

Športnik

REVILJA JE BREZPLAČNA
Številka 55
september 2019
www.zsis.si

ISSN 1854-5254



**Postavili smo
odštevalnik**

str 6

**Paralimpijski
športni tabor**

str 43

**Mladi
parašportniki**

str 48



ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE
PARALIMPIJSKI KOMITE

Kazalo

3	V letu pred Tokiom	20	Na SP se ni izšlo po načrtih	41	Atletika - kraljica športov
4	TOKIO 2020, odštevamo	22	Lovimo paralimpijsko kvoto 2020	43	Paralimpijski športni tabor za
6	Postavili smo odševalnik	24	Strelci v pripravah na SP		družine premierno v Laškem
	do paralimpijskih iger v Tokiu	26	S pozitivnimi vtisi z Nizozemske	46	Povezovanje v konzorcij
9	LIDL	27	Loterija	47	Skok v novo šolsko leto
10	8. Triglav tek	28	Novo priznanje za našo zvezo		prinese nove izkušnje
12	Najbolj mobilnostno		in Slovenijo	48	Mladi parašportniki s Finske
	inovativne igre doslej	29	Gostili bomo EP v parastrelstvu	50	Matic s svojo zgodbo navdušil
14	Dekleta na EP, fantje bodo	30	EP gluhih v atletiki		mlade na OŠ Rodica
	gostili EP skupine B	34	V Italijo po novo odličje	52	Pomen gibanja za mladostnike
17	Triglav	35	Thermana		s težavami v gibanju
18	EP v namiznem tenisu	36	DRŽAVNA PRVENSTVA 2019	56	Toyota

Kolofon

Izdaja: Zveza za šport invalidov Slovenije - Paralimpijski komite

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

in humanitarnih organizacij – FIHO in Fundacija za šport FŠ

Za ZŠIS-PK: Damijan Lazar

Tel.: +386 (01) 53 00 891

ISSN 1854-5254

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

Fax: +386 (01) 53 00 894
info@zsis.si
http://www.zsis.si

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

Lektoriranje: Rok Janežič

Tr. r.: 0510 0800 0024 242

(V tej številki revije Športnik je bil recenziran znanstveni članek avtorice Tjaše Filipčič, Jakoba Škantelja z naslovom: Pomen gibanja za mladostnike s težavami v gibanju – znanstvena dognanja)

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

Naklada: 4000
Izid revije sta finančno omogočila Fundacija za financiranje invalidskih

Programe ZŠIS-PK sofinancirajo:

Naslovna fotografija:
(foto: Arhiv ZŠIS-PK)



V letu pred Tokiom

Piše: Damijan Lazar

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



▲
Damijan Lazar
predsednik ZŠIS-PK.

Z namenom vzpostavitve dolgoročnega sistema in pogojev za vključevanje mladih invalidov v športno aktivnost skupaj s podjetjem Lidl Slovenija razvijamo program Postani športnik. Program vključuje širok nabor aktivnosti, pobud, dogodkov in delavnic, namenjenih mladim invalidom in njihovim staršem, učiteljem in profesorjem športne vzgoje, lokalnim športnim klubom, panožnim zvezam, društvom invalidov itd.

Prvi resen korak k izvajanju programa Postani športnik je bila organizacija prvega športnega tabora za družine z invalidnimi otroki. Rdeča nit tabora je bila seznanitev otrok s športom in praktično preizkušanje športa, s katerim bi se lahko otroci ukvarjali. Za starše pa smo pripravili poseben program strokovnih predavanj na temo športa invalidov. Odziv staršev je bil zelo pozitiven, zato na

ZŠIS-PK za prihodnje leto načrtujemo organizacijo tabora in tedenskih počitnic za mlade invalide, ki bodo ta čas želeli preživeti športno aktivno.

Naši izkušeni parašportniki pa v tem času intenzivno lovijo norme in uvrstitev na paralimpijske igre Tokio 2020. Vse težje je tekrovati z drugimi športniki, ki imajo v svojih državah urejene sisteme, tako da se lahko ukvarjajo s športom za vse ali z vrhunskim športom. Ker pa poskušamo v Sloveniji vsaj slediti, če že ne konkurirati sistemski urejenosti mednarodnega športa invalidov, smo ponovno obudili idejo, da bi zgradili športno dvorano, prilagojeno vsem oblikam invalidnosti. Začetek oktobra z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport organiziramo posvet na temo integracija športa invalidov v nacionalne panožne športne zveze. V praksi to pomeni, da bi imeli parašportniki v NPŠZ sekcijo, v kateri bi se vključevali na vseh ravneh. Seveda bi se vključevali v tiste zveze, ki bi k tej integraciji želele pristopiti. Mislimo, da je to pravi korak za nadaljnji razvoj športa invalidov, ker bomo parašportnikom le tako omogočili, da se v svojem okolju vključujejo v športne dejavnosti.

