolgo sezono še kako dobrodošla, saj močno prispevata k boljšemu delu, poleg tega pa tudi boljšemu počutju in zmanjšanju možnosti za poškodbe pri vsakem igralcu.

Obdobja, kot je omenjeno, so zelo dobrodošla tudi za izboljševanje posameznih prvin igre, prav tako pa tudi za uvajanje mladih igralcev. Za prihajajočo sezono načrtujemo, da bomo v reprezentanco vključila Robija Kogovška. Zdaj že tretje leto trenira z nami in pokazal je dovolj, da ga počasi vključimo v ekipo. Na nekaterih turnirjih MEGL lige je sodeloval že v prejšnji sezoni, letos pa je čas za naslednji korak.

Matej Ledinek je počasi začel s treningi v obrambi, v napadu še ni aktiven, saj so napadalne akcije oziroma meti fizično bolj intenzivni od posredovanj



v obrambi, predvsem pa to velja za obremenitve kolena, ki so pri metih zelo intenzivne. Met pri golbalu namreč vključuje bolj ali manj intenziven izpadni korak v fazi izmeta, še bolj pa so za kolena obremenjujoči meti iz obrata, ki so pri Ledineku precej pogosti. Zaradi tega moramo biti še previdni in nekoliko počakati, da bo koleno nared za polne obremenitve. Konec meseca novembra je bil tudi na testiranju BIODEX na URI Soča, kjer so rezultati pokazali, da moč zadnje stegenske mišice na poškodovani desni nogi še ni v ustreznem sorazmerju z močjo sprednje stegenske mišice, tako v fazi koncentrične kakor v fazi ekscentrične mišične aktivacije. To pomeni, da je tveganje za poškodbo ob prevelikih oziroma neustreznih obremenitvah večje, kot ob ustreznem razmerju moči. Mišična moč in ustrežno razmerje moči med sprednjo in zadnjo stegensko mišico namreč močno vplivata na stabilnost kolenskega sklepa,

▲ Od leve proti desni: Klemene Bajc, Dejan Pirc, Borut Višnikar, Blaž Koščak in Matej Ledinek. Rostock\*, 10. november, pred ogrevanjem za prvo tekmo v skupinskem delu tekmovanja, proti GC Perun (Praga).

po rekonstrukciji sprednje križne vezi pa mišična moč hitro upade, zato je za uspešno rehabilitacijo ključno pridobivanje moči. Optimalno razmerje med močjo sprednje in zadnje stegenske mišice za športnike je 100 : 65-68 v korist stegenske mišice. Poleg omenjenega razmerja se na testiranju BIODEX meri tudi razmerje moči med nepoškodovano in poškodovano nogo. Za uspešno vrnitev v tekmovalni proces moč med zdravo in poškodovano nogo ne sme odstopati več kot 5-10%. Ledinek redno obiskuje fitness, zato pričakujemo, da bo njegovo koleno v mesecih po novem letu že pripravljeno na 100% obremenitev.

eno od načrtovanih operacij kolena pri dr. Klemnu Stražarju je opravil tudi Boštjan Vogrinčič. V decembru ga čaka podoben poseg še na drugem kolenu. Rehabilitacija pri njem ne bo tako dolgotrajna kot pri Ledineku, saj gre zgolj za artroskopsko čiščenje hrustanca, vprašanje pa je, do kakšne mere oziroma s kakšnimi športnimi aktivnostmi bo Vogrinčič še lahko obremenjeval svoje koleno. Pri golbalu so njegove naloge v igri zgolj obrambne, zato pričakujemo, da le-te za njegova kolena tudi po operaciji ne bi smele biti preveč obremenjujoče. Pričakujemo, da bo Vogrinčič z normalnimi treningi lahko prišel sredi februarja oziroma v marcu.

## LIGA SEGL

Kljub mirnejšemu obdobju po zaključenem evropskem prvenstvu pa smo se udeležili turnirja Lige SEGL (Super European Goalball League) za južni del Evrope. Tekmovanje SEGL poteka že

nekaj let, vendar pa se ga naša ekipa do zdaj še ni udeležila. Organizirano je na klubski ravni, kar pomeni, da ne gre za tekmovanje reprezentanc. Nastopajo različni klubi, tudi v nacionalno mešanih zasedbah. Tekmovanje je razdeljeno na severni in južni del Evrope. Iz vsakega se bodo po dveh odigranih krogih na zaključni turnir, ki bo marca v Lizboni, uvrstile tri ekipe.

Prvi krog letošnje izvedbe južnega dela lige SEGL je bil odigran 10. in 11. novembra (sobota in nedelja) v Rostocku (Nemčija). Na turnirju so nastopile le 4 ekipe:

1. RGC Hansa Rostock,
2. GC Perun (Praga),
3. Sporting CP (Lizbona) in
4. naši golbalisti, ki so nastopili z ekipo Karantanije (Ljubljana). Ekipo smo tvorili igralci, ki smo vsi tudi člani reprezentance; Matej Ledinek (1), Borut Višnikar (4), Blaž Koščak (5) in Dejan Pirc (8). Naš trener je bil tokrat izjemoma Klemen Bajc, brez Ivana Vinklerja.

Rostock, \*Friderich-Ludwig-Jahn-Halle Warnemünde\*, 11. november, zmagovalna ekipa Sportin CP čaka na podelitev odličij.

▼ Od leve proti desni: Matej Ledinek, Borut Višnikar, Blaž Koščak, Dejan Pirc in Klemen Bajc. 11. november, Rostock, \*Friderich-Ludwig-Jahn-Halle Warnemünde\*, podelitev medalj za osvojeno končno drugo mesto.



Tekmovanje je potekalo tako, da so vse 4 ekipe v soboto odigrale vsaka z vsako v skupinskem delu ter se razporedile od 1. do 4. mesta. V nedeljo sta bili na sporedu polfinalni tekmi 1. proti 4. ter 2. proti 3. uvrščeni ekipi v skupinskem delu ter tekma za 3. mesto in finale.

### Rezultati ekipe Karantanije s sobote, 10. novembra 2018:

- Karantanija : GC Perun – 11:10
- Karantanija : Sporting CP – 4:6
- Karantanija : RGC Hansa Rostock – 4:5

\*Po skupinskem delu smo osvojili 3 mesto

### Rezultati ekipe Karantanije z nedelje, 12. novembra 2018:

- Polfinale: Karantanija : RGC Hansa Rostock – 8:2
- Finale: Karantanija : Sporting CP – 2:11

V napadu nam je zmanjkovalo nekaj moči oziroma prodornosti. Večino dela v tem delu igre je opravil Dejan Pirc, manjkala pa sta prispevka Blaža

koščaka, kljub poškodbi komolca že na prvi tekmi je namreč še vedno igral, ter Boruta Višnikarja, ki praviloma sicer ne dosega veliko zadetkov, vendar pa upoštevajoč njegov igralni položaj (desno krilo), tudi njegov prispevek v napadu ni bil zadosten.

V obrambi smo imeli največ težav na centru, ki je tudi sicer obrambno najbolj izpostavljen in zahteven igralni položaj. Na centru je zaradi zgolj obrambnih zadolžitev večinoma branil Matej Ledinek. Kljub temu, da je veliko metov nasprotnikov dobro in suvereno ustavil, so se v njegovih obrambah pojavljale napake, ki so botrovale k zadetkom v naši mreži. Pohvaliti velja obrambno igro Koščaka in Višnikarja na krilnem položaju, kot že rečeno pa je močno manjkal njun prispevek v napadu.

Predvsem ekipa Sporting CP je bila napadalno zares močna, prav tako so bili čvrsti tudi v obrambi. V ekipi sta namreč nastopila dva brazilska igralca, tudi člana brazilske nacionalne reprezentance (Leomon Moreno da Silva Sousa in Romario Diego Marques), ki je v svetovnem merilu golbala v samem vrhu. Od ekipe Sportinga smo prejeli največ zadetkov, kljub temu pa je bil to odličen nasprotnik za nas. Če bi bili tudi sami napadalno še nekoliko močnejši, verjamemo, da bi se lahko z njimi boljše kosali.

Drugi krog južne divizije lige SEGL bo potekal v februarju v Pragi. Mogoče se bo lahko do takrat v napadalnem delu igre že pridružil Matej Ledinek. Upamo na vsaj tako dobre predstave, kot smo jih pokazali v prvem krogu, verjamemo pa, da imamo realne možnosti, da bomo v februarju še močnejši. V februarju bo poleg ekip iz prvega kroga lahko nastopila tudi katera druga, vendar pa se bodo točke za uvrstitev na zaključni turnir v Lizboni seštele iz obeh krogov. Trenutno smo na skupnem drugem mestu in z dobrimi možnostmi, da se uvrstimo na turnir v Lizboni, kjer se bo srečalo 6 najboljših ekip SEGL.

### PRIJATELJSKI TURNIR V ZAGREBU

Po letu premora smo se 8. decembra udeležili prijateljskega turnirja v Zagrebu, lansko leto le-ta namreč ni bil organiziran. Tudi tega turnirja smo se udeležili kot ekipa Karantanija, poleg nas pa so nastopile še ekipe, Beograda, Zagreba 1, Zagreba 2, Sarajeva in Črne Gore. Na turnirju razen ekipe Črne Gore ni bilo nam kakovostno enakovrednih ekip. Nastopili smo v zasedbi: Matej Ledinek (1), Robi Kogovšek (3), Borut Višnikar (4), Blaž Koščak (5) in Luka

Bergant (9) s trenerjem Ivanom Vinklerjem. Odsotna sta bila tudi Dejan Pirc in Boštjan Vogrinčič, prvi je doma ostal zaradi zdravstvenih razlogov, slednji pa ni igral zaradi okrevanja po operaciji kolena.

6 ekip je bilo razvrščenih v 2 skupini, iz katerih sta se najboljši ekipe uvrstili v polfinale. V skupini smo brez večjih težav premagali Zagreb 2 in Beograd, v polfinalu pa Sarajevo. Na tem turnirju je v napadu že nekoliko pomagal tudi Ledinek, vendar ni metal veliko in se je posluževal le določenih metov. V finalu smo igrali z ekipo Črne Gore in bili proti njim tudi prvič poraženi. Bili smo povprečni v obrambi, še veliko slabši pa v napadu.

*“O tem priča končni rezultat 7:2 v korist Črne Gore. Edini gol iz igre je dosegel Ledinek, Višnikar pa je dodal še enega iz kazenskega strela.”*

Zagrebski, čeravno prijateljski turnir, je s finalnim porazom, še bolj pa z njegovo obliko, dal priložnost, da igralci vsak pri sebi kritično in iskreno razmislimo, kakšni so naši individualni cilji glede prispevka ekipe, kakšno pot smo za to pripravili in odločeni prehoditi, prav tako pa tudi, kaj poleg že opravljenega dela lahko še naredimo oziroma, če bi bilo nemara kaj potrebno početi drugače. Turnir v Zagrebu je bil sicer res prijateljski, ekipa Črne Gore je nemara res napredovala od zadnje tekme v lanski izvedbi tekmovanja MEGL, kljub temu pa je to ekipa, ki smo jo do zdaj redno premagovali, običajno z veliko razliko in pogosto s predčasnim koncem tekme zaradi razlike 10 golov. Sprememba, ki smo ji bili priča v Zagrebu, kjer smo bili proti njim v napadu tako nemočni, da bi tudi z bistveno boljšo obrambo z dvema doseženima zadetkoma le stežka dobili finalno tekmo, je zato pomemben znak v še dovolj zgodnji fazi sezone, da se streznimo in vrnemo na pravo pot. Poleg tega pa je že čas, da zmagamo katero od pomembnejših tekem, na kateri se bo kot ključen izkazal predvsem prispevek mladih članov ekipe.

### LIGA MEGL

Tudi v letošnji sezoni načrtujemo izvedbo lige MEGL (Middle Europe Goalball League), vendar se za sodelovanje na žalost nista odločili ekipi Madžarske in Izraela. Tekmovanje bomo zato izvedli na bolj preprost način, v obliki dveh 2-krožnih vikendov



Zgoraj od leve proti desni: Robi Kogovšek, Ivan Vinkler in Matej Ledinek. Spodaj: Blaž Koščak, Borut Višnikar in Luka Bergant. Zagreb, \*Centar za odgoj i obrazovanje "Vinko Bek", 8. december. po odigrani polfinalni tekmi s Sarajevom.



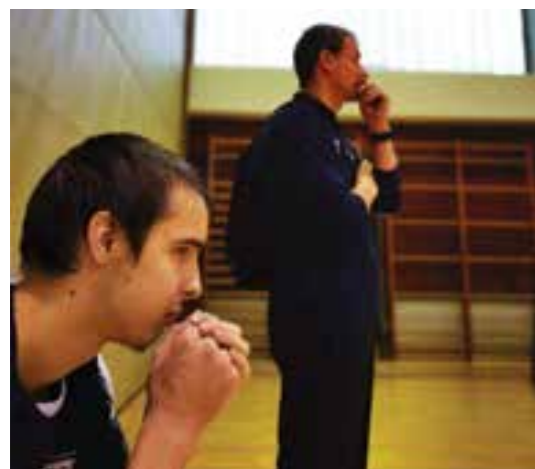
Na fotografiji, Matej Ledinek, Robi Kogovšek, Borut Višnikar, Blaž Koščak, Luka Bergant in Ivan Vinkler. Zagreb\*, čakanje na podelitev medalje in pokala za osvojeno končno drugo mesto.

v Ljubljani, končni vrstni red pa bo določen neposredno na podlagi števila zbranih točk po 4 odigranih krogih. Nastopile bodo štiri ekipe, poleg Slovenije še Velika Britanija, Črna Gora in Romunija. Vsaka ekipa bo tako odigrala 12 tekem.

### ZAKLJUČEK

Po novem letu oziroma v januarju se bo sezona prevesila v bolj intenziven del. Januarja nas čaka prvi krog Lige MEGL, februarja 2. krog v tekmovanju SEGL, v marcu se nadejamo udeležbe na zaključku Lige SEGL, sledi še 2 krog Lige MEGL, v aprilu. Ostale dejavnosti ekipe poleg rednih treningov v tem trenutku še niso znane.

Zagreb\*, 8. december, Robi Kogovšek čaka na svojo priložnost, Vinkler pa budno spremlja dogajanje na igrišču.



Od leve proti desni: Borut Višnikar, Luka Bergant in Blaž Koščak. Zagreb\*, 8. december, prva tekma ekipe Karantanije na turnirju proti Zagrebu 2.



# Postani športnik in MISIJA SAMOZAVEST: v športu so sami plusi!

V Zvezi za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskem komiteju smo v sodelovanju z našim sponzorjem, podjetjem Lidl Slovenija, v okviru programa Postani športnik pričeli z akcijo Misija samozavest. Pripravili smo kratke motivacijske filmčke, s katerimi nagovarjamo mlade invalide in njihove starše, naj šport postane del njihovega vsakdana. V videu nastopajo znani slovenski športniki in parašportniki, ki razkrivajo vse prednosti športa v njihovem življenju.

Misija samozavest je del dolgoročnega programa Postani športnik, ki si prizadeva za spremembo pogleda na šport z vidika mladih invalidov, ozavešča javnost in posledično razbija predsodke o vključevanju mladih invalidov v športne dejavnosti. K projektu je v prvi fazi pristopilo več kot 250 otrok iz 25 slovenskih osnovnih in srednjih šol. Skupaj z motivacijskim pismom so šole prejele motivacijske videoe, v katerih nekdanji vrhunski smučar Jure Košir in vrhunska plavalka Anja Klinar ter parašportniki Jernej Slivnik, Lucija Planinc in Patrik Jagodic razlagajo, kakšne koristi prinaša ukvarjanje s športom. Kljub različnim športnim potem in izzivom se strinjajo, da šport pomembno krepi samozavest ter prinaša nove dogodivščine in prijetna doživetja.

Motivacijske filmčke si lahko ogledate na spletni strani [www.zsis.si/postanisportnik](http://www.zsis.si/postanisportnik) ali na spodnji QR kodi.



## Prenovljena spletna podstran Postani športnik

V okviru programa smo nedavno prenovili tudi spletno podstran Postani športnik. Na njej lahko najdete ambasadore programa, opise vseh parašportnih panog ter zemljevid Slovenije s seznamom klubov, društev in organizacij po vsej Sloveniji, ki izvajajo prilagojene športne aktivnosti. Seznam klubov se bo sproti dopolnjeval.

## Ambasadorji, ki navdihujejo

12 slovenskih mladih športnikov invalidov je postalo ambasadorejv programa Postani športnik. Na nedavnem profesionalnem fotografiranju na sedežu Lidl Slovenija so nam zaupali, kaj jim pomeni šport in kako je vplival na njihovo življenje. Kaj so povedali nekateri med njimi?

## Jernej Slivnik, parasmučanje:

»Smučanje je prvi šport, s katerim sem se začel ukvarjati. Dobri treningi, tekme

in trenutki, ki jih ob tem doživim, me motivirajo tudi takrat, ko sem slabe volje.«

## Amir Alibabić, paraples:

»Že od nekdaj uživam v glasbi in umetnosti. Ko plešem, sem srečen, saj sem tam s srcem, obenem pa krepim svoje telo in izboljšujem mentalno stanje.«

## Lucija Planinc, paraplavanje:

»Šport me že od nekdaj navdaja s pozitivno energijo, ker se ob njem počutim samozavestno in enakovredno drugim.«



# Deluxe

## Donacija Deluxe za večjo samostojnost otrok, ki ne morejo hoditi

Voziček na ročni pogon ali elektromotorni pogon je za otroke, ki ne morejo hoditi, nujen pripomoček. Omogoča jim večjo samostojnost pri vsakodnevnih opravilih in pripomore k mobilnosti ter jim omogoča učinkovito vključevanje v šolsko okolje in med vrstnike. A vožnje ter spretnostnih veščin uporabe vozička se morajo otroci šele naučiti. Letošnjo donacijo Deluxe bomo namenili nakupu poligona, na katerem se bodo otroci, ki ne morejo hoditi, učili spretnejše vožnje z vozičkom.

V Lidlu Slovenija že šesto leto del sredstev od prodaje izdelkov Deluxe namenjamo nakupu naprave, ki izboljšuje zdravljenje ali pogoje življenja najmlajših bolnikov. Hvala, da skupaj z nami ustvarjate boljši svet.

»Poligon za učenje vožnje z vozičkom bo otrokom omogočal sistematično učenje in pripravo na uporabo vozička v domačem okolju. Na ta način bodo razvili večjo samostojnost, se družili z vrstniki, krepili samopodobo in svoje zmožnosti.«

Dr. Katja Groleger Sršen, dr. med.,  
vodja oddelka za rehabilitacijo otrok,  
URI – Soča



# 19. kongres evropske športne organizacije gluhih

Piše: Sabina Hmelina in Robert Žlajpah

(foto: Arhiv ZDGNS)

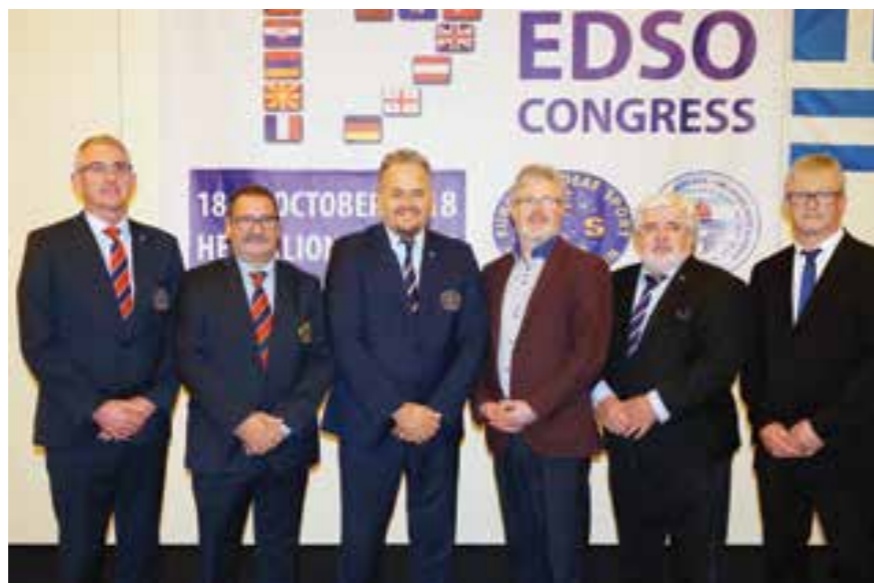
V grškem turističnem mestu Heraklion, glavnem mestu otoka Kreta, je potekal dvodnevni kongres Evropske športne zveze gluhih (EDSO – European Deaf Sports Organization), ki je bil ob enem volilni. Udeležili so se ga predstavniki 34 (od 43) evropskih nacionalnih športnih organizacij gluhih. Slovenijo sta v imenu Športne zveze gluhih Slovenije (ŠZGS) zastopala predsednica Sabina Hmelina in Robert Žlajpah, član sekretariata.

Kongres je s pozdravnim nagovorom začel predsednik Grške športne zveze gluhih Iosif Stavrakakis. Nato je predsednik EDSO Bjørn Røine uradno odprl kongres, ki ga je v celoti sam vodil. Odsotna predsednica ICSD Rebecca Adam je objavila videoposnetek, na katerem govori o sodelovanju in viziji športa. Kot delegati so bili na kongresu prisotni tudi člani izvršnega odbora ICSD.

Preden smo potrdili dnevni red dvodnevne kongresa, je 60 delegatov iz 33 držav potrdilo sprejem države Kosovo kot 43. članice EDSO.

Na dnevnem redu je bilo trinajst točk. Po imenovanju verifikacijske komisije, zapisnikarja in overovateljev so pristopili k obravnavi sklepov s prejšnjega, 18. kongresa, ki je leta 2016 potekal v armenskem Erevanu. Prisotni delegati so brez večjih pripomb potrdili celotni zapisnik z zadnjega kongresa.

Naslednje tri točke so bile posvečene vsebinsko-finančnemu poročilu delovanja EDSO v obdobju 2016–17. Predstavil ga je predsednik Bjørn Røine,



## 19. kongres evropske športne organizacije gluhih – european deaf sports organization Heraklion/Kreta (grčija), 18.–19. 10. 2018

in sicer ob pomoči članov izvršnega odbora EDSO, ki so predstavili tudi revizijsko poročilo za omenjeno obdobje. S predstavitvijo finančnega poročila, ki je bilo zaključeno s pozitivno bilanco, so bili nakazani različni viri financiranja:

- letna članarina
- udeležba na mednarodnih tekmovanjih
- kazni zaradi neudeležbe na tekmovanjih
- prispevki mednarodnih panožnih zvez.

V popoldanskem delu prvega dne kongresa EDSO je potekala predstavitev projekta Erasmus+. Projekt je predstavil Mark Wheatley, izvršni direktor Evropske zveze gluhih (European Union Deaf – EUD). Prek projekta Erasmus+ so

finančna sredstva namenjena različnim športnim projektom za različne kategorije invalidnosti, tudi za šport gluhih. Projekti financirajo področja: ženski šport, doping, kamp, izmenjava izkušenj na področju športa invalidov, različna predavanja itn. Vsaka športna invalidska organizacija lahko kandidira za finančna sredstva v projektu športne dejavnosti, ki bo namenjen ozaveščanju javnosti. Merila za pridobitev finančnih sredstev so stroga, saj je treba izpolnjevati pogoje Evropske komisije.

V nadaljevanju prvega dne kongresa je potekala predstavitev knjige o zgodovini evropske športne organizacije gluhih in

sklepa prejšnjega kongresa v Erevanu izpred dveh let. Zgodovinske podatke sta z intervjuji zbrala zakonca Johanna in Urban Mesch ter napisala zgodovinsko knjigo Evropske športne organizacije gluhih. Urban Mesch je orisal zgodovino nastanka EDSO od njenih začetkov do današnjih dni.

Drugi dan kongresa EDSO so delegati obravnavali predloge nacionalnih športnih zvez, ki so pravočasno prispeli na EDSO. Večino predlogov so posredovali izvršnemu odboru EDSO. Sledilo je izbiranje gostiteljev evropskih prvenstev gluhih do leta 2024.

V zaključnem delu dvodnevne kongresa so potekale volitve članov izvršnega odbora EDSO za novo mandatno obdobje 2018–2022. Za predsednika EDSO sta kandidirala dosednji predsednik Iosif Stavrakakis in Norvežan Bjørn Røine, ki je od kandidature odstopil teden dni pred kongresom. Z večino glasov je bil potrjen edini kandidat.

Za podpredsednika EDSO so izvolili Guida Zaneccchia iz Italije, ki bo začasno skrbel tudi za finančne zadeve. Za obe omenjeni funkciji ni bilo drugih kandidatov. Guido Zaneccchia je bil že v prejšnjem mandatu blagajnik EDSO. Generalni sekretar je postal Philip Gerrard iz Anglije, dosednji dolgoletni član pravne komisije EDSO. Člani izvršnega odbora EDSO so postali: Niall

Fearon iz Irske, Ota Pansky iz Češke in Jan Van den Brämbussche iz Belgije.

Zadnji kandidat za člana izvršnega odbora, Rus Aleksander Romantsov, zaradi premalo glasov ni bil ponovno izvoljen.

Na kongresu so z namenom vzpostavitve enakopravnosti med spoloma poudarili, da bi bilo treba poiskati ženske kandidatke. Ženske naj bi bile v prihodnosti v svetu športa vedno vplivnejše.

“Prihodnji kongres EDSO bo leta 2020 potekal v Kopenhagnu, glavnem mestu Danske.”

Na kongresu so podelili častne medalje osebam, ki kot dolgoletni člani aktivno delajo v EDSO: bivšemu

Udeleženca Sabina in Robert z novoizvoljenim predsednikom EDSO.



Udeleženci 19. kongresa EDSO.



dolgoletnemu podpredsedniku in članu EDSO Sebastianu Mancigliju iz Italije, Izraelcu Yacoovu Kerenu, tehničnemu direktorju EDSO za košarko, in Andrewu W. Scoldingu iz Anglije, ki je zadnjih 13 let z EDSO aktivno sodeloval kot tehnični direktor za nogomet in futsal.

Kongres se je zaključil s podelitvijo priznanj najboljšim gluhim športnikom za leti 2016 in 2017:

- **najboljša športnica 2016** – Alena Tsiarentsyeva (Belorusija) za vrhunske rezultate v atletiki
- **najboljši športnik 2016** – Nikita Smirnov (Rusija) za vrhunske rezultate v orientacijskem teku
- **najboljša športnica 2017** – Viktoriia Terenteva (Rusija) za osvojen odličja v plavanju na olimpijskih igrah gluhih v Samsunu (Turčija)
- **najboljši športnik 2017** – Andrei Zhivaev (Rusija) za osvojen odličja v plavanju na olimpijskih igrah gluhih v Samsunu (Turčija)

## 8. državne vodne igre SOS – MATP

Piše: Tanja Princes - (nelektorirano)

(foto: Tanja Princes)



### 1. Populacija s težjo in težko motnjo v duševnem in gibalnem razvoju in družba

Populacija s težjo in težko motnjo v duševnem in gibalnem razvoju predstavlja eno izmed najbolj nevidnih manjšin in se sooča z zmanjšano stopnjo vključenosti. Te osebe so prikrajšane za izkušnje, ki pripomorejo k socialnemu vključenju, posledično pa tudi k možnostim za samopotrjevanje in razvoj. Večinsko prebivalstvo je še vedno premalo seznanjeno z značilnostjo oseb s posebnimi potrebami in ima do njih večkrat neustrezen, pomilovalen ali odklonilen odnos. Družba jih pogosto dojema kot nemočne ali celo nepotrebne. Zato je interakcija med večinsko populacijo in osebami s težjimi in

težkimi kombiniranimi motnjami v duševnem in gibalnem razvoju pot k vključenju in boj proti izključenosti in negativnim stereotipom.

### 2. Pomen šport za osebe s težjo in težko motnjo v duševnem in gibalnem razvoju

Specialna olimpijada trdno verjame v pomen športa in njegovega vpliva na kakovost življenja oseb z motnjami v duševnem razvoju. Verjame, da lahko vsakdo z ustrežno podporo profitira ne glede na invalidnost. Dogodki, kot je tekmovanje MATP, omogočajo osebami s težjo in težko motnjo v duševnem in gibalnem razvoju poleg samopotrjevanja tudi več interakcij z večinsko populacijo in možnost sodelovanja v skupnih dejavnostih.

### 3. MATP (Motor Activities Training Program) Specialne olimpijade

Program je nastal pod okriljem Specialne olimpijade z namenom ponuditi tem osebam kontinuiran športni trening in možnost vključevanja v tekmovanja Specialne olimpijade. MATP predvideva individualiziran pristop s kratkoročno zastavljenimi cilji, natančnim opazovanjem, rednim načrtovanjem in sprotno analizo. Glavni namen je ponuditi osebami z najtežjimi motnjami rekreacijski program, ustrezen njihovu nivoju sposobnosti. Pomen MATP programa je v tem, da omogoča tudi osebami z več motnjami redno treniranje in udeležbo na športnih tekmovanjih. Namesto disciplin, ki jih poznamo v Specialni olimpijadi, se imajo tekmovalci možnost izkazati v vajah s sedmih področij: gibljivosti, udarjanja, ročnosti, brcanja, vožnje z navadnimi ali električnimi vozički ter v vodnih aktivnostih, torej aktivnostih v bazenu, o katerih danes teče beseda.



### 4. Vodne aktivnosti

Za osebe z motnjami v duševnem in gibalnem razvoju je plavanje še posebej primerna oblika gibanja in rekreacije. Pomembno je za celoten biopsiho-socialni razvoj posameznika. Pozitivno vpliva na razvoj ravnotežja, vzdržljivosti, v psihosocialnem smislu pa tudi na razvijanje samostojnosti, sprejemanja odločitev, premagovanja strahu.

Tekmovanje v vodnih aktivnostih MATP poteka na treh težavnostnih nivojih. Tekmovalci nastopijo v sklopu njemu primerne nivoja samostojno ali s pomočjo.

### 5. Primeri aktivnosti po nivojih

Prvi nivo: izvedba aktivnosti s pomočjo spremljevalca

Pri vseh aktivnostih spremljevalec drži tekmovalca. Potrebno predznanje: brcanje, ciljanje, škropljenje.