Ne smemo pozabiti, da je konec leta zimska olimpijada gluhih, kjer bo gluha smučarka Anja Drev zastopala barve Slovenije. Prihodnje leto nas čaka kar nekaj pomembnih dogodkov, ki bodo prelomni tudi za našo zvezo. Po tradicionalnem mednarodnem turnirju v namiznem tenisu v Laškem v to mesto prvič prihajajo evropski parastrelci. V začetku junija 2020 smo namreč gostitelji evropskega prvenstva v parastrelstvu. Konec avgusta pa se naši najboljši paralimpijski športniki odpravijo na paralimpijske igre v Tokio. Tokio smo že obeležili z odprtjem odševalnika, ki bo odševal čas do paralimpijskih iger. Stoji na Zaloški cesti v parku pred trgovino Lidl, kjer odševa trenutke, ki bodo nepozabni za vse naše udeležence iger. Zaželim jim, da izsanjajo sanje, za katere so prelivali veselje, znoj in vztrajnost. Za vse življenje bodo nagajeni z nazivom paralimpijka/paralimpijec, ki zaznamuje samo peščico največjih.

TOKIO 2020, odštevamo

Piše: dr. Boro Štrumbelj

(foto: Jana Čander)



Z leve proti desni,
Jana Čander, Andrew
Persons, predsednik IPC
in dr. Boro Štrumbelj.

V Tokiu je slabo leto pred otvoritvijo paralimpijskih iger, od 9. do 13. septembra, potekal seminar za vodje ekip. Med 104 delegacijami nacionalnih paralimpijskih komitejev z vsega sveta sta Slovenijo zastopala dr. Boro Štrumbelj, vodja slovenske ekipe na POI 2020, in njegova pomočnica vodje, strokovna sodelavka na ZŠIS-PK Jana Čander.

Petdnevni seminar je bil zelo intenziven. Podrobno so bile obravnavane vse teme, povezane z organizacijo paralimpijskih iger. Med pomembnejšimi naj omenim: bivanje in namestitve športnikov, način akreditiranja, športna prizorišča, prevozi med igrami, zdravniška oskrba, varnost, antidoping, posebnosti japonske kulture, logistika, marketing, mediji, tehnologija in oprema na igrah. Opravljeno je bilo tudi srečanje na štiri oči z gospodom Beretelijem, našo kontaktno osebo z vidika organizacije, na katerem smo obdelali posamezne teme z vidika udeležbe naše ekipe. Strinjali smo se, da zaradi majhne slovenske delegacije pri logistiki ni pričakovati večjih težav.

Ogledali smo si tudi paralimpijska prizorišča, ki so večinoma še v izgradnji, zato njihov ogled večinoma ni bil možen od znotraj, dobili pa smo uvid v razdalje med prizorišči in paralimpijsko vasjo. Prvi vtis je, da so tako paralimpijska vas kot tudi prizorišča športnih dogodkov tik pred zaključkom izgradnje, tako da organizatorji tokrat ne bodo v zadnjem trenutku dokončevali gradnje objektov. Nekatera prizorišča, kot na primer teniška dvorana, velodrom, tekmovališče za veslanje ter kajak in kanu na mirnih vodah, pa so že dokončana in smo si jih med seminarjem v Tokiu lahko ogledali. Ena od posebnosti teh iger v primerjavi z zadnjimi igrami je, da tokrat paralimpijskega parka na

žalost ne bo, in sicer zaradi razdrobljenosti prizorišč v dveh delih mesta, kjer pa so si prizorišča razmeroma blizu. Nekoliko bolj oddaljeni prizorišči sta le velodrom in lokacija preizkušnje v cestnem kolesarstvu, ki sta okoli 100 km stran od Tokia, ob vznožju veličastne gore Fuji (3776 m).

“Po ogledu prizorišč lahko zaključimo, da so gostitelji iger k organizaciji pristopili zelo racionalno – z uporabo vrhunske tehnologije in ob upoštevanju japonske tradicije.”

Nekaj objektov (olimpijski stadion in nekaj dvoran) so le sodobno prenovili, nekaj pa zgradili na novo.

V zvezi s prizorišči naj pripomnimo, da je trenutno problem le morska voda, kjer bodo potekala tekmovanja v triatlonu in daljinskem plavanju; stanje namreč v tem trenutku z vidika čistoče in temperature vode ne ustreza standardom, ki jih zahteva organizacija olimpijskih in paralimpijskih iger.

Na seminarju smo se srečali tudi s slovensko ambasadorico Ano Petrič Polak in izmenjali informacije o igrah. Obljubila je pomoč ambasade RS v Tokiu pri logistični podpori naši odpravi. Opravili smo tudi nekaj neformalnih razgovorov, med drugim s predsednikom IPC Parsonsom in ga neuradno povabili v Slovenijo.