#### Aktivnosti:

1. Žabice v mlako:  
tekmovalci sedijo na robu bazena in skušajo s predmetom zadeti v plavajoči obroč.
2. Zalivanje rože:  
tekmovalci so v vodi, v pokončnem položaju. S kanglico zajema vodo iz bazena in jo prelije v posodo.
3. Vodenje plavajočega predmeta po vodni gladini:  
tekmovalci v pokončnem položaju potiska plavajoči predmet z rokami po dolžini bazena.
4. Pobiranje žogic:  
tekmovalci v pokončnem položaju držijo v eni roki kanglico, z drugo pobirajo žogice iz vode.
5. Podiranje stolpa:  
tekmovalci so v ležečem položaju (hrbteno). Brca z nogami in skušajo zvrniti stolp iz spužve.
6. Reševanje na otok:  
tekmovalci skušajo splezati na plavajočo blazino.

Drugi nivo: izvedba aktivnosti samostojno s pripomočkom

Tekmovalci so v vodi. Spremljevalec je lahko v vodi, vendar tekmovalcu ne pomaga pri izvajanju aktivnosti.

Potrebno predznanje: hoja in tek v vodi, orientacija v bazenu, potapljanje glave, plavanje s pripomočkom.

#### Aktivnosti:

1. Tek v vodi ob robu bazena ali na klančini:  
tekmovalci hodijo ali tečejo na dolžini cca 5m.
2. Hoja med ovirami – slalom:  
tekmovalci hodijo med ovirami na globini vode 130 cm.

3. Ciljanje z žogo v plavajoči obroč:  
*tekmovalc cilja z žogo v koš. Na voljo ima 5 metov.*
4. Pihanje klobučka med hojo:  
*tekmovalc piha klobuček med hojo na krajši razdalji.*
5. Krtove luknje:  
*tekmovalc potopi glavo in pogleda iz vode skozi obroč.*
6. Plavanje s plavalnim pripomočkom:  
*tekmovalc plava s pomočjo pripomočka (obroč, jopič, plavalna deska, plavuti...) na krajši razdalji.*



Tretji nivo: *izvedba naloge samostojno brez pripomočka*

Potrebno predznanje: samostojno gibanje v vodi in v progi, potapljanje, nadzorovan izdih, gledanje pod vodo, orientacija pod vodo, sledenje smeri proge, skok iz poljubnega položaja, samostojno plavanje na dolžini 10 m.

**Aktivnosti:**

1. Skok v vodo:  
*tekmovalc skoči v vodo na poljuben način.*
2. Pihanje balona:  
*tekmovalc med hojo po progi piha balon do cilja.*
3. Plazenje ali plavanje pod vodo:  
*tekmovalc plazi ali plava skozi podvodni predor (3 obroči).*
4. Pobiranje predmetov:  
*tekmovalc pobira predmete z dna bazena na plavalno desko.*
5. Ciljanje:  
*tekmovalc z žogo cilja v plavajoči koš.*
6. Prosto plavanje:  
*tekmovalc prosto plava v progi na dolžini 12.5m.*

**6. Organizacija tekmovanja vodnih aktivnosti MATP**

V Sloveniji organiziramo tekmovanje v vodnih aktivnostih MATP vsake dve leti od leta 2004. Organizatorji so ustanove, ki imajo terapevtske bazene, to so Center Draga Ig, CUDV Črna na Koroškem, ZUDV Dornava in Cirius Vipava.

Poudariti moramo, da je takšna oblika organizacije tekmovanj plod dela slovenskih strokovnjakov na področju MATP. Program MATP smo razvili po svoje, tako da služi možnostim in potrebam naših športnikov z najtežjimi motnjami.

V soboto, 17. novembra 2018, je Cirius Vipava pod okriljem Specialne olimpijade Slovenije organiziral osme Državne vodne igre MATP. Za izvedbo iger smo pridobili dodatna sredstva preko razpisa Zavoda za šolstvo Republike Slovenije za sofinanciranje mednarodne dejavnosti v vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji ter razpisa za sofinanciranje humanitarnih, invalidskih projektov Občine Ajdovščina.

Na tekmovanje se je prijavilo 17 ekip, poleg slovenskih ekip so nastopile tudi tri hrvaške ekipe: iz Reke, Pule in Splita. Nastopilo je 43 tekmovalcev.

Svečani otvoritveni del je potekal na Osnovni šoli Draga Bajca Vipava, kjer so bile poimensko predstavljene vse ekipe in tekmovalci. V bazenu Cirius je potekal tekmovalni del in delavnice. Tekmovalni del je zajemal po šest aktivnosti na treh nivojih. Tema delavnic se je navezovala na zdrav življenjski slog, vsebine pa so bile: priprava smutija, gibalne igre, ustvarjalne dejavnosti ter sproščanje.

*“Medalje je tekmovalcem podelila najboljša slovenska cestna kolesarka Polona Batagelj.”*

Na igrah je sodelovalo tudi 15 prostovoljcev iz Pedagoške fakultete Ljubljana s profesorico Tjašo Filipčič ter posamezni prostovoljci iz lokalnega okolja, kar predstavlja dodano vrednost v smislu ozaveščanja okolja in povezovanja. Igre so materialno podprli donatorji: Zavarovalnica Triglav, Lisca d. d. modna oblačila Sevnica, Fructal Ajdovščina, Petrol d. d. medijsko pa Radio Koper, ki je pripravil najavo in poročal v živo ter Primorske novice s prispevkom v Soboti. Pri organizaciji in izvedbi iger je prostovoljno sodelovalo 27 delavcev Ciriusa Vipava.

**7. Pomen dogodka**

S tovrstnimi dogodki želimo učencem z najtežjimi kombiniranimi motnjami omogočiti uživanje ob dobrobitih športa, jih povezati z okoljem,

ozaveščati okolje o drugačnosti, poudariti njihove zmožnosti in ne pomanjkljivosti. Obenem želimo promovirati zdrav način življenja.

Tovrstni dogodki niso tekmovanja v smislu medsebojnega primerjanja rezultatov in dosežkov, temveč prikaz naučenih spretnosti. Gre za trud posameznika v premagovanju ovir, prepričanj okolice, zavračanju predsodkov okolice in obenem dokaz, da se z vztrajnim delom in vero v uspeh lahko doseže dobre rezultate. Verjamemo, da s tovrstnimi dogodki okolje postaja bolj dojemljivo za sodelovanje pri skrbi za osebe s posebnimi potrebami.



# DRŽAVNA PRVENSTVA 2018

Piše: Primož Jeralič - (nelektorirano)

(foto: Arhiv ZŠIS-POK)

Na organih ZŠIS – POK, je bil sprejet športni programov – državnih prvenstev za leto 2018. Planiranih in izvedenih je bilo 37 prvenstev v različnih športnih panogah, v posamezni in ekipni konkurenci za moške in ženske. Razveseljuje dejstvo, da udeležbo zaznamuje vse več mladih invalidov, kar je tudi dober porok za uspešen razvoj športa invalidov.

Posebnosti DP do konec leta 2018:

V jesenskem delu državnih prvenstev smo nadaljevali organizacijo in izvedbo državnih prvenstev po koledarju državnih prvenstev.

Od 24. do 26. oktobra se je vsakoletnih posvetov Zveze delovnih invalidov Slovenije udeležil, strokovni sodelavec Primož Jeralič. Na posvetih je tema bila norme tako za uvrstitev na državna prvenstva v streljanju kot tudi za državna prvenstva v kegljanju. Na tem mestu je potrebno pohvaliti vse strokovne sodelavce društev in zvez s katerimi sodelujemo, saj so zelo dobro sprejeli program za oddajo prijav na razpisana državna prvenstva.

Zaradi nove uredbe GDPR, ki je stopila v veljavo s 25. majem 2018, smo bili primorani preurediti naše poslovanje in seveda hkrati potrebno je bilo spremeniti pogoje zasebnosti, tako v prijavnem programu kot tudi na spletni strani. Zaradi nove

uredbe GDPR se trenutno rezultati ne objavljajo v celotni na spletni strani [www.zsis.si](http://www.zsis.si) ampak samo prva mesta tako v ženski kot moški konkurenci.

V letu 2018 beležimo dodatno 138 novo registriranih uporabnikov storitev ZŠIS-POK, ki so nastopili na enem od razpisanih državnih prvenstev. V bazi ZŠIS-POK je tako registriranih že 2240 uporabnikov. V letu 2018 je na razpisanih državnih prvenstvih ZŠIS-POK nastopilo 1186 športnikov invalidov. Opažamo, da starejša populacija tekmovalcev opušta športe, ki zahtevajo boljšo fizično pripravljenost in se tako preusmerijo na športne panoge, ki niso tako fizično zahtevne.

Strokovna služba se že pripravlja na novo tekmovalno leto 2019 in koledar za omenjeno sezono je že v pripravi. Navezani so že stiki z morebitnimi izvajalci državnih prvenstev v organizaciji ZŠIS-POK.

Rezultati državnih prvenstev so dostopni v arhivu ZŠIS-POK ter na spletni strani [www.zsis.si](http://www.zsis.si).

**Podatki po posameznih prvenstvih koledarja ZŠIS-POK DO KONEC LETA 2018:**

## 31. EKIPNO DP SLEPIH IN SLABOVIDNIH V ŠAHU

V vikendu med 29. in 30. septembrom je na Okroglem v Domu oddiha potekalo ekipno državno prvenstvo slepih in slabovidnih v šahu. Na državnem prvenstvu je nastopilo pet ekip, ki so se med seboj pomerile po sistemu Berger

na 5 odigranih kol. Glavni sodnik na prvenstvu je bil Tomo Zupan. Naslov novega državnega prvaka v ekipni konkurenci si je tako priigrala ekipa MDSS Kranja, ki so jo sestavljali Mlačnik Franc, Emil Muri, Nuhanović Muirija, Potočnik Silva in Potočnik Janez. Uradne rezultate si lahko preberete tudi na uradni strani Šahovske zveze Slovenije

### Rezultati:

1. mesto: MDSS KRANJ (*Franc Mlačnik, Emil Muri, Nuriya Nuhanović, Silva Potočnik in Janez Potočnik*),
2. mesto: MDSS LJUBLJANA (*Janez Mlačnik, Joško Delost, Gregor Čížman in Viktor Vertačnik*),
3. mesto: MDSS KOPER (*Aleksander Novak, Aleksander Uršič, Drago Šajin in Ivica Čakarič*).



## 33. DP V PARANAMIZNEM TENISU

Zaradi veselja in pozitivne energije je kljub deževnemu dnevu v nedeljo, 28. oktobra, v novomeškem Športnem centru Livada sijalo sonce, ki je pogrelo marsikatero športno srce. Za to so poskrbeli ljubitelji namiznega tenisa in športniki invalidi ter njihovi zvesti navijači.

Namizni tenis je v Sloveniji tudi med športniki invalidi zelo priljubljena športna panoga, zato je Športno društvo SU iz Novega mesta v sodelovanju z Zvezo za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskim komitejem organiziralo Državno prvenstvo invalidov Slovenije v namiznem tenisu, katerega se je udeležilo več kot 120 športnikov in spremljevalcev iz vse Slovenije.

Prisotne sta pozdravila Primož Jeralič, predstavnik ZŠIS-POK, Roberte Medle, direktor podjetja Roletarstvo Medle, ki je športnikom izrazil dobrodoščilo v Športnem centru Livada. Prvenstvo je svečano odprl župan MO Novo mesto Gregor Macedoni, ki je prvo točko odigral z reprezentantko Barbaro Meglič.

### Rezultati ŽENSKE: NT3 in NT4

1. mesto: Andreja Dolinar (*DP KRANJ*),
2. mesto: Barbara Meglič (*DP KRANJ*),
3. mesto: Bogomira Jakin (*PARAS*);

## 32. EKIPNO DP OSEB Z MULTIPLO SKLEROZO V BALINANJU

V nedeljo, 21. oktobra je na balinišču v Škofji Loki potekalo ekipno državno prvenstvo v balinanju za osebe z multiplo sklerozo. Na državno prvenstvo se je kvalificiralo 6 moških in 6 ženskih ekip, ki so se pomerile med seboj. Organizator državnega prvenstva je bila ZŠIS-POK, izvajalec pa Združenje multiple skleroze Slovenije, katere predstavnica na dan tekmovanja je bila Ana Mohar. Primož Jeralič je zjutraj opravil otvoritev tekmovanja in povabil prve ekipe na tekmovališče. V končnih finalnih bojih je pri ženskih zmagala ekipa Ljubljanske podružnice, pri moških pa je naslov novega državnega prvaka osvojila ekipa Gorenjske podružnice.

(Iztok Kozmelj, Marko Bobar, Bogdan Žontar in Zejnil Korač),  
2. mesto: MARIBORSKA PODRUŽNICA (*Stanko Tanšer, Franc Bezjak in Jolanda Šoštarčič*),  
3. mesto: RADGONSKA PODRUŽNICA (*Milan Brenčič, Igor Mohorko in Gustika Horvat*).



### Rezultati ŽENSKE:

1. mesto: LJUBLJANSKA PODRUŽNICA (*Alojzija Sodec, Mojca Kozamernik, Taja Habič in Sonja Japelj*),
2. mesto: KAMNIŠKO – ZASAVSKA PODRUŽNICA (*Jana Videc, Ana Mohar, Veronika Groznik in Darinka Krafogel*),
3. mesto: GORENJSKA PODRUŽNICA (*Tatjana Čepon, Tatjana Perkič in Barbara Ramovš*).

### Rezultati MOŠKI:

1. mesto: GORENJSKA PODRUŽNICA





### NTNAC

1. mesto: Milana Krmelj (DI JESENICE),
2. mesto: Olga Benčina (DI TRŽIČ),
3. mesto: Irena Elizabeta Klosternik (MDI VELENJE);

### OPENŽ

1. mesto: Milana Krmelj (DI JESENICE),
2. mesto: Olga Benčina (DI TRŽIČ),
3. mesto: Irena Elizabeta Klosternik (MDI VELENJE).

### Rezultati MOŠKI:

#### NT4

1. mesto: Andrej Žnidar (DI SLO. BISTRICA);

#### NT6

1. mesto: Alen Bečirovič (CIRIUS),
2. mesto: Klemen Vidmar (MDI JESENICE),
3. mesto: Zdravko Kišek (PARAS) in Ivan Palčič (PARAS);

### NT7

1. mesto: Luka Trtnik (SONČEK),
2. mesto: Jože Cverle (DI LAŠKO),
3. mesto: Ivan Umek (DI SEVNICA);



### NT8 in NT9

1. mesto: Jordan Jakin (PARAS),
2. mesto: Uroš Herič (MDI ŽALEC),
3. mesto: Karl Lebič (MDI ŽALEC) in Miran Štefanec (NK SPIN MALA NEDELJA);



### NT10

1. mesto: Edhem Ibrahimovič (DI TRBOVLJE),
2. mesto: Jožef Tomažin (PARAS),
3. mesto: Marjan Šinkovec (DI ZAGORJE);

### NTNAC

1. mesto: Boris Govednik (DI METLIKA),
2. mesto: Drago Klep (DI SLO. BISTRICA),
3. mesto: Spasoje Tešanovič (ŠDI SAMORASTNIK) in Tone Marinko (NK SPIN MALA NEDELJA);

### OPENM

1. mesto: Slaček (DI JESENICE),
2. mesto: Luka Trtnik (SONČEK),
3. mesto: Spasoje Tešanovič (ŠDI SAMORASTNIK) in Boris Govednik (DI METLIKA).