Ob zaključku plenarnega dela seminarja sta predsednik organizacijskega komiteja paralimpijskih iger in predsednik Mednarodnega paralimpijskega komiteja Andrew Parsons športnike z vseh petih celin simbolično povabila, naj se udeležijo paralimpijskih iger v Tokiu 2020.

Na podlagi prejetih informacij so vse delegacije dobile vtis, da bodo igre izvedene brezhibno, dobljene informacije pa bodo zelo koristne tudi za vse naloge, ki jih mora opraviti naš NPC.

Sicer pa je Tokio kljub temu, da je metropola, v kateri na ozemlju področja živi 8 milijonov ljudi, na širšem pa kar 34 milijonov, zelo prijazno in varno mesto. Ima dobro organiziran promet, izredno prijazne prebivalce in dobro hrano, predvsem za tiste, ki imajo radi morsko hrano. Problem je

le klima, ki ni prijazna športnikom. Tako je bila povprečna dnevna temperatura med seminarjem okoli 32 stopinj Celzija ob skoraj 90-odstotni vlažnosti. Takšne razmere bodo zlasti športnikom na prostem lahko predstavljale problem, če se ne bodo predhodno aklimatizirali. Med seminarjem smo doživeli močan tajfun, ki pa kljub svoji moči v mestu ni pustil večjih posledic, kar kaže na odlično gradnjo in pripravljenost služb na nepredvidljive dogodke, kot so potresi, tajfuni in cunamiji.

Za konec si lahko le želimo, da se bo prihodnje leto teh, nedvomno odlično organiziranih iger udeležilo kar največ slovenskih parašportnikov, ki se na tekmovališčih trenutno prebijajo skozi stroga kvalifikacijska sita. Vsem želim obilo športnega uspeha in nasvidenje v Tokiu 2020.



Postavili smo odštevalnik do poletnih paralimpijskih iger v Tokiu

Piše: Dunja Cvek Jurančič

(foto: Marko Pigac)



Predstavniki sponzorjev ZŠIS-PK, navdušeni ob postavitvi paralimpijskega odštevalnika.

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paralimpijski komite (ZŠIS-PK) je konec avgusta v družbi športnikov invalidov slavnostno razkrila odštevalnik do paralimpijskih iger v Tokiu 2020. Slabo leto do otvoritve iger je odštevalnik zagnal paralimpijec Jože Okoren, dobitnik bronaste kolajne v metu diska na paralimpijskih igrah 1972 v Nemčiji. Na dogodku so japonski veleposlanik Masaharu Yoshida in drugi gostje podprli slovenske parašportnike v njihovih prizadevanjih za najzlahtnejša športna odličja.

Z razkritjem odštevalnika do paralimpijskih iger 2020, ki stoji pred Lidlovo trgovino na Toplarniški ulici v Ljubljani, smo simbolno otvorili začetek paralimpijskega leta. Kot je v nagovoru zbranim povedal predsednik ZŠIS-PK Damijan Lazar, je »paralimpijsko leto pred nami in številni naši športniki svojo energijo in življenjske cilje usmerjajo

v ta dogodek. Dobri rezultati in paralimpijska odličja iz preteklih let so nam navdih, da bomo tudi na teh igrah pokazali, iz kakšnega testa smo.« Dogodka ob razkritju odštevalnika se je udeležil tudi japonski veleposlanik Masaharu Yoshida, ki je vsem kandidatom za paralimpijske igre zaželel veliko uspehov. »Zelo se trudimo, da bodo igre v Tokiu

ljudem, še posebej telesno oviranim, omogočile doseči njihove sanje. Z namenom, da tekmujočim zagotovimo najboljše pogoje za uresničenje njihovih potencialov, obiskovalcem pa izjemno izkušnjo, smo stadion in druge objekte načrtovali tako, da bodo dostopni vsem. Želimo si, da bo organizacija olimpijskih in paralimpijskih iger povečala družbeno participacijo invalidov in igre 2020 resnično spremenila v srečanje skupnih upov in sanj,« je še dodal.

O pripravi na ta velik dogodek sta na razkritju odštevalnika spregovorila tudi prva slovenska potnica na paralimpijske igre v Tokiu – paraplavalec Darko Đurić in parakolesar Gregor Habe. Darko Đurić se je na igrah že preizkusil, za Habeta pa bo to prvo srečanje s tako velikim športnim tekmovanjem. A po njunih besedah je želja in motivacija za uspešen nastop pri obeh enako velika, zato bosta v prihajajočem letu vso energijo vložila v čim boljši nastop na Japonskem.