## 34. EKIPNO DP PIKADU

V Hrastniku je 3. novembra potekalo državno prvenstvo v pikadu za ekipe. Na prvenstvu je nastopilo 24 ekip iz cele Slovenije, oziroma preko 100 tekmovalk in tekmovalcev v pikadu. Odigralo se



je 60 tekem (30 v ženski konkurenci in 30 v moški konkurenci). Igralo se je po sistemu dvojne eliminacije. Kljub začetnim težavam z enim izmed pikado naprav je tekmovanje potekalo gladko in brez večjih težav. DI Hrastnik se je tako ponovno izkazal kot dober izvajalec državnih prvenstev v organizaciji ZŠIS-POK. Naslov ekipnega državnega prvaka v ženski konkurenci se je veselila ekipa DI Kočevja, medtem ko je pri moških naslov državnega prvaka osvojilo DI Muta.



### Rezultati ŽENSKE:

1. mesto: DI KOČEVJE (Jelka Poje, Milka Stevanič, Angelca Žafran, Ivanka Šoštarko in Nevenka Rački),
2. mesto: DI LAŠKO (Katarina Ojsteršek, Lidija Kolenc, Cvetka Šardi, Blanka Knez in Jasna Golob),
3. mesto: DI TRBOVLJE (Sonja Dolšina, Elizabeta Janežič, Silva Kaleope, Pavla Pišek in Zdenka Starina).



### Rezultati MOŠKI:

1. mesto: DI MUTA (Ivan Prijol, Ludvik Breznik, Gorazd Kolar, Drago Vimer in Jožef Freidl),
2. mesto: MDI GORIŠKE (Jože Valentinčič, Zoran Šuligoj, Milan Kodelja, Silvo Gregorčič in Matjaž Volk),
3. mesto: ZDVIS (Mitja Kraboja, Anton Lorber, Silvo Pilinger in Janez Bobnar).

## 35. BOCCIA – POSAMIČNO IN EKIPNO

Minuli vikend je potekalo državno prvenstvo v BOCCII (dvoransko balinanje), kjer so nastopili tekmovalci v kategorijah BC1, B2, BC3, BC4, BC5 in neklasificirani



tekmovalci. Istočasno je potekalo tudi tekmovanje za ekipe. Državno prvenstvo je potekalo v organizaciji ZŠIS-POK izvajalec tekmovanja pa je bila Zveza Sonček. Tekmovanje je potekalo v športni dvorani CIRIUS Kamnika. Rezultati iz tekmovanja so objavljeni na uradni spletni strani BOCCA Slovenija in [www.zsis.si](http://www.zsis.si).

### Rezultati POSAMIČNO: BC1

1. mesto: Borut Sever (SONČEK CELJE),
2. mesto: Štefka Peklar (SONČEK MARIBOR),
3. mesto: Denis Bricelj (SONČEK ROŽANSKA DOLINA);

### BC2

1. mesto: Lojze Bovhan (SONČEK ŠIŠKA),
2. mesto: Fabio Rizzi (OBALNO DRUŠTVO ZA CEREBRALNO PARALIZO),
3. mesto: Bojan Poredoš (POMURSKO DRUŠTVO ZA CEREBRALNO PARALIZO);







## BC

1. mesto: Jakob Škantelj (KLUB BALINAR),
2. mesto: Gašper Kalajžič (CIRIUS KAMNIK),
3. mesto: Nika Škofic (CIRIUS KAMNIK);

## BC4

1. mesto: Matjaž Bartolj (DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE),
2. mesto: Tatjana Strmčnik (DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE),
3. mesto: Niko Čížek (DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE);



## BC5

1. mesto: Adam Dmitrovič (DP LJUBLJANA),
2. mesto: Blaž Adamlje (CIRIUS KAMNIK),
3. mesto: Tim Vodnik (SONČEK KRANJ);

## NEKLASIFICIRANI

1. mesto: Timotej Čížek (DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE),
2. mesto: Lena Vraničar (SONČEK KRANJ),
3. mesto: Karina Bulič (SONČEK ROŽANSKA DOLINA).

## Rezultati EKIPNO:

1. mesto: DRUŠTVO DISTROFIKOV SLOVENIJE (Nataša Bartolj, Matjaž Bartolj in Timotej Čížek),
2. mesto: BANDITI 50+ (Tatjana Strmčnik, Niko Čížek in Adam Dmitrovič),
3. mesto: CIRIUS1 (Rebeka Rotovnik, Blaž Adamlje, Gašper Kalajžič in Peter Hvastija).

## 36. EKIPNO DP V HITROPOTEZNEM ŠAHU

V Slovenj Gradcu je potekalo ekipno državno prvenstvo v hitropoteznem šahu, ki ga je organizirala ZŠIS-POK. Izvajalec državnega prvenstva je bilo Društvo invalidov Slovenj Gradec. Na tekmovanje se je uvrstilo 12 ekip v moški konkurenci in 4 ekipe v ženski konkurenci. Moške ekipe so odigrale po sistemu Berger, na 11 kol, čas igranja je bil 10 minut. Tekmovalci, ki so imeli težave s premikanje figur po šahovnici oziroma slepi tekmovalci so imeli dodaten čas 2 minuti. Ženski del tekmovanja se je izpeljal po dvokrožnem sistemu. Naslov državnih prvakov pri ženskem delu je osvojila ekipa iz DI Mute, pri moških pa je slavila ekipa DI Maribora. Na spodnji povezavi si lahko ogledate

uradne rezultate, ki so objavljeni na spletni strani Šahovske zveze Slovenije. Medalje sta podeljevala predsednica DI Slovenj Gradec, ga. Stanislava Tamše in kandidat za župana v Mestni občini Slovenj Gradec, g. Tilen Klugler.

## Rezultati ŽENSKE:

1. mesto: DRUŠTVO DISTROFIKOV SLO (Mojca Sušec, Fanika Trunkelj in Tatjana Strmičnik),
2. mesto: DI MUTA (Alenka Nikl, Slavica Pečovnik Urh, Stanislava Urnaut in Milena Mevc),
3. mesto: MDI MURSKA SOBOTA (Greta Škrilec, Marija Barber in Antonija Rantaša).



## Rezultati MOŠKI:

1. mesto: DI MARIBOR (Vladimir Hevir, Franc Zajšek, Nebojša Milinkovič in Boris Perkovič),
2. mesto: ZVEZA DRUŠTEV SLEPIH IN SLABOVIDNIH SLOVENIJE (Emil Muri, Aleksander Uršič, Joško Delost, Nuriya Nuhanović in Vlado Turičnik),
3. mesto: DI ČRNOMELJ (Nikola Barbarič, Mario Kadragič, Petar Davidovič in Vincenc Kobe).



## 37. DP SLEPIH IN SLABOVIDNIH V POSPEŠENEM ŠAHU

V prostorih doma Oddiha na Okroglem je med 2. in 3. decembrom 2018, potekalo državno prvenstvo slepih in slabovidnih v pospešenem šahu za leto 2018. Organizator državnega prvenstva je bila ZŠIS-POK, izvajalčev pa MDSS Kranj. Na državno prvenstvo se je prijavilo 23 tekmovalcev. Predstavniki ZŠIS-POK je bil dolgoletni predsednik ZŠIS-POK, Emil Muri, ki je tudi izvrstni šahist. Tekmovalci so v dvodnevem turnirju odigrali 9 kol,

po Švicarskem sistemu z igralnim časom 30 minut. Glavni sodnik na tekmovanju je bil Tomo Zupan. Naslov državnega prvaka v pospešenem šahu za slepe in slabovidne je tako osvojil Mlačnik Franc iz MDSS Kranj. Rezultati so objavljeni tudi na domači spletni strani Šahovske zveze Slovenije.

## Rezultati:

1. mesto: Janez Mlačnik (MDSS KRANJ),
2. mesto: Matej Žnuderl (MDSS CELJE),
3. mesto: Joško Delost (MDSS LJUBLJANA).

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. Predstavniki Zveze sodeluje na prvenstvu samem. ZŠIS – POK pripravi vse potrebno (zastave, medalje, morebitne pokale...) Zagotovi plačilo sodnikov, najem objekta, medalje in obrok prehrane.

## Zahvala

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite se zahvaljuje vsem organizatorjem, soorganizatorjem in izvajalcem državnih prvenstev za njihov doprinos pri izvedbi programa in posameznih tekmovanj. Z veseljem sporočamo, da so se vsi sodelavci tega programa iz lokalnih društev posameznih organizacij, maksimalno potrudili, da je bilo posamezno tekmovanje izpeljano v »dobro športa«. Predvsem gre zahvala številnim posameznikom, ki imate – imajo šport radi in se v ta namen marsičemu odrekajo.

Ostane nam samo še to, da se priporočamo tudi v letu, ki je pred nami.

## V regiji nabirajo dragocene izkušnje

Piše: Drago Perko

(foto: Arhiv košarka na vozičkih)



Ekipa ZŠIS-POK je s svojim izkupičkom v prvem delu tekmovanja lahko zadovoljna.

Košarkarska ekipa ZŠIS-POK tudi letos nastopa v 11. sezoni regionalne Lige NLB Wheel. Trener ekipe Žiga Kobaševič hvali igro v napadu, pogreša pa nekaj več zbranosti

Košarkarska izbrana vrsta po izpadu v tretji kakovostni razred v Evropi še bolj zavzeto nadaljuje z delom in prizadevanji, da se vrne tja, kjer je nekoč že bila. Skupni kakovostni treningi na Vranskem in tekme v regiji so korak v to smer. Za ekipo ZŠIS-POK sta dva turnirja regionalne lige NLB Wheel, po katerih v svoji skupini A zaseda 2. mesto. Na uvodnem turnirju regionalnega tekmovanja je ekipa trenerja Žige Kobaševiča porazila KIK Zmaj (61 : 69), potem pa priznala premoč KIK Sani (56 : 61). S polovičnim izkupičkom je slovenska ekipa sklenila tudi decembrski

turnir v Zagrebu, kjer je najprej s 55 : 45 ugnala KKI Zagreb, potem pa izgubila proti KIK Sana (51 : 55).

Prvo ime slovenske ekipe je zagotovo povratnik in kapetan reprezentance Milan Slapničar, ki je na prvem turnirju dosegel 47 točk, na drugem pa 54!

### Ekipa, ki ima karakter

»Drugi krog smo zaključili z zmago in porazom, kar nam zagotavlja trenutno drugo mesto v skupini. To pomeni, da v zadnjem krogu o vstopu v polfinale

odločamo sami. V prvi tekmi smo hitro prišli do dvomestne prednosti, potem pa smo z veliko rotacije igrali precej v valovih, vendar smo celotno tekmo vodili in zasluženo zmagali. Drugo tekmo smo začeli slabo, zgrešili smo precej stoodstotnih priložnosti in odprtih metov, kar je vplivalo tudi na padec koncentracije v obrambi. V drugem polčasu smo se pobrali, zaigrali bolje in se približali nasprotniku, vendar je žal zmanjkalo časa za preobrat. Ekipa je po zaostanku pokazala, da ima karakter ter da tudi ko nam ne gre, držimo skupaj.«

Sezona se nadaljuje, pred ekipo je še veliko dela, regija pa služi kot dragoceno nabiranje izkušenj mlade zasedbe.

»S potekom sezone sem zadovoljen, saj držimo mesto, ki nas vodi v polfinale. Žal smo dvakrat tesno izgubili z ekipo iz Sanskega Mosta, precej težav nam povzroča njihova groba igra, ki ves čas meji na osebno napako. Kljub temu mislim, da se naša mlada ekipa dobro drži proti izkušenejšim tekmeccem, ki imajo za seboj precej več težkih tekem,« nadaljuje trener Žiga Kobaševič.

### Napredek v napadu

»Največji napredek vidim v igri v napadu, kjer imamo dobro kombinatoriko in pretok žoge, kar nam omogoča, da prihajamo do dobrih položajev za met. Še posebno pa me veseli, da tudi ko nam ne gre, ne obupamo in se borimo naprej, kar dokazuje, da je ekipa karakterno močna,« trener pohvali napredek v napadu, a izpostavi tudi segment igre, ki najbolj peša in ga bo treba nadgraditi.

V ligi NLB se kalijo kandidati za slovensko reprezentanco v košarki na vozičkih.



Milan Slapničar (št. 88) v »boju« za prvo žogo.



# Šahovski turnir ob 100-letnici šolanja slepih in slabovidnih

Piše: Grega Hribar

(foto: Osebni arhiv)

Leta 2019 bomo obeležili 100-letnico šolanja slepih in slabovidnih v Sloveniji. Na Centru IRIS (bivši Zavod za slepo in slabovidno mladino) bomo zato v šolskem letu 2018/19 priredili kar nekaj dogodkov, tekmovanj in seminarjev, s katerimi se bomo poklonili temu jubileju. Prvi v nizu prireditev je bil šahovski turnir.



Šah je imel dolgo pomembno, včasih tudi vodilno vlogo med prostočasnimi dejavnostmi slepih in slabovidnih v Sloveniji. Je disciplina, kjer se slepi skoraj enakovredno merijo s polnočutečimi – spomnimo se samo silovitega Dragoljuba Baretiča, ki se je za naslov jugoslovanskega prvaka boril z našim vele mojstrom Vasjo Pircem.

Da bi bil turnir nekoliko drugačen, smo se odločili, da bodo vsi udeleženci igrali s prevezami, torej tako kot igrajo popolnoma slepi šahisti. Tudi nekateri naši slepi igralci opozarjajo, da je uvrščanje slepih in slabovidnih v isto kategorijo v šahu slabo premišljeno – še tako majhen ostanek vida nam pri premikanju figur in preračunavanju kombinacij še kako pomaga.

Na turnir se je prijavilo 8 igralcev, predvsem bivših učencev in dijakov naše šole, kar nekaj pa se jih je žal ustrašilo težke zahteve

preveze. Turnir je potekal v soboto, 6. 10. 2018. Potek tekmovanja je nadzoroval državni šahovski sodnik Franc Poglajen. Dan je minil v prijateljskem vzdušju, glavni namen organizatorjev je bil predvsem ponovno srečanje, druženje in obuditev spominov. Lahko rečemo, da nam je uspelo tudi v tem pogledu, saj je bilo zelo prijetno, zabavno, hkrati pa tudi borbeno.

## Končni rezultati:

1. Franc Mlačnik - 6,5 točke
2. Joško Delost - 6
3. Viktor Vertačnik - 5,5
4. Erlend More - 2,5
5. Janez Potočnik - 2,5
6. Dragan Blažević - 2
7. Grega Hribar - 2
8. Valter Vertačnik - 1



Nekateri slabovidni tekmovalci so so pokrili oči z zatemnjenimi očali.

Po pričakovanju je zmagal večkratni slovenski šahovski prvak med slepimi in slabovidnimi Franc Mlačnik. Vsi nastopajoči so potrdili, da preveza popolnoma spremeni način in zahtevnost igranja, tako da je tekmovanje potrdilo dvome o poštenosti izenačevanja slepih in slabovidnih.



Najboljši na turnirju so prejeli priložnostna darila in priznanja.



Prispevek o turnirju si lahko preberete na domači spletni strani Centra IRIS ([www.center-iris.si](http://www.center-iris.si)), kjer boste našli tudi nekaj fotografij, na FB strani pa so pripete še izjave vseh udeležencev po končanem turnirju.

V prihodnjih letih bo na Centru IRIS verjetno potekal še kak podoben turnir. Ob tej priložnosti se zahvaljujemo Lions klubu Brnik, ki je dogodek finančno podprl, ter donatorjem praktičnih nagrad: Gimnaziji Kranj, Framat, d. o. o., in tehnični trgovini MediaDom.