Partnerji podpirajo ZŠIS-PK

Pri doseganju ciljev ZŠIS-PK imajo pomembno vlogo tudi partnerji, ki omogočajo izvajanje raznolikih programov in aktivnosti, s katerimi želi ZŠIS-PK vzpostaviti čim bolj ugodne pogoje za razvoj športa invalidov. Lidl Slovenija kot zlati sponzor že vrsto let prepozna njihov velik potencial, skupaj z ZŠIS-PK pa so razvili uspešen program Postani športnik, s katerim vzpostavljajo dolgoročni sistem

za večje vključevanje mladih invalidov v športne aktivnosti. »S programom Postani športnik beležimo že prve dobre rezultate – v športne programe se namreč vključuje vse več mladih, prav tako pa se na zvezo obrača vedno več staršev, ki jih zanima, kako lahko svoje otroke vključijo v športne aktivnosti. To je tudi naš namen in z aktivnostmi v tej smeri bomo nadaljevali tudi v prihodnje. Prepričan sem, da bo

Tina Cipot se pogovarja s sponzorji in športniki – paralimpijci.



prav kateri od njih čez nekaj let posegel po odličjih na paraolimpijskih igrah,« je dejal Gregor Kosi, generalni direktor Lidla Slovenija.

Pomemben novi partner ZŠIS-PK je tudi Loterija Slovenije. Kot pravijo, je sodelovanje Loterije Slovenije skupni imenovalac področij, ki so jim še posebej blizu. »V posebno veselje nam je, da

podpiramo ljudi s posebno energijo, vrhunske športnike, ki s svojimi uspehi marsikdaj premikajo meje nemogočega, zato se zelo veselimo prihajajočih izzivov v letu 2019 sklenjenega partnerstva,« je ob postavitvi odštevalnika dejal Peter Razpotnik, član uprave Loterije Slovenije.

Paralimpijska himna že dobiva obliko

Otvoritve odštevalnika se je udeležil tudi raper Trkaj. Pripravlja namreč himno športnikov invalidov – komad o njihovi neustavljivi motivaciji, moči in dosežkih, s katerimi premikajo meje tudi v glavah drugih ljudi. Prisluhnili so zgodbam športnikov invalidov in po dragocenem navdihu že na samem dogodku začel pisati besedilo himne. Kot je izpostavil, so srečanja in vpogled v delo ter razmišljanje športnikov invalidov ključna za njegov ustvarjalni proces pri pripravi himne, saj si želi, da bosta tako besedilo kot melodija pisana na kožo vsem športnikom invalidom, obenem pa motivacija za vse ostale.

Po uradnem delu so športniki invalidi obiskovalcem predstavili košarko na vozičkih in parakolesarstvo, otroci iz bližnjih vrtcev pa so množico vprašali o športu invalidov postavili paraplavalcu Darku Đuriču. Darko je eden tistih paralimpijcev, katerih športna zgodba je predstavljena na razstavi, ki bo na zelenici pred Lidlovo trgovino na Toplarniški ulici na ogled še do začetka oktobra.



26 x



Potrjeno najboljše razmerje med CENO IN KAKOVOSTJO



Preprosto
več za vas

Vir: raziskava Best Buy Award General. Več na www.lidl.si.

Okoli 2.000 obiskovalcev podprlo dober namen 8. Triglav teka

Piše: Zavarovalnica Triglav

(foto: arhiv Zavarovalnice Triglav)



Na Brdu pri Kranju so za tekače vseh generacij navijali tudi Tadej Enci, Robi Kogovšek in Sandi Novak.

Protokolarni park Brdo pri Kranju je letos prevetrilo okoli 1.500 tekačev vseh starosti in stopenj pripravljenosti. V družbi okoli 500 navijačev se je na trase v idilični naravi podalo 234 otrok, 61 družin, 44 poslovnih trojk, 727 tekačev na 10 km in 185 polmaratoncev.

Tadej Enci in Robi Kogovšek v spremstvu trenerja sta se skupaj s Tomažem Zamrnikom podala na poslovni štafetni tek trojk, na katerem je vsak od njih pretekel 3,4 km.

»Ko pomislim na Triglav tek, najprej pomislim na čudovit tek v naravi, v katerem zelo uživam,« je ob tej priložnosti povedal Tadej Enci, vrhunski atlet,

▲ Kljub slabi vremenski napovedi se je na 8. Triglav tek podalo okoli 1.500 tekačev.

Tadej Enci se je na 8. Triglav tek podal že drugo leto zapored.



Paralimpijec Sandi Novak je v spremstvu trenerja kot ambasador 8. Triglav teka pretekel 10-kilometrsko preizkušnjo.



ki se je Triglav teku pridružil že drugič. V prvi vrsti je pohvalil predvsem vzdušje, ki spodbuja zdravo rekreacijo in druženje v neokrnjeni naravi. »Najbolj všeč mi je, da ima pri tem teku možnost sodelovanja vsa družina. Za vsakega se najde nekaj, kar mu ustreza,« je še dodal.