# Olimpijski festival za najmlajše ljubitelje športa

Piše: Andreja Glavač

(foto: Andreja Glavač)



Trener Darko Kojadinovič otrokom pomaga pri prvih udarcih.

Olimpijski festival je dogodek v okviru Evropskega tedna športa, ki je v Sloveniji letos potekal že četrtoč, in sicer med 23. in 30. septembrom.

Evropski teden športa je pobuda Evropske komisije za spodbujanje športa in telesne dejavnosti v Evropi. Glavna tema kampanje ostaja #BEACTIVE – Bodite aktivni. Olimpijski festival pa je namenjen spoznavanju športnega duha in fair playa, obogaten z delčkom olimpijske izkušnje. Najmlajši ljubitelji športa so se lahko 28. in 29. septembra na Kongresnem trgu v Ljubljani preizkusili v 40 športnih izzivih, v posameznih prvinah športa so se pomerili z vrhunskimi športniki, tudi olimpijci. Seveda so z njimi poklepetali o športu in spoznavali tudi medijsko manj izpostavljene športne panoge.

Kot vrhunski športniki, ki so najboljši ambasadorji svojih športnih panog, so bili tudi otroci za vztrajnost nagrajeni z bronasto, srebrno in zlato

nagrado. Za zlato nagrado so morali opraviti prav vse športne izzive na Olimpijskem festivalu.

Promocijska žogica SPINT2018 – darilo za uspešno opravljen izziv.



Dogodek je organiziral Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, in sicer v sodelovanju z nacionalnimi panožnimi športnimi zvezami in partnerji dogodka. Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite pa je na Olimpijskem festivalu otrokom (in staršem) omogočila, da so se pomerili v igranju z našimi najboljšimi igralci paranamiznega tenisa – Luko Trtnikom, Barbaro Meglič, Primožem Kanclerjem in Bojanom Lukežičem. Luka je tudi pred kamero dokazal neomajno predanost temu športu in kot za šalo premagal moderatorja dogodka. Reprezentančni trener Darko Kojadinovič je otrokom potrpežljivo pomagal pri prvih udarcih in za dobro opravljen izziv so bili nagrajeni z avtogrami reprezentantov na promocijski namiznoteniški žogici SPINT2018.

Lev Mark, ambasador športa invalidov, rad razveseli najmlajše.



“Z obiskom je mlade ljubitelje športa razveselila tudi Mateja Pintar Pustovrh, nekdanja paraolimpijska prvakinja in ambasadorka svetovnega prvenstva v namiznem tenisu za invalide, SPINT2018.”

Mateja Pintar Pustovrh, Primož Kancler in Barbara Meglič v resnem športnem pogovoru.



Šport je lahko tudi sredstvo za socialno vključevanje ter širjenje sporočila strpnosti in povezanosti v Evropski uniji. Pridružite se nam prihodnje leto!

Športni duh Olimpijskega festivala na Kongresnem trgu.



# Paraolimpijski šolski dan

## Šolska športna tekmovanja za mlade športnike invalide

Piše: Jana Čander

(foto: Osebni arhiv)

V šolskem letu 2018/2019 se nadaljuje sodelovanje Zveze za šport invalidov Slovenije-Paraolimpijskega komiteja in Zavoda za šport RS Planico z organizacijo šolskih športnih tekmovanj v katera so v finalne nastope vključeni tudi mladi invalidi. Učencem, učenkam, dijakom, dijakinjam bo omogočeno tekmovanje v športih: atletika, veliki kanu, plavanje, orientacijski tek, boccia in namizni tenis.



### Predvideni časovni in lokacijski okvirji tekmovanj:

#### april 2019

Dvoransko balinanje – boccia – srednje šole (Kamnik)

#### 15.5.2019

Namizni tenis – osnovne šole (kraj še ni določen)

#### 15.5.2019

Atletika – srednje šole (Maribor)

#### 23.5.2019

Veliki kanu – osnovne šole (Brestanica)

#### 5.6.2019

Atletika – osnovne šole (Žalec)

Po časovnem okvirju sta se izvedli dve tekmovanji in sicer v plavanju in orientacijskem teku. Nastopilo je 13 mladih iz 6 šol.

Razpisna dokumentacija za šolska športna tekmovanja bo dostopna en mesec pred datumom tekmovanja na:

<http://www.zsis.si/projekti/solska-sportna-tekmovanja/>

Kontaktna oseba in koordinatorka šolskih športnih tekmovanj: [jana.cander@zsis.si](mailto:jana.cander@zsis.si), 01 5300892.

### Za koga?

Za slovenske osnovne in srednje šole.

### Kaj?

Spoznavanje življenja parašportnikov, paraolimpijskega gibanja in parašportov.

### Kako?

Pokličite organizatorja

Zvezo za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komitej, 01 5300 891 ali [info@zsis.si](mailto:info@zsis.si).

Predstavitev je brezplačna. Poteka pet šolskih ur in lahko vključi do 300 šoloobveznih otrok in mladine.

 [WWW.ZSIS.SI](http://WWW.ZSIS.SI)  @SPORTINVALIDOV  @PARALYMPICSSLO  @NPCSLOVENIA



# Subjektivna ocena telesnega počutja oseb s cerebralno paralizo

Piše: Tjaša Filipič, Anita Tkalec, Janez Jerman

(foto: Osebni arhiv)

## Povzetek

Cerebralna paraliza spremlja posameznika skozi celo življenje, gibalna oviranost in pridružene težave pa vplivajo na različna področja posameznikovega funkcioniranja in na njegovo kvaliteto življenja. Pozitivne učinke na kvaliteto življenja ima lahko tudi ukvarjanje s športom, saj športno aktivni posamezniki v nasprotju z neaktivnimi poročajo o višji kvaliteti življenja. V raziskavi smo ugotavljali, ali gibalno aktivne osebe višje ocenjuje svoje telesno počutje v primerjavi z gibalno neaktivnimi. V raziskavi je sodelovalo 38 anketirancev, od tega 23 športno aktivnih in 15 športno neaktivnih oseb s cerebralno paralizo. Primerjava podatkov je pokazala, da so športno aktivni na vseh področjih telesnega počutja podali višje ocene svojega telesnega počutja kot nešportniki, vendar vse razlike niso bile statistično značilne.

**Ključne besede:** cerebralna paraliza, gibalna aktivnost, telesno počutje

## Teoretična izhodišča

Cerebralna paraliza je skupina dolgotrajnih motenj v razvoju gibanja in drže, ki nastane zaradi okvare možganov otroka v času pred porodom, med njim ali v zgodnem obdobju po porodu (Groleger Sršen, 2010). Čeprav se začetna okvara, ki je povzročila cerebralno paralizo, ne slabša, pa se posledice te okvare tekom življenja sčasoma spreminjajo (Damjan, 2011). Poleg težav na področju gibanja, cerebralno paralizo pogosto spremljajo tudi pridružene težave, ki vplivajo na posameznikovo vsakdanje življenje in

posledično tudi na kvaliteto njegovega življenja (Böling, Tarja, Helena, Wivi, Ilona, in Leena, 2013). Rosenbaum, Livingston, Palisano, Galuppi in Russell (2007) navajajo, da se je v zadnjem desetletju zanimanje za koncepte in merjenja, povezane s kvaliteto življenja, povečalo. Merjenje kvalitete življenja, povezano s telesnim počutjem pa pri osebah s cerebralno paralizo ni enostavno in prinaša metodološke izzive. Ti se nanašajo na prisotnost komunikacijskih ovir, na pomanjkanje potrjenih instrumentov za merjenje kvalitete življenja in na prisotnost širokega spektra pridruženih težav, ki so značilne za to populacijo (Livingston, Rosenbaum, Russell in Palisano, 2007).

Pri pregledu literature smo ugotovili, da se večina dostopnih raziskav o kvaliteti življenja oseb s cerebralno paralizo nanaša na otroke in mladostnike s cerebralno paralizo. Podobno navajata tudi Jekovec-Vrhovšek in Neubauer (2011), ki pravita, da večina medicinske literature govori o otrocih s cerebralno paralizo in o dejanskih prizadevanjih zanje ter o uspešnih obravnava le-teh. Raziskav, ki bi proučevale kvaliteto življenja odraslih oseb s cerebralno paralizo iz subjektivnega vidika, je zelo malo (Young idr., 2010). Pomanjkljivost že tako redkih raziskav na tem področju pa je tudi vzorec, ki zajema le majhno število odraslih s cerebralno paralizo (Jekovec-Vrhovšek in Neubauer, 2011).

Bjornson idr. (2008) opozarjajo, da je v literaturi moč zaslediti, da je veliko raziskav na temo kvalitete življenja otrok temeljilo

na poročilu staršev in ne na njihovem subjektivnem poročanju. Dickinson idr. (2007) so izvedli obsežno raziskavo o subjektivni kvaliteti življenja, v katero so bili vključeni otroci s cerebralno paralizo stari od 8 do 12 let iz šestih evropskih držav. V raziskavi so ugotovili, da imajo otroci s cerebralno paralizo podobno kvaliteto življenja kot njihovi sovrstniki, ki cerebralne paralize nimajo. Raziskavo o subjektivni kvaliteti življenja in subjektivnem mnenju telesnega počutja so izvedli tudi Bjornson idr. (2008). Vključeni so bili otroci s cerebralno paralizo stari od 10 do 13 let. Ugotovili so, da se njihova kvaliteta življenja pomembno ne razlikuje od kvalitete življenja njihovih vrstnikov, ki cerebralne paralize nimajo. Poročali pa so o slabšem zdravstvenem stanju v primerjavi z vrstniki brez cerebralne paralize.

Livingston idr. (2007) so naredili pregled literature o kvaliteti življenja adolescentov s cerebralno paralizo. Avtorji pogosto navajajo, da je funkcionalni status posameznika povezan s telesnim, ne pa nujno tudi s psihosocialnim dobrim počutjem. Ugotovili so, da je višja stopnja gibalne oviranosti (po GMFCS-lestevici) povezana z nižjo kvaliteto življenja, ki je povezana z zdravjem, medtem ko psihosocialno dobro počutje ni odvisno od stopnje gibalne oviranosti. Podobno menijo tudi Bjornson idr. (2008), saj navajajo, da veliko oseb, ki so gibalno ovirane in/ali uporabljajo vozičke, poroča o visoki kvaliteti življenja.

Jekovec-Vrhovšek in Neubauer (2011) navajata, da naj bi na splošno odrasli

s cerebralno paralizo svoje zdravje ocenjevali kot dobro, ocena pa je odvisna tudi od stopnje cerebralne paralize in starosti posameznika.

Veliko pozitivnih vplivov na kvaliteto življenja prinaša udejstvovanje v športu. Vute (1999) navaja, da je športno rekreativna aktivnost pomembna tudi za gibalno ovirane, saj vpliva na posameznikovo psiho telesno in socialno prilagajanje, pripomore k ohranjanju in izboljšanju telesnega in duševnega zdravja, poleg tega pa spodbuja ustvarjalnost, omogoča sprostitev ter ponuja priložnosti za druženje. Športna aktivnost posameznika preoblikuje – notranje in zunanje. Postavlja mu nove cilje, vrednote in preizkušnje. Gibalne izkušnje, ki jih posameznik s cerebralno paralizo preko športnih aktivnosti pridobiva, so pomembne za obvladovanje različnih vsakodnevnih opravil, za boljšo kontrolo lastnega telesa, večjo samostojnost in neodvisnost od pomoči drugih. Blagodejno vpliva na emocionalno počutje in pripomore k boljši samopodobi. Poleg tega šport pripomore k večji socialni vključenosti in sprejetosti posameznika, kar pa predstavlja pomemben vidik kvalitete življenja.

Gibalna aktivnost ima vrsto pozitivnih učinkov, zato so pogosto že vključene v proces rehabilitacije, kljub temu pa po zaključku rehabilitacije le malo oseb z gibalno oviranostjo ostane športno aktivnih (Jaarsma idr., 2014). To bi lahko povezali z ugotovitvijo, ki jo navajajo Jahnsen idr., (2003), ki so v raziskavi ugotovili, da sta starost in stopnja gibalne oviranosti pri osebah s cerebralno paralizo pomembno povezani z redno gibalno aktivnostjo. Ta lahko izboljša funkcionalni status posameznika s cerebralno paralizo, kar se odraža na večji samostojnosti pri vsakodnevnih opravilih in večji neodvisnosti od pomoči drugih (Heller idr., 2002).

Osebe s cerebralno paralizo se srečujejo z omejitvami v gibanju in pogosto tudi s pridruženimi težavami, kar vpliva na

njihovo vsakodnevno življenje. Negativne posledice se lahko odražajo na njihovem splošnem zdravju, emocijah, omejenem vključevanju v družbo in slabših socialnih stikih ter posledično na zmanjšani kvaliteti življenja (Groff idr., 2009). Udejstvovanje v športu je ena izmed možnosti, ki lahko pripomorejo k izboljšanju fizičnega in psihičnega počutja ter ponujajo priložnosti za krepitev socialnih stikov (Berčič, 2005; Groff idr., 2009; Peljhan, 2004).

Raziskav, ki bi proučevale vpliv ukvarjanja s športnimi aktivnostmi na kvaliteto življenja oseb s cerebralno paralizo, je malo. Raziskavi (Groff idr., 2009; Yaziciogul idr., 2012), kjer so proučevali kvaliteto življenja oseb z gibalno oviranostjo, sta pokazali, da udejstvovanje v prilagojeni športni aktivnosti pozitivno vpliva na zdravje, kvaliteto družinskega in socialnega življenja pri osebah z gibalno oviranostjo. Povezanost gibalne aktivnosti, zdravstvenega stanja in kvalitete življenja pri osebah s cerebralno paralizo so raziskovali Bjornson, idr. (2008). V raziskavo so vključili dva vzorca, in sicer otroke in mladostnike s cerebralno paralizo ter njihove vrstnike, ki niso bili gibalno ovirani. Rezultati raziskave so pokazali, da imajo gibalne aktivnosti pozitiven vpliv na telesno in emocionalno dobro počutje ter vedenje. Ugotovili so tudi, da lahko težja gibalna oviranost vpliva na nižjo subjektivno zaznano telesno in emocionalno dobro počutje v primerjavi z otroki in mladostniki brez primanjkljajev. Groff idr. (2009) so v raziskavi ugotavljali vpliv prilagojenih športnih aktivnosti na kvaliteto življenja odraslih športnikov s cerebralno paralizo. Analiza rezultatov je pokazala, da velika večina anketirancev meni, da šport pozitivno vpliva na več področij njihovega življenja. Večina je izrazila mnenje, da se pozitiven učinek najbolj odraža na njihovem zdravju. Nekaj več kot polovica jih meni, da pozitivno vpliva tudi na kvaliteto njihovega družinskega in socialnega življenja.

Večino zgoraj omenjenih raziskav je bilo narejeno v tujini, zato je osrednji problem pričujoče raziskave ugotoviti kako v Sloveniji odrasle osebe s

cerebralno paralizo ocenjujejo telesno počutje in ali obstajajo statistično pomembne razlike v subjektivni oceni med športno aktivnimi in neaktivnimi osebami s cerebralno paralizo.

## Metode dela

### Vzorec

V raziskavo sta bila vključena dva vzorca oseb s cerebralno paralizo: športno aktivni in športno neaktivni posamezniki. Vseh skupaj je bilo 38. Vzorec je bil neslučajnostni in priložnostni. Osnovni kriteriji, ki smo jih upoštevali pri izbiri oseb s cerebralno paralizo so bili, da imajo anketiranci cerebralno paralizo, odsotnost motenj duševnega razvoja in starost v času anketiranja od 18 do 50 let.

Vzorec vseh oseb s cerebralno paralizo je v raziskavi predstavljal 11 moških in 27 žensk. V skupini športno aktivnih je 26,1 % moških in 73,9 % žensk, v skupini športno neaktivnih pa je 33,3 % moških in 66,7 % žensk. V vzorcu je bilo glede na ukvarjanje s športom 23 športno aktivnih oseb s cerebralno paralizo in 15 neaktivnih oseb s cerebralno paralizo. Povprečna starost anketirancev je bila 33,5 let. Med športno aktivnimi je najbolj zastopana starostna skupina posameznikov, ki so stari od 18 do 30 let (50 %).

### Postopek zbiranja podatkov

Vprašalnik je bil razdeljen 45 osebam s cerebralno paralizo, s katerimi smo kontakt vzpostavili s pomočjo Zveze društev za cerebralno paralizo Slovenije - Sonček in Društva študentov invalidov Slovenije. Ankete so bile razdeljene na območju Ljubljane, Kranja, Železnikov, Domžal, Maribora, Celja in Kopra. Od 45 razdeljenih anket smo dobili 38 ustrezno izpolnjenih, primernih za statistično obdelavo. Anketiranci so bili predhodno povprašani o pripravljenosti za sodelovanje. Vsem sodelujočim je bil namen raziskave predhodno predstavljen. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno, vprašalnik pa anonimen. Raziskava, ki smo jo izvedli, je bila kvantitativna, uporabili smo tehniko anketiranja z vprašalnikom

zaprtega tipa. Vprašalnik je bil razdeljen na dva dela. Prvi del vprašalnika je zajel demografske značilnosti udeležencev (spol, starost, stopnja gibalne oviranosti po GMFCS lestvici, stan, bivališče in kraj bivanja, izobrazbo in zaposlitev). Udeleženci so se morali opredeliti kot športno aktivni/športno neaktivni. Drugi del vprašalnika je vključeval trditve, ki se nanašajo na področje, kje so osebe subjektivno ocenjevale telesno počutje. Trditve v vprašalniku so bile vrednotene s petstopenjsko lestvico Likartovega tipa. Objektivnost anketiranja je bila zagotovljena z jasnimi navodili. Diskriminativnost je bila zagotovljena z dovolj veliko razpršenostjo odgovorov. Zanesljivost smo izmerili s Cronbachovim koeficientom alfa, ki znaša 0,921 (zelo visoka zanesljivost). Veljavnost so preverili trije eksperti, ki so imeli dolgoletne izkušnje na področju dela oseb s cerebralno paralizo.

### Spremenljivke

#### Kriterijske spremenljivke

Anketiranci v raziskavi so se opredelili kot:

a) Športno aktivni

b) Športno neaktivni

Športno aktivne smo povprašali s katerimi športnimi aktivnostmi se ukvarjajo. Najpogosteje so se opredelili za plavanje, fitnes in kolesarjenje.

Prikaz 1: Plavanje je ena najbolj pogostih in zelo primernih aktivnosti oseb s cerebralno paralizo (vir: T. Princes, 2018).



#### Metode obdelave podatkov

Pridobljene podatke smo obdelali s programom SPSS 20.0 in Excelom 2013. Naredili smo osnovno deskriptivno statistiko numeričnih (mere srednje vrednosti in mere razpršenosti) in opisnih spremenljivk (f, %). Za preverjanje homogenosti varianc smo uporabili Levenov test. S t-testom smo testirali razlike za neodvisne vzorce. Kot mero velikosti smo izračunali eta kvadrat ( $\eta^2$ ).

### Kriterijske spremenljivke

Področje	Spremenljivke	Vsebina spremenljivk
Telesno Počutje	Zdravje	Kako ocenjujete svoje zdravje (delovanje, simptomi, sposobnost); zdravstveno oskrbo?
	Ovire – dnevna opravila	Kako ocenjujete ovire za vsakodnevna opravila zaradi sekundarnih posledic CP
	Kapacitete- dnevna opravila	Kako ocenjujete svojo sposobnost/spretnost, skrb zase, mobilnost?
	Prostočasne aktivnosti	Kako pogosto se ukvarjate s športom ali drugimi hobiji?

### Rezultati in diskusija

V Preglednici 2 razberemo, da so športno aktivni višje ocenili vsa štiri področja s katerimi smo opredelili telesno počutje. Preverili smo ali so razlike tudi statistično pomembne. Ugotovili smo, da je bilo tako pri spremenljivki, kjer so anketiranci subjektivno ocenjevali svoje zdravje in kjer so podali samooceno svojih kapacitet/zmožnosti za dnevna opravila (Preglednica 3).

	STATUS	M	SD
Zdravje	Športno aktiven	4,13	0,458
	Športno neaktiven	3,73	0,884
Ovire – dnevna opravila	Športno aktiven	4	0,674
	Športno neaktiven	3,53	1,06
Kapaciteta – dnevna opravila	Športno aktiven	3,83	0,984
	Športno neaktiven	2,93	1,163
Prostočasne aktivnosti	Športno aktiven	4	0,853
	Športno neaktiven	3,73	0,704

	Test homogenosti varianc		Test razlike med sredinami		Velikost učinka
	F	P	t	P	$\eta^2$
Zdravje	10,064	0,003	1,821	<b>0,039</b>	0,224
Ovire – dnevna opravila	5,901	0,02	1,663	0,053	0,115
Kapaciteta – dnevna opravila	2,266	0,141	2,544	<b>0,008</b>	0,223
Prostočasne aktivnosti	0,017	0,897	1,007	0,161	0,075

### Telesno počutje

Športno aktivni posamezniki v nasprotju z nešportniki višje ocenjujejo svoje zdravje. Tudi v literaturi zasledimo, da se lahko z rednim in zmernim gibanjem krepijo telesne sposobnosti, posledično pa se izboljša tudi funkcionalni status posameznika s cerebralno paralizo. Pozitivni učinki se odražajo na večji samostojnosti pri vsakodnevnikih opravilih in večji neodvisnosti od pomoči drugih (Heller idr., 2002). Šport s telesnega vidika pripomore tudi h krepitvi in izboljševanju kardiovaskularnega, dihalnega, imunskega in mišično-skeletnega sistema (Peljhan, 2004). To še posebej ponuja plavanje, ki je najpogostejša športna aktivnost anketirancev v naši

▲ Preglednica 1: Pregled eksperimentalnih spremenljivk za področje »telesno počutje«.

Preglednica 2: Opisna statistika za posamezno spremenljivko za področje »telesno počutje«.



▲ Preglednica 3: Test homogenosti varianc in test razlike med sredinami za spremenljivke zdravje, ovire-dnevna opravila, kapacitete-dnevna opravila, prostočasne aktivnosti.

raziskavi. V literaturi lahko zasledimo, da so raziskave, ki so proučevale kvaliteto življenja oseb z gibalno oviranostjo, pokazale, da udejstvovanje v prilagojeni športni aktivnosti pozitivno vpliva na zdravje (Groff idr., 2009; Yaziciogul idr., 2012). Športno aktivni posamezniki višje ocenjujejo telesno počutje kot nešportniki tudi v raziskavi Bjorson idr., (2008) in Yaziciogul idr., (2012).

Pričakovali smo, da bodo statistično pomembne razlike nastale tudi pri subjektivni oceni, kjer so anketiranci ocenjevali ovire za vsakodnevna opravila. Za športnike s CP so bile ovire v vsakodnevnem življenju manjše kot pri nešportnikih, vendar ne statistično značilne. V raziskavi Heller idr., (2002) se pozitivni učinki športne aktivnosti odražajo pri večji samostojnosti pri vsakodnevnih opravilih in večji neodvisnosti od pomoči drugih pri tistih, ki so bili gibalno aktivni.

Pričakovali smo, da bodo športniki sporočili, da se bolj pogosto ukvarjajo z rekreativno aktivnostjo. Razlog je iskati v tem, da smo anketirancem ponudili preveč odprt odgovor »športna aktivnost ali drugi hobiji«. Očitno so tudi nešportniki aktivni v okviru svojih hobijev, ki pa niso nujno gibalne narave.

### Sklep

Primerjava ocen zadovoljstva na področju telesnega počutja je pokazala, da obstajajo razlike med športno aktivnimi in športno neaktivnimi posamezniki. Z raziskavo želimo poudariti pomembnost redne in prilagojene gibalne aktivnosti za osebe s cerebralno paralizo v vseh starostnih obdobjih. Želimo si, da bi rezultati in ugotovitve pripomogli k večjemu prepoznavanju koristnosti ukvarjanja s prilagojenimi športnimi aktivnostmi za osebe s cerebralno paralizo. Osebe s cerebralno paralizo naj bi ne glede na gibalno oviranost in starost spodbudili, motivirali in navdušili za športne aktivnosti, poleg tega pa si želimo, da bi se vanje začeli tudi bolj aktivno vključevati. Želimo si,

da bi rezultati pripomogli tudi k odzivu pristojnih institucij, ki bi lahko pomagale pri premagovanju ovir za vključevanje v športne aktivnosti in pri promociji športnih aktivnosti ter spodbujanju k večjemu vključevanju. Pristojne institucije naj bi zagotovile izvajanje športnih aktivnosti z usposobljenimi športnimi trenerji, zmanjšanje stroškov financiranja prilagojenih športnih aktivnosti (denar za prilagojeno opremo in športne pripomočke, članstvo...), urejanje transporta in izboljšanje dostopnosti do športnih objektov ter posredovanje informacij o možnostih športnega udejstvovanja in njegovih pozitivnih učinkih. Namen tovrstnih ukrepov je povečanje in ohranjanje posameznikove samostojnosti in neodvisnosti, ohranjanje in izboljšanje telesnega ter duševnega zdravja, omogočanje osebnega razvoja in večjega vključevanja v družbo in širjenje socialne mreže. Posamezniki s cerebralno paralizo lahko kljub gibalni oviranosti in sekundarnim težavam doživljajo, da so uspešni, aktivni, da so pomembni člani družbe in okolja, kjer živijo, da so zadovoljni sami s seboj in imajo kvalitetnejše življenje.

#### Literatura

Berčič, H. (2005). Pojavnost in opredelivost športne rekreacije. V T. Kajtna in M. Tušak, (ur.), Psihologija športne rekreacije (7-26). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Böling, S., Tarja, V., Helena, M., Wivi, F., Ilona, A.R., Leena, H. (2013). Measuring quality of life of Finnish children with cerebral palsy, *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine*, 6(3), 121-127. doi: 10.3233/PRM-130252.

Bjorson, K.F., Belza, B., Kartin, D., Logsdon, R., McLaughlin, J., Thompson, E.A. (2008). The relationship of physical activity to health status and quality of life in cerebral palsy, *Pediatric Physical Therapy*, 20(3), 247-253 doi: 10.1097/PEP.0b013e318181a959.

Damjan, H., Groleger Sršen, K., (2010). Z dokazi podprta rehabilitacija otrok s cerebralno paralizo, *Rehabilitacija*, 9(1), 138-150.

Dickinson, H.O., Parkinson, K.N., Ravens-Sieberer, U., Schirripa, G., Thyen, U., Arnaud, C., Beckung, E., Fauconnier, J., McManus, V., Michelsen, S.I., Parkes, J., Colver, A.F. (2007). Self-reported quality of life of 8-12-year-old children with cerebral palsy: a cross-sectional European study, *Lancet*, 369(9580), 2171-2178. Pridobljeno 16.1.2016 s [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61013-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61013-7)

Groff, D.G., Lundberg, N.R., Zabriskie, R.B., (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 31(4), 318-326. Pridobljeno 16. 11. 2014. Doi:10.1080/09638280801976233.

Groleger Sršen, K., (2014). Klinične smernice za diagnostiko in spremljanje otrok s cerebralno paralizo v rehabilitaciji. *Rehabilitacija*, 8(1), 84-96.

Heller, T., Ying, G., Rimmer, J.H., Marks, B.A. (2002). Determinants of exercise in adults with cerebral palsy, *Public Health Nursing*, 19(3), 223-231. Pridobljeno 6.1.2016 s <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.0737-1209.2002.19311.x/abstract>

Jaarsma, E.A., Dijkstra, P.U., Geertzen, J.H., Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: a systematic review, *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(6), 871-881. Pridobljeno: 22.11.2015 doi: 10.1111/sms.12218. Epub 2014 Apr 15.

Jahnsen, R., Villien, L., Aamodt, G., Stanghelle, J. K., Holm, I. (2003). Physiotherapy and physical activity of adults with cerebral palsy, with implications for children. *Advances in physiotherapy*, 5(1), 21-32. Pridobljeno: 11.2.2016 Doi: 10.1080/14038190310005771

Jekovec-Vrhovšek, M., Neubauer, D. (2011). Otrok s cerebralno paralizo raste in odrasča. *Rehabilitacija*, 10(2), 65-70.

Livingston, M.H., Rosenbaum, P.L., Russell, D.J., Palisano, R.J. (2007). Quality of life among adolescents with cerebral palsy: what does the literature tell us?, *Developmental Medicine and Child Neurology*, 49(3), 225-231. Pridobljeno 6.1.2016 s <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1469-8749.2007.00225.x/pdf>

Peljhan, M. (2004). Gibalna oviranost in šport. Vzgoja in izobraževanje, 35(6), 57-60.

Rosenbaum, P.L., Livingston, M.H., Palisano, R.J., Galuppi, B.E., Russell, D.J. (2007). Quality of life and health-related quality of life of adolescents with cerebral palsy, *Developmental Medicine and Child Neurology*, 49(7), 516-521. Pridobljeno 6.1.2016 s <http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2814%2961599-3/abstract>

Vute, R. (1999). Izziv drugačnosti v športu. Ljubljana: Debora.

Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A.S., Tan, A.K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(2012), 249-253. Pridobljeno 25. 2. 2015. Doi:10.1016/j.dhjo.2012.05.003

## 13. Kongres športa za vse

Piše: Drago Perko - (nelektorirano)

(foto: Aleš Černivec)

*Integracija invalidov v šport, ne le v vrhunski šport, pač pa predvsem skrb za rekreacijo je bila osrednja tema letošnjega 13. Kongresa športa za vse.*

**M**ožnosti ukvarjanja s športnimi dejavnostmi za invalide so predstavili strokovnjaki z medicinskega, kineziološkega in sociološkega področja, svoje izkušnje pa tudi športniki.

Vodilo letošnjega 13. kongresa športa za vse je področje predvsem rekreativne športne dejavnosti invalidov.

Prireditelji Kongresa so bili zadovoljni z odzivom, na predavanjih so našli približno 180 udeležencev. Glavni razlog za izvedbo takšnega kongresa je možnost izboljšanja kakovosti življenja invalidov; po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije se število invalidov povečuje, v Evropi ima več kot 45 milijonov ljudi, starih od 15 do 64 let dolgotrajne težave ali status invalida. Med prebivalci Slovenije je invalidov okoli 12-13 odstotkov, so nekaj podatkov pred kongresom posredovali pri Olimpijskem komiteju Slovenije - Združenju športnih zvez.

Strokovni del so na kongresu razdelili na tri sklope, medicinskega, kineziološkega in sociološkega; kongres je namenjen športnim delavcem, medicinskim strokovnjakom in strokovnemu osebju, ki se pri svojem delu srečuje z invalidno populacijo, pa tudi športnim klubom in društvom, ki se srečujejo z vključevanjem teh športnikov v svoja okolja.