Medtem ko sta Tadej Enci in Robi Kogovšek sodelovala v skupni trojki, je paralimpijec Sandi Novak izbral nekoliko daljši izziv – tek na 10 km. »Ob podpori Zavarovalnice Triglav sem pretekel že več kilometrov, kot če bi se podal okoli sveta. Na Triglav teku pa sem letos prvič pretekel 10 km,« je na eni najlepših tekaških prireditev pri nas pojasnil navdušeni maratonec, ki so mu bili na dogodku najbolj všeč sproščenost, dobrodelna nota in druženje.

Poleg Tadeja, Robija in Sandija so k zdravemu življenjskemu slogu tekače vseh generacij spodbujali še biatlonci Živa Klemenčič, Miha Dovžan, Rok Tršan, Klemen Bauer in Jakov Fak, tekači na smučeh Alenka Čebašek, Miha Šimenc, Vesna Fabjan, Anamarija Lampič, Katja Višnar in Janez Lampič, profesionalni skater Timotej Lampe Ignjič, deskar na snegu Žan Košir, špartatlonka Nataša Robnik ter smučarski skakalci Peter Prevc, Cene Prevc, Špela Rogelj in Nika Križnar.

Vsi so z obiskom podprli dober namen 8. Triglav teka, na katerem je projekt Slojenčki prejel donacijo za pomoč novorojenčkom v dihalnih stiskah. S pomočjo donacije so vse slovenske porodnišnice prejele aparate, s katerimi bodo novorojenčkom pomagali pri prvem vdihu.

Robi Kogovšek je 3,4 km pretekel v spremstvu trenerja.



Udeležence 8. Triglav teka je k rekreaciji z obiskom spodbudilo kar 21 slovenskih vrhunskih športnikov, med njimi tudi parašportnika Tadej Enci in Robi Kogovšek ter paralimpijec Sandi Novak.



Najbolj mobilnostno inovativne igre doslej

Piše: Jera Rakovec Nahtigal

(foto: Arhiv Tokyo 2020)



Z ljubljansko otvoritvijo odštevalnika do začetka paralimpijskih iger v Tokiu 2020 narašča pričakovanje med športnimi navdušenci in športniki. Prav slednji se vsak dan trudijo izboljšati svoje rezultate in doseči še morda manjkajočo normo za udeležbo na igrah v deželi vzhajajočega sonca. Obetajo se igre presežkov: tako s proračunskega vidika kot z vidika uporabe umetne inteligence, robotike in naprednih mobilnostnih rešitev ter v veliki meri električnega voznega parka, zaradi česar bo ogljični odtis za kar polovico nižji.

Vse to ne preseneča, saj je mobilnostni partner Toyota Motor Corporation (Toyota) prvič v zgodovini olimpizma partner iz avtomobilske industrije, ki hkrati podpira olimpijske in paralimpijske nacionalne komiteje z vsega sveta. S tankočutno filozofijo in zavezo k vedno boljši družbi »Ever Better Society« prispeva k skrbi za okolje in trajnosti, zlasti pa z ambicioznim

razvojnim programom močno presega dosedanje vlogo partnerjev iz avtomobilske industrije.

Svoboda gibanja ljudem omogoča enakost dostopa

Svoboda gibanja je v osrčju vizionarskega programa »Mobilnost za vse« (Mobility for All), v okviru katerega poteka razvoj

robotiziranih mobilnostnih rešitev, ki krepijo in povečujejo človekove zmožnosti. Rešitve bodo zagotovljene na vseh področjih premikanja (med prizorišči in znotraj njih, v olimpijski in paralimpijski vasi), omogočena pa bo tudi »prisotnost na daljavo«.

Rešitve za ljudi z gibalnimi ovirami

Z vso skrbnostjo razvijajo rešitve za ljudi z gibalnimi ovirami, med katere sodi tudi prilagodljivo električno vozilo APM (angleška kratica za Accessible People Mover), izdelano posebej za igre. Več kot 200 takšnih vozil bo ves čas omogočalo enostavno mobilnost v kompleksu in skušalo prepeljati čim več ljudi (obiskovalcev, športnikov in osebja) na njihovem zadnjem kilometru do prizorišča.

Vozilo s svojo prilagodljivostjo omogoča enostaven prevoz tudi ljudem z gibalnimi ovirami, starejšim, otrokom, nosečnicam in družinam z majhnimi otroki.

Za igre s čim manjšo okoljsko obremenitvijo

Kot na vseh igrah doslej posebno mesto zavzemata uradni maskoti: Miraitowa – olimpijskih – in Someity – paralimpijskih iger. V sodelovanju z organizacijskim komitejem iger v Tokiu 2020 je Toyota razvila njuni robotski različici.

“Z močno simboliko v imenih – za prihodnost večnega upanja (Miraitowa) in premagovanje mej nemogočega, neustavljivo kot češnja v polnem razcvetu (Someity) – bosta spodbujali športnike in vlivali upanje ljudem po vsem svetu.”