V medicinskem sklopu so predstavili področje medicinskega vidika telesne dejavnosti za invalide (oziroma ljudi z različnimi okvarami), obravnavali pa so tudi druga področja športnega dela ljudi z okvarami, kot so telesna dejavnost za otroke in odrasle s cerebralno paralizo, telesna vadba oziroma šport za ljudi po preboleli možganski kapi in za ljudi po amputaciji.



V kineziološkem sklopu so na kongresu obravnavali predvsem področje integracije invalidov na športno področje; predstavili so jih na konkretnem primeru delovanja v judu, Aleksej Dolinšek, ki je kot parakolesarski trener deloval tudi na paraolimpijskih igrah v Riu s parakolesarjem Primožem Jeraličem, je predstavil izsledke analize rekreacije invalidov na lokalni ravni. Svoje izkušnje

je posredovala aktivna športnica in psihologinja Lena Gabršček, ki se je posvetila motivaciji vključevanja invalidov v šport.



»Svetovala bi, da se da otrokom možnost. Starši so zaščitniški v dobro veri, da je to dobro zanje. A ta kongres je dokaz, da je šport dobra stvar na številnih področjih. Mladim pa bi svetovala, naj preizkusijo, kaj jim leži, kaj jim je všeč. Je pa važno, da se naučiš vztrajati, težave je treba vzeti kot izziv. V druženju s posamezniki, ki so enaki po sposobnostih, pa je tudi priložnost za izmenjavo mnenj in izkušnje.« Je o tem dejala slovenska reprezentantka v odbojki sede in dodala: »Mi smo se pred kratkim združili z odbojko, kar pomeni, da je veliko zanimanje tudi s strani neinvalidne populacije. Vse skupaj je tudi medijsko bolj prepoznavno, posledično pa je več zanimanja s strani športnikov. Ko sem jaz začela, sem za šport invalidov izvedela bolj po naključju, zdaj pa bi radi razširili znanje o tem, kaj je na tem področju v Sloveniji možno.«

Primer integracije invalidov v program nacionalne panožne športne zveze pa je predstavil direktor kajakaške zveze, trener in nekoč sam uspešen tekmovalac Andrej Jelenc. »Težava je ta, da v tem trenutku ne znamo nagovoriti dovolj invalidne populacije, da bi jih vključili v kajak. Tudi kar se vrhunškega športa tiče, smo bili bolj vezani na odločitve posameznikov. Zdaj skušamo najti pravi način, se povezati s kakšnim društvom in potem morda vse skupaj spraviti na višjo raven, bolj široko. V svetu je razvoj parakajakaštva ogromen. Mi moramo najti ljudi, zadosti motivacije, da ne bo ostalo samo pri želji nekaterih posameznikov,« je o možnostih širšega vključevanja športnikov invalidov v kajakaški šport dejal Jelenc.

V sociološkem delu predavanj je zanimivo izkušnjo starša pri izzivih invalidnih otrok v športu predstavila mama nadarjenega slovenskega namiznoteniškega igralca Luke Trtnika Sandra Trtnik. Posebno pozornost pa so namenili tudi modelom vključevanja invalidov v okviru Specialne olimpijade ter projektom Planinske zveze Slovenije, ki je kot sicer neinvalidska organizacija vse bolj vpeta tudi na področje delovanja invalidnih oseb v športu.

»Kongres se nenehno dviguje. Danes smo videli primer veliko informacij in dobrih praks. V Sloveniji tudi na tem področju napredujemo, a takšen kongres je vreden, kot so vredni njegovi odmevi. O letu osorej se moramo vprašati, kakšne posledice bo imel ta kongres. Lahko si postavimo drzen cilj in si zastavimo povečanje športno aktivnih invalidov za deset odstotkov. To je ambiciozen cilj, ki pa ga je mogoče doseči,« je ob koncu kongresa dejal eden od moderatorjev Herman Berčič.



Drugi del predavanj, ki je potekal v soboto so slušatelji lahko prisluhnili Pozdravu s strani Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja, kjer je strokovni sodelavec Primož Jeralič predstavil organiziranost in delovanje krovne organizacije na področju športa invalidov v Sloveniji.

*“Primožu Jeraliču so lahko prisotni prisluhnili tudi na predavanju o splošni vadbi oseb na invalidskem vozičku, kjer je izhajal iz svojih izkušenj, ki jih je imel tekom priprave na paraolimpijske igre in sodelovanja z različnimi inštitucijami, med drugim tudi URI Sočo.”*

Predavanja so obogatili dr. Boro Štrumbelj, dolgoletni trener in velik poznavalec športa invalidov v Sloveniji ter širše. Gregor Gračner je predstavil projekt Postani športnik in spletno stran, ki je nastala z namenom lažjega iskanja začetnih informacij vseh zainteresiranih za vključitev v šport invalidov. Primož Kirn je podal primere osnovnega fitnes programa za invalide.

V zadnjem delu drugega dne 13. Kongresa športa za vse so predavali še Neža Adamič s temo Vadba oseb z motnjo v duševnem razvoju, Andrej Nowotny, trener paraplesalcev, ki je predstavil skozi predavanja Gibanje in glasba, paraplesne elemente, ter Matjaž Bartolj z Vadbo za težje gibalno ovirane.



## Delovanje planinstva za invalide/OPP v letu 2018

Piše: Nowakk, Čič in Bobnar - (nelektorirano)

(foto: Maja Bobnar)



*Inkluzija je na prvem mestu z invalidi/OPP in za njih, skupaj z njimi delamo korake, se učimo drug od drugega, se učimo živeti drug z drugim.*

Vse kar zmorejo sami, jim pustimo in dovolimo, da tudi naredijo sami. Nasmehi, razigranost in ponos, da so zmogli je čudovit.

Pohodi so nekaj posebnega, saj pri telesni dejavnosti povezujejo vsa naša čutila v objemu narave. S pisano inkluzijsko skupino pa doživetje pohoda zaobjame polnost doživljanja in še primakne noto k notranji povezanosti, k stiku samih s seboj.

### 1. Inkluzijski pohod Golte

124 pohodnikov je na inkluzijskem pohodu na poti po Golteh preživelo prijeten dan. Prisotni so bili otroci, mladostniki in odrasli, medgeneracijsko druženje je bilo vzpodbudno. Vrvež otrok je poživil hojo. Pri spustu v dolino z gondolo pa so vsi spraševali, kdaj gremo spet na pohod.

### 2. Aktivni planinski vikend v Elerjih nad Ankaranom

Vključevanje lokalnega prebivalstva. Popestritev za domačine in pohodnike, klepet, pomoč ... Dobra volja, pogovor in smeh povežeta vse na pohodih. Imeli smo tudi psa Medota, ki nas je zvesto spremljal. Na pohodu smo si ogledali tudi zgodovinske najdbe v Miljah.

### 3. Planina nad Vrhniko

Inkluzijski pohod, ki je združil 240 otrok, mladih, odraslih, invalide/OPP, spremljevalce, strokovni kader, prostovoljce in vodnike. Uspeli smo povezati podjetja, javne ustanove, društva in posameznike. Občutek opore skupine, ki ima isti cilj je dobra popotnica za nove pohode. Za pot do koč na Planini nad Vrhniko smo se razdelili v dve skupini. Ena skupina je proti vrhu šla po planinski poti, ki pelje iz Betajnovne, druga skupin pa je

svojo pot začela iz smeri Zaplane. Ta pot je bila primerna tudi za funkcionalno ovirane osebe, ki so za premikanje uporabljali invalidski voziček. Na cilju smo za svoj trud bili nagrajeni tudi z razgledom, ki je oko ponesel daleč po okolici.

### 4. Vseslovenska prostovoljska akcija Gluhi strežejo v planinskih kočah

Kot je organizatorjem znano, je takšna akcija v takšnem obsegu, vsebini, načinu in v planinskih kočah potekala prvič in je edinstvena. Povezali smo gluhe/naglušne med seboj, invalide/OPP in neinvalidne, odprli smo možnost, da se gluhi/naglušni predstavijo, da pokažejo svoja močna področja, da z dobrim opazovanjem hitro ujamejo način dela.

Poseg na socialno področje in vzpodbuda za druženje in telesno dejavnost je bil pozitiven. In za

posameznika velik korak k samozavesti in zaupanju v svoje sposobnosti.

22. in 23. septembra je 70 prostovoljcev od tega 50 gluhih/naglušnih, na 10 planinskih kočah po Sloveniji streglo (30), animiralo (20) in tolmačilo (20) slovenski znakovni jezik. Odziv je bil zelo dober, kočice so imele veliko gostov, od tega ogromno gluhih/naglušnih in akcija je fantastično uspela.

Veliko je osebnih dogodivščin posameznikov, ki pozitivno odsevajo vpletenost v akcijo. Skupina posameznikov, ki še nikoli ni šla v hribe je obiskala Tamar, Zelenico in bilo jim je tako všeč in jih resnično navdušilo, da bodo še hodili v hribe. Brez te akcije se ne bi podali na pot.



## Nekatera mnenja prostovoljcev in udeležencev akcije:

- *'Dokazali smo, da nismo od muh, da delamo, kot je treba in smo sposobni delati.'*
- *'Še avgusta nisem verjela, da ta akcija bo. A zdaj vidim, da zmoremo.'*
- *'Super izkušnja. Vpogled v to, da smo lahko v določenih okoliščinah povsem brezmočni.'*
- *'Ideja sama je odlična, daje vsem širino pogleda na svet.'*
- *'Vsi sodelujoči so bili tako zelo prijazni, prijetni in topli! Ta akcija bi morala absolutno potekati večkrat!'*
- *'oŠirina celega projekta se kaže na številnih področjih. Na osebnem, kjer je vidna največja sprememba, na psihološkem, na socialnem in družbenem. Gluhi/naglušni, ki so bili del akcije so bili veseli, ponosni in zadovoljni, da so lahko pokazali, da znajo, zmorejo, da so sposobni delati, da jim je bila zaupana odgovornost. Odziv obiskovalcev planinskih koč je podoben. Gluhi gostje so bili navdušeni, da so lahko naročali v znakovnem jeziku in izpostavili, da so gluhi sposobni in da so dokazali, da lahko delajo. Obiskovalci koč so bili navdušeni, nekateri so prišli prav z namenom, da jih bo postregel gluhi natakar. Zanimali so se, kako se kaj pove z znakovnim jezikom. Bili so potrpežljivi, odprti in razumevajoči. Sprejeli smo drugačnost/različnost.'*

Učinek projekta, pomen za lokalno skupnost in družbeno odmevnost v medijih je velik. Prepoznavnost in obstoj različnih v naši družbi je bil prikazan. Sprejetost, razumevanje in pripravljenost spoznati in komunicirati na drugačen način je korak k vključevanju v družbo. Pomembna je želja po izmenjavi sporočil, pot do sporazumevanja se z dobro voljo vedno najde. Že po prvem dnevu je bilo veliko navdušenja in želja, da bi ponovili akcijo pri pohodnikih, obiskovalcih, oskrbnikih planinskih koč in v prvi vrsti pri prostovoljcih.

Priznanje, čestitke in zahvale prejemo od organizacij, skupin in posameznikov.

## 5. Usposabljanje

Predajanje znanja strokovnemu kadru je velikega pomena. S spoznavanjem različnih in širjenjem strpnosti do drugačnih in sprejemanjem slednjih v našo družbo dajemo povod in izpolnjujemo pogoje za učinkovito inkluzijo. Usposabljanje je namenjeno strokovnemu kadru, študentom, posameznikom, ki jih delo z in planinci zanima in veseli. Strokovni kader lahko s svojim zgledom pri pristopu do invalidov/OPP pripomore k razumevanju, sprejemanju in dojetanju invalidov/OPP kot delu naše družbe, ter pokažejo, da družba napreduje k zrelejšemu dojetanju.

Usposabljanje je dodatek k vedenju in nadgradnja znanja, ki ga slušatelji že imajo. Usposabljanje želimo vključiti k planinskim usposabljanjem za vodnike in mentorje. Po opravljenem usposabljanju slušatelj ne pridobi stopnje usposobljenosti. Prav tako samo usposabljanje ne podeljuje strokovne usposobljenosti.

Kompetence, ki jih posameznik pridobi na usposabljanju so povezane s specifičnimi znanji na temo invalidov/OPP in pohodništva, pridobijo izkušnje inkluzijskega pohoda, kjer je poudarek na prenosu podanih vsebin v praksi ter osebnem dojetanju InPlanincev.

Povezovanje je tudi na usposabljanju pomemben učinek, ki se je za enkrat izkazalo kot zelo pozitiven. Slušatelji se udeležujejo organiziranih inkluzijskih pohodov, razširili so informacijo o usposabljanju. Mreženje strokovnega kadra je velik doprinos pri izmenjavi praks, sodelovanju in skupnim pohodom.

Udeleženci usposabljanja so povedali, da jim bodo znanja, ki so jih usvojili na usposabljanju v veliko pomoč pri delu. Z več znanja je tudi strokovni kader bolj samozavesten.

Del usposabljanja je tudi inkluziven pohod, ki predstavlja veliko dodano vrednost. Največ pridobijo tisti, ki so prvič v stiku z invalidi/OPP. Tako je ena od udeleženk opisala svojo izkušnjo: "Dojemanje se mi je čisto sesulo. Mislila sem, da so osebe z motnjo v duševnem razvoju, težavni, brez kondicije. Danes pa sem spoznala, da temu ni tako." To je povedala v afektu, presenečena, z veliko žara in vzhičena nad novo izkušnjo in vedenjem. Doživeti tako izjavo v živo je nekaj enkratnega in težko jo je preleti na papir.

## 6. Dnevnik in planinec

Dnevnik je knjižica za zbiranje vtisov, žigov in je skrbnik zbranih spominov. Planinski dnevnik je namenjen planincem invalidom/OPP. Vsebuje osebne podatke planinca in njegovo sliko. Prostor za nalepke – letno članarino. Lahko tudi služi kot planinska izkaznica. Vsaka stran ima prostor za vpis smeri pohoda, cilj, datum, podpis vodnika ali mentorja ali starša/skrbnika, prostor za žige, stran za opis poti v besedi, risbi ali sliki ter znak za označbo vremena in počutja.

Sestavni del dnevnika so strani za beleženje pohodov, tur in plezanj. Dnevnik je namenjen uvajanju posameznika v planinstvo in vzdrževanju stika s planinstvom, ki je tudi del zdravega življenjskega

sloga – planinstva kot načina življenja. Slogan Planinske zveze Slovenije zajema vseživljenjsko učenje v najširšem smislu prožnega učenja.

Cilj dnevnika je vključiti čim večje število invalidov/OPP v planinstvo; motivacija, spodbujanje planinstva in popularizacija gibanja; seznanjanje s pravilno prehrano, varno hojo, obnašanjem v gorah, varovanje okolja, spodbujanje družinskega gibanja v naravnem okolju, spoznavanje sveta invalidov, sobivanje, integracija, inkluzija ...

Pri nagrajevanju v Dnevniku in planinec je potrebno ocenjevanje prehojenih pohodov, tur glede na zmožnost posameznika, da lahko doseže najvišjo mejo svojih zmožnosti in lahko preseže samega sebe. Da mu pohod predstavlja izziv za katerega bo vložil lasten trud in bo ponosen na svoje dosežke po pohodu ali plezanju.