Robotski maskoti bosta pozdravljali udeležence in goste iger ter zabavali otroke. S posebno kamero na glavi bosta zmožni prepoznavati ljudi in izražati čustva z mimiko obraza. Obeta se pristna interakcija med robotom in človekom.

Robotski različici maskot Miraitowa in Someity

Skupni cilj organizacijskega komiteja olimpijskih in paralimpijskih iger ter Toyote je doseči najnižjo možno raven emisij kadarkoli uradno uporabljene flote na igrah doslej, s čimer želijo znižati okoljsko obremenitev. Tako bo od skupno 3.700 uradnih mobilnostnih produktov oz. vozil na igrah v Tokiu 2020 kar 90 % vseh na električni pogon. V povprečju bo emisija izpušnega CO2 nižja od 80 g/km, kar pomeni, da bo za polovico manj emisij, kot jih običajno proizvedejo vozila z bencinskim oz. dizelskim motorjem.



Dekleta na EP ubranila 5. mesto, fantje bodo gostili EP skupine B

Piše: Jana Ferjan

(foto: Arhiv odbojka sede)



Odbojka sede na mivki je zelo priljubljena v poletnem času.

Medtem ko so se dekleta pripravljala na evropsko prvenstvo, fantje po zaključku kvalifikacij v Poreču februarja letos odbojgarskih žog niso pospravili v kot. Z nastopi so nadaljevali v madžarski ligi, kjer so se merili z domačini, Gruzijci in Srbi.

Na Madžarsko so se nekajkrat odpravila tudi dekleta. Konec aprila so nastopila na mednarodnem turnirju, na katerem so sodelovale ekipe Madžarske, Slovenije, Rusije, Nizozemske, Hrvaške in Finske. V dveh dneh so odigrale pet tekem. Premagale so Hrvatice in Madžarke, medtem ko so bile Nizozemke, Rusinje in Finke tokrat premočne.

Maja so se fantje udeležili močnega turnirja SARAJEVO OPEN 2019 v organizaciji enega najmočnejših bosanskih klubov OKI FANTOMI. Pomerili so se z domačimi Fantomi ter z Nemci, Hrvati in Turki.

Tudi junij še ni prinesel počitka – tokrat so se fantje odpravili v Beograd, kjer so nastopale še ekipe Češke, Dervente, Srbije, Republike Srbske, Čelića in Smeča. Osvojili so končno 4. mesto, z zmagami proti Čehom, Derventi in Smeču.

Za dekleta je bil letos najpomembnejši dogodek evropsko prvenstvo sredi julija v Budimpešti. Slovenske barve so zastopale: Danica Gošnak, Mira Jakin, Suzana Ocepek, Lena Gabršček, Tija Vrhovnik, Senta Jeler, Klara Vrabič in Jana Ferjan. Vodstvo ekipe so imeli v rokah trener Simon Božič, pomočnik Branko Mihorko in zdravnik Dejan Fabčič. To je bila tudi priložnost za uvrstitev na

paraolimpijske igre v Tokiu, vendar je tja vodilo le prvo oziroma drugo mesto.

Prvenstvo je potekalo od 15. do 20. julija, Slovenke pa so odigrale osem tekem. V predtekmovanju so bile razvrščene v skupino skupaj z Madžarsko, Hrvaško in Nemčijo, medtem ko so se v drugi skupini za uvrstitev v finalne obračune borile Italijanke, Rusinje, Ukrajinke, Angležinje in Finke. Slovenke so tekmo dobila z rezultatom 3 : 1, a nato nadaljevale z zmagama s 3 : 0 proti domačinkam Madžarkam in Hrvatcem. To je zadostovalo za drugo mesto v skupini,

s katerim so za nasprotnice v četrtfinalu dobile Ukrajino, ki pa je bila za naše punce premočna. Tako so se uvrstile v boj za razvrstitev od petega do devetega mesta. Premagale so Finsko in Veliko Britanijo ter ponovno Hrvaško in Madžarsko. S tem so potrdile 5. mesto, ki so ga zasedle že na zadnjem evropskem prvenstvu pred dvema letoma v Poreču. Evropski prestol so zasedle Rusinje pred mlado, a vedno močnejšo Italijo ter tretjeuvrščeno Ukrajino.

Posebna zahvala gre slovenskim navijačem, ki so prišli spodbujati dekleta v Budimpešto in poskrbeli za odlično vzdušje.

Slovenke imajo za uvrstitev v Tokio še eno možnost na kvalifikacijskem turnirju, katerega organizator pa zaenkrat še ni znan.