## Prelistajmo ga:

Na prvi strani dnevnika je v objemu gore, ki je posuta z regratovimi semeni, predstavljena regratova lučka, ki jo ovija rdeči rob markacije z napisom Planinstvo za invalide/OPP. To je znak InPlanincev. Regratova lučka ni popolna ima tri semena ločena od lučke. Puhasta regratova lučka je soplodje številnih posameznih plodov. Regratova lučka je vedno popolna, saj se iz vsakega socveta razvije plod, če je opršen ali pa ne. Za nepopolno regratova lučka vemo, da je še vedno regratova lučka, ki je drugačna, še vedno puhasta in zibajoča se v vetru. Tako želimo predstaviti vse, ki so drugačni, a še vedno so del naše družbe, del nas. S svojo drugačnostjo pogumno stopajo svojim ciljem na proti.

Besedilo v dnevniku je napisano z veliki tiskanimi črkami, da je dostopno čim širšemu krogu, je kratko in preprosto, vsebina je v veliki meri ponazorjena slikovno. Na notranji strani platnice so zapisani različni pozdravi DOBER DAN, ŽIVJO, HALO, ZDRAVO, POZDRAV.

## Dnevnik za zbrane pohode podeljuje priznanja in nagrade za:

- 6 pohodov »bronasta značka«
- 14 pohodov »srebrna značka«
- 24 pohodov »zlata značka«
- preplezanih 6 smeri »vponka«
- izpolnjene 3 dnevnike »bronato priznanje + vponka«
- izpolnjenih 7 dnevnikov »srebrno priznanje + vponka«
- izpolnjenih 12 dnevnikov »zlato priznanje + vponka«

## 7. Priročnik in planinec

Z interdisciplinarnim pristopom je v priročniku zajetih več kategorij invalidnosti in priporočljive prilagoditve. Velik pomen pri primernih pristopih in načinih dela je predstavljenih v prilagoditvah, kar daje priročniku dodano vrednost. Poudarek pa je na posamezniku, na individualizaciji in na osebnem pristopu, kjer je velika avtonomnost strokovnih delavcev v ospredju. Priročnik je namenjen vsem

strokovnim sodelavcem, kakor tudi vsem planincem in zainteresirani javnosti. Uporabna vrednost priročnika se pokaže vse, ki jih delo z invalidi/OPP zanima ter veseli. Tudi tiste, ki se na delovnem mestu srečujejo z invalidi/OPP.

Omogočiti gore za vse, udeležiti načelo prostega dostopa do gora in v polnosti živeti poslanstvo zdrave družbe. Priročnik je delovno gradivo usposabljanja planinstvo za invalide/OPP, ima tudi prostor za zapiske. Posreduje konkretne informacije in navodila za pomoč pri delu ter razširja polje znanja o posamezni kategoriji invalidnosti/OPP. Gibalno ovirani, motnje v duševnem razvoju, spekter avtističnih motenj, gluhi in naglušni, slepi in slabovidni, dolgotrajno bolni, ADHD in poglavje po kapeh. Potrebno se je usmeriti na spoznavanje drug drugega, in to brez predsodkov, tako bomo stopili bližje razumevanju, sprejemanju in inkluziji.

Dosegli smo veliko v treh letih, imamo še velike plane v naslednjih letih. Pohodi in delo z in planinci so na prvem mestu, v povojih je Učbenik in planinec, velik zalogaj bo tudi spletna aplikacija za planinske poti za invalide/OPP.

## Vizija Pin-opp

Naša vizija je inkluzija v pohodništvu, jo oživiti in razširiti v pravem pomenu, ko se učimo živeti drug z drugim. Delamo male korake in z vztrajnostjo nam



uspeva. Seznanjanje z drugačnostjo je eden od ciljev dela Pin-opp. S širjenjem informacij lahko prestopimo marsikatero prepreko, ki se lahko pojavi pri vključevanju invalidov/OPP v družbo.

## Priznanja Pin-opp

- Delovna skupina Planinstvo za invalide/OPP prejela priznanje za promocijo učenja in znanja odraslih, ki jo podeljuje Andragoški center Slovenije (ACS).
- Olimpijski komite Slovenije (OKS) je podelil prostovoljsko plaketo delovni skupini PZS Planinstvo za invalide/OPP.

## 8. Pomen gibanja za invalide/OPP

Omejitve so v naših glavah in besede, ne zmores, nikoli ne boš, to ni zate prej podžgejo željo in napolnijo voljo do doseganja cilja, kot pa odvrnejo od dejanj. Želja po tem, da invalidi/OPP dokažejo, da se lahko postavijo, da so vidni je velika. Vztrajnost, ki jo pokažejo je velikokrat večja in srčnejša kot bi si lahko predstavljali.

Prisluhnimo jim, pogledajmo kaj želijo, kaj so njihovi cilji, spoznajmo jih. Niso toliko različni kot so nam enaki. Želijo si zdravje, sreče, zabave, pripadnosti, doseganje ciljev, doživetja, priznanje, da so. Način dojemanja in doseganja je različen, velikokrat pa podoben tistemu, ki ga uporabljamo sami.

Pin-opp gleda na "gibanje za vse" zelo na široko. Z vidika posameznika in z vidika družbe ter okolja. Prepleta se

vrsto različnih dejavnikov. Organizacijski, družbeni, socialni, psihološki in telesni. Vsak (in planinec) naj se giblje po svojih najboljših močeh in vse, kar zmore narediti sam, naj tudi naredi sam.

## 9. Načrti, ki jih imamo za prihajajoče leto

V prihodnje letu 2019 načrtujemo približno 11 pohodov in vikend aktivnosti, katere bodo primerne tako za udeležence pohodnike kot tudi za udeležence na invalidskih vozičkih.

Zaradi možnosti sprememb vremenskih razmer, se lahko datumi pohoda tudi kaj spremenijo, kar pa lahko spremljate na facebook strani In planinec ali na spletni strani PZS [www.pzs.si](http://www.pzs.si).

## 10. Povabilo

Vabimo vas, da se nam pridružite na naših pohodih in zagotavljamo vam, da ne boste odšli praznih rok.

Za vsa vprašanja in pobude smo dosegljivi tudi na mailu [pin-opp@pzs.si](mailto:pin-opp@pzs.si).

- \*PZS - Planinska Zveza Slovenije
- \*PIN-OPP – Planinstvo za invalide – osebe s posebnimi potrebami
- \*P – pohodnik
- \*IV – invalidski voziček

Dodatne informacije o izvedenih pohodih, usposabljanjih, literaturi ter o aktivnostih odbora Planinstvo za invalide/OPP so na voljo na spletni strani Planinske zveze Slovenije.

Nowakk, J. in Čič, M. (2017). Planinstvo za invalide/OPP. Pridobljeno 1. 9. 2018 s svetovnega spleta, dostopno na naslovu <https://www.pzs.si/novice.php?pid=12067>

Nowakk, J. in Čič, M. (2017). Inkluzijski pohod Golte je za nami. Pridobljeno 1. 9. 2018 s svetovnega spleta, dostopno na naslovu <https://www.pzs.si/novice.php?pid=12096>

Nowakk, J. in Čič, M. (2017). Pilotno usposabljanje Planinstvo za invalide na Uštah. Pridobljeno 1. 9. 2018 s svetovnega spleta, dostopno na naslovu <https://www.pzs.si/novice.php?pid=12076>

(2018). Invalidi v gorah – še eno uspešno izvedeno usposabljanje. Pridobljeno 1. 9. 2018 s svetovnega spleta, dostopno na naslovu <https://www.pzs.si/novice.php?pid=12528>

Nowakk, J. in Čič, M. (2018). 240 planincev invalidov/OPP na pohodu na Planino. Pridobljeno 1. 9. 2018 s svetovnega spleta, dostopno na naslovu <https://www.pzs.si/novice.php?pid=12676>

Termin	Kraj	Težavnost
16.mar.19	10. Marjanov pohod	P
31.mar.19	inkluzijski pohod - Ušte- Pivkelj - GEOSS in nazaj	P + IV
	Predmeja na Čaven	P + IV
11.maj.19	Golica - Javorniški rovt	P
19.maj.19	inkluzijski pohod - Ušte- Pivkelj - GEOSS in nazaj	P + IV
23.maj.19	PREKMURSKI TRIGLAV (KUGEL, 418 m)	P + IV
<b>13.jun.19</b>	<b>osrednji pohod za vse v juniju</b> - tradicionalno Golte/Planina nad Vrhniko - invalidi/OPP, vrtec, šola	<b>P + IV</b>
12.sep.19	ZAVRŠKI (MAISTROV) STOLP, 369 m	P + IV
15.sep.19	inkluzijski pohod - Ušte- Pivkelj - GEOSS in nazaj	P + IV
12.okt.19	Soline	P + IV
17.okt.19	RAČKI RIBNIKI	P + IV

[www.pzs.si/novice.php?pid=12676](http://www.pzs.si/novice.php?pid=12676) (2018). Gluhi strežejo v planinskih kočah. Pridobljeno 1. 9. 2018 s svetovnega spleta, dostopno na naslovu <https://www.pzs.si/novice.php?pid=12663> (2018). Akcija Gluhi strežejo v planinskih kočah z odličnim odzivom. Pridobljeno 1. 9. 2018 s svetovnega spleta, dostopno na naslovu <https://www.pzs.si/novice.php?pid=12876>

## Literatura

Pridobljeno 1. 9. 2018 s svetovnega spleta, dostopno na naslovu <http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/2187-8170.pdf>

Nowakk, J. in Čič, M. (2017). Dnevnik in planinec. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Čič M., Arko R., Bobnar M., Čander J., Filipič T., Gabršček L., Gričar F. idr. (2018). Priročnik in planinec. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.



▲ 2 x vikend aktivnosti pa planiramo maj – julij, datumi bodo javljeni naknadno.

# Gluih strežejo v planinskih kočah

Piše: Maja Kuzma - (nelektorirano)

(foto: Arhiv GSPK)

Vseslovenska prostovoljska akcija, ki je letos odmevala po vsej Sloveniji in tudi širom izven naših meja, bo odmevala tudi naslednja leta. Obiskovalci planinskih koč, najemniki/oskrbniki in prostovoljci, so zaželeli, da bi nadaljevali s tem čudovitim, inkluzivnim projektom.

**22.** in 23. septembra 2018 je v desetih planinskih kočah (Planinski dom na Boču, Dom dr. Franca Goloba na Čemšeniški planini, Planinski dom pri Gospičični, Kamniška koča na Kamniškem sedlu, Koča na Planini nad Vrhniko, Ruška koča na Arehu, Tumova koča na Slavniku, Planinski dom Tamar, Planinski dom na Uštah, Planinski dom na Zelenici) delalo več kot 70 prostovoljcev. V vsaki koči/domu so bili 3 natakariji, 2 animatorja in 2 tolmača slovenskega znakovnega jezika. Sodelovali so gluhi, naglušni, osebe s polževim vsadkom in slišeči.

Idejni oče tega projekta je Miloš Ganič, gluhi udeleženec pilotnega usposabljanja za strokovni kader »Planinstvo za invalide/osebe s posebnimi potrebami (PIN/OPP)« (29. septembra – 1. oktobra 2017) na Uštah. Med krajšim odmorom mi je razkril željo, da bi gluhi delali v kočah kot natakariji. To željo sem iz njegovega znakovnega jezika prevedla v govor gospe Katji, ta pa je z velikim navdušenjem posredovala Nini R., ki je bila tisti začetni motivator, da smo akcijo že 30. septembra 2017 v večernem prostem času snovali.

Jurček Nowakk, vodja odbora PIN/OPP je ob Marjeti Čič usmerjal mlado skupino gluhih, ki je ob njima snovala ta projekt od decembra 2017. Blaž Urh, Daša Peperko, Miloš Ganič in Maja Kuzma so si vzeli to priložnost v roke in skupaj pod glavnim nosilcem te akcije - Planinsko zvezo Slovenije, kjer deluje tudi odbor PIN/OPP, kovali načrte od idejne zasnove do realizacije. K sodelovanju smo tudi povabili Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije.

S to akcijo smo želeli predstaviti dobro prakso inkluzije, medgeneracijsko sodelovanje in spodbujati k povezovanju in vključevanju v družbeno korist in dodati vrednost prostovoljnemu delu. Vse invalide/OPP in neinvalide smo vabili k rekreativnim kakor sproščnim aktivnostim, da obišejo planinske kočice ter izkusijo drugačnost in spoznavajo večjezične komunikacije, med njimi tudi komuniciranje v slovenskem znakovnem jeziku (SZJ). Koče so tudi obiskali tujci in je bil tudi to za prostovoljce izziv – kako najti stik in način komunikacije. Izkazalo se je, da je šlo!

Pred akcijo smo imeli usposabljanje za vodje in prostovoljce, prav tako smo imeli generalko v kočah/domu, kjer smo se soočili s realnostjo. Pripravljali smo slikovne jedilnike v SZJ, planinske kretnje, video-zanimivosti, povezanih s planinstvom ter inkluzijske valjčke. 90 prostovoljcev, ki je sodelovalo v letošnji akciji in dobili priložnost, da so izkusili nekaj, kar so si dolgo želeli, je opravilo več kot 6757 prostovoljskih ur. Pokazali so, da zmorejo.

Delovna skupina (zgoraj z leve: Marjeta Bizant (tolmač SZJ), Marjeta Čič, Daša Peperko, Maja Kuzma; spodaj z leve: Jurček Nowakk, Miloš Ganič, Blaž Urh).



Da bi akcija zaživela, je bilo potrebno tudi izkoristiti medijsko moč. Prepoznavni smo na socialnih omrežjih (Facebook, Instagram, Twitter) kakor preko medijskih in časopisnih hiš ter raznih organizacijah, ki so delili naš dogodek in tudi o tem napisali. S pomočjo medijev smo tudi razbili predsodke in tabuje o gluhih in naglušnih kakor rabe SZJ.

V času akcije so obiskovalci planinskih koč, pohodniki, kolesarji, tekači, naročali hrano in pijačo v SZJ preko inkluzijskih valjčkov ter sodelovali v animacijskih programih.

septembra 2019 v 15 planinskih kočah. Takrat bodo slepi osvajali vrhove, gluhi pa jim bomo stregli ter predstavili pomen inkluzije z dodano vrednostjo.

Naši začetki.

“Spoznali so, da so gluhi, naglušni, osebe s polževim vsadkom resnično spretni, prijazni in gostoljubni, kar so tudi potrdili oskrbniki/najemniki ter zaposleni v kočah.”

Za vse, ki so sodelovali v tej akciji s sloganom »Biti inkluziven«, je bila to neprecenljiva izkušnja. Ob tej priložnosti se delovna skupina zahvaljujemo vsem, ko so izrazili podporo tej akciji. Že danes pa vas vabimo, da se nam pridružite tako kot prostovoljci ali obiskovalci v naslednji akciji, ki bo od maja do

Prostovoljci akcije GSPK.



Koda za vse rezervacije:  
**ŠPORTNIK**

## ČAROBNA ZIMA V OBJEMU TERMALNE VODE

6. 1.–15. 2. 2019

**4 dni/3 noči polpenzion**

že za **140,40 €** na osebo

(cena velja za namestitev v hotelu Zdravilišče Laško)



## ZIMSKE POČITNICE

15. 2.–3. 3. 2019

- **BREZPLAČNA** namestitev za otroke do 5. leta in 2 otroke do 9,99 let!

že od **61 €** na osebo



Dodatni 15 % popust za imetnike Zlate kartice Thermana club!