Na evropskem prvenstvu je nastopilo 9 ženskih in 12 moških ekip. Prva tri mesta v moški konkurenci so zasedle Rusija, Bosna in Hercegovina in Nemčija, sledile pa so jim Ukrajina, Hrvaška, Srbija, Latvija, Nizozemska, Turčija in Litva na devetem in desetem mestu, ki sta se na turnir uvrstili na letošnjih kvalifikacijah v Poreču. Zadnji mesti sta zasedli Poljska in Madžarska. Našim fantom se letos še ni uspelo uvrstiti na to močno tekmovanje, zato pa bodo prihodnje leto v Šempetru v Savinjski dolini gostili evropsko prvenstvo skupine B, kjer bodo imeli možnost, da se uvrstijo na naslednje evropsko prvenstvo skupine A.

Odbojko sede želimo predstaviti čim širši javnosti, kar nam lepo uspeva tudi s pomočjo nekaterih odbojgarskih klubov, ki so se v tej disciplini že preizkusili. Na predstavitvi športa invalidov na URI SOČA so se z našimi fanti in dekleti na tla usedli odbojkarji Calcit Volleyja, prvi trening odbojke sede pa so opravili tudi v odbojgarskem klubu Branik iz Maribora. Na vabilo Avstrijcev so se odbojkarji podali na Dunaj, kjer so odbojko sede predstavili avstrijskemu paralimpijskemu komiteju, naša kapetanka Lena Gabršček pa je navdušila otroke v grški Trikali, kjer so se pomerili na turnirju in se popolnoma vživeli v igro.

Odbojko sede fantje in dekleta večkrat predstavijo na različnih športnih kampih, takšen je bil tudi letošnji kamp Boštjana Nachbarja.

Eden od promocijskih dogodkov je potekal tudi v središču slovenske prestolnice, in sicer v organizaciji Odbojgarske zveze Slovenije. 99 dni pred pričetkom

Eurovolleyja, ki ga septembra gosti Ljubljana, so v mestu postavili 99 odbojgarskih igrišč, med njimi tudi nekaj igrišč za odbojko sede. Lahko rečemo, da je bilo zelo zabavno tako za igralce kot za publiko.

Branko Mihorko, pomočnik trenerja ženske in moške reprezentance ter predsednik evropskega paravolleyja, je mednarodno zelo aktiven. Med pripravi na evropsko prvenstvo, kjer je kot predsednik krovne organizacije aktivno sodeloval, je bil kot predstavnik svetovne paraodbojgarske zveze povabljen na zgodovinsko prvo tekmo v odbojki sede v Združenih arabskih emiratih, kjer sta se pomerili ekipe Egipta in Kazahstana, domačini pa načrtujejo razcvet tega športa v regiji.

Letošnje leto zaznamuje 40. obletnica društva IŠD SAMORASTNIK z Raven na Koroškem, kjer so zelo aktivni tudi na področju odbojke sede. Ob tej priložnosti so organizirali mednarodni turnir Alpe Jadran 2019, ki so se ga udeležile ekipe iz Slovenije, Hrvaške, Srbije in Madžarske. Turnirja se je udeležil tudi reprezentant Tine Urnaut, in sicer skupaj z mamo Anito, nekdanjo članico ženske reprezentance v odbojki sede, in očetom Adijem,



Veselite v ženski in moški reprezentanci v odbojki sede.



nekdanjim trenerjem ženske ekipe. Društvu iskreno čestitamo za obletnico ter mu želimo še veliko športnih uspehov in dolga leta nadaljnega uspešnega delovanja. Prav iz IŠD Samorastnik je namreč prišlo največ reprezentantov v odbojki sede.

SIT2PLAY

SIT2PLAY je projekt v organizaciji italijanske odbojkarske zveze, pri katerem sodelujemo tudi Slovenija, Turčija, Estonija in Finska. Namen projekta je vključevanje otrok v odbojko sede, in sicer tako otrok s posebnimi potrebami kot tudi vseh ostalih. Želimo si, da bi odbojko sede spoznalo čim več otrok ter da bi bil to eden od povezovalnih elementov med različnimi otroki. V okviru projekta smo organizirali posvet na temo »Razvoj programa Šport za invalide« v Novi Gorici, kjer smo projekt predstavili udeležencem in jih povabili k sodelovanju.

V okviru projekta SIT2PLAY smo organizirali že tudi slovenski »poskusni« turnir inkluzivne odbojke sede, ki so se ga udeležile štiri ekipe. Zabavali so se tako udeleženci kot organizatorji, turnir pa je



Odbojka sede tudi na mivki.



bil odlična generalka za »pravi« SIT2PLAY turnir, ki bo 16. septembra potekal v okviru Eurovolleyja v ljubljanskih Stožicah. Na njem bomo dobili udeležence mednarodnega zaključnega turnirja v Rimu. Tja se bo novembra odpravila izbrana zasedba udeležencev slovenskega turnirja in se pomerila z ekipami iz drugih sodelujočih držav.

BEACH PARAVOLLEY

Odbojka sede ni le dvoranski šport. Prav tako ali še bolj zabavna je odbojka sede na mivki, zato je Sitting volleyball team Slovenia organiziral že drugi turnir v odbojki sede na mivki – odprto prvenstvo Beach paravolley open, na katerem so lahko sodelovali vsi, ki so to želeli.

Turnir je potekal »doma«, v Braslovčah, na njem pa se je kljub dopustom nabralo kar devet ekip iz treh držav – Slovenije, Italije in Hrvaške. Zmago in pokal je osvojila ekipa Cestnik Volley, drugo mesto Svedri in tretje Odpisani.

Sponzor dogodka je bil Eko plus, ki je poskrbel tudi za sveže pripravljeno zakusko. Dogodek je dokumentiral fotograf Jernej Brodarič.

Redko se zgodi, da je del igralske zasedbe funkcionar športne panoge, tokrat pa je v ekipi Odpisanih nastopal predsednik Paravolley Europe Branko Mihorko – šport je pač treba poznati z vseh strani in še posebej dobrodošlo je, da tisti, ki o športu odločajo v pisarnah, vedo, kako stvari potekajo v praksi. Po rezultatu sodeč veteranska ekipa Odpisanih torej še zdaleč ni zares odpisana, odbojko sede na mivki pa pravi razvoj še le čaka.

PRED VRATI NOVE SEZONE

Treningi v novi sezoni so se že začeli, odbojkarje in odbojkarice čaka veliko dela ne le na parketu, pač pa tudi na organizacijskem področju. Glavna dogodka bosta kvalifikacije za paraolimpijske igre za dekleta in evropsko prvenstvo skupine B za fante, vodstvo obeh ekip pa že prejema vabila na gostovanja pri različnih ekipah oziroma se dogovarja za prihode drugih ekip k nam.

Dogajalo se bo torej veliko, vse dogodke pa lahko spremljate na družbenih omrežjih – facebook: [Sitting volleyball team Slovenia](#), instagram: [Sitting volleyball Slovenia](#), spletna stran: [odbojkasede.weebly.com](#), še bolje pa je dogajanje spremljati v živo. Vabljeni.

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.



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

EP v namiznem tenisu na Švedskem – Helsingborg 2019

Piše: Primož Kancler

(foto: Damijan Lazar)



Švedski Helsingborg je med 16. in 21. septembrom gostil evropsko prvenstvo v namiznem tenisu za športnike invalide. Na prvenstvu je sodelovalo 187 športnikov iz 26 držav, med njimi tudi trije Slovenci: Andreja Dolinar, Luka Trtnik in Primož Kancler. Žal je nastop zaradi bolezni moral odpovedati Bojan Lukežič.

Prva dva dni smo bili priča tekmovalju v posamični konkurenci, sledili pa so ekipni obračuni (tokrat brez slovenske ekipe). Prvenstvo je potekalo nemoteno, igralni pogoji v dvorani so bili idealni, nekaj težav je povzročal le prevoz igralcev na vozičkih do dvorane.

Posamično

V moški konkurenci vozičkov (kategorija 1–5) večjih presenečenj ni bilo. Največje presenečenje prvenstva je zagotovo poraz v četrtfinalu prvega nosilca kategorije 7, Angleža Williama Bayleyja, pri ženskah pa polfinalni poraz Hrvatice Angele Muzinic v kategoriji 3.

V moški konkurenci so se evropskega naslova tako veselili Robert Davies (Anglija SM1), Fabien Lamirault (Francija SM2), Thomas Schmidberger (Nemčija SM3), Abdullah Ozturk (Turčija SM4), Valentin Baus (Nemčija SM5), Peter Rosenmeier (Danska SM6), Jean-paul Montanus (Nizozemska SM7), Viktor Didukh (Ukrajina SM8), Laurens Devos (Belgija SM9), Patryk Chojnowski (Poljska SM10) in Florian Van Acker (Belgija SM11).

V ženski konkurenci so zlato osvojile Dorota Buclaw (Poljska SF1), Giada Rossi (Italija SF2), Anna-Carin Ahlquist (Švedska SF3), Borislava Perić-Ranković (Srbija SF4–5), Maliak Alieva (Rusija SF6), Kelly Van Zon (Nizozemska SF7), Thu

Kamkasomphou (Francija SF8), Alexa Szvitacs (Bolgarija SF9), Natalia Partyka (Poljska SF10) in Elena Prokofeva (Rusija SF11).

Ekipno

V moški konkurenci so se zmag veselile Francija (TM1–2), Nemčija (TM3), Turčija (TM4), Turčija (TM5), Anglija (TM6), Španija (TM7), Ukrajina (TM8), Ukrajina (TM9), Poljska (TM10) in Francija (TM11).

V ženski konkurenci so zlate: Hrvaška (TF1–3), Srbija (TF4–5), Poljska (TF6–8), Turčija (TF9–10) in Rusija (TF11).

Za napredovanje zmanjkalo malo poguma

Vsi trije slovenski predstavniki so se po ogorčenem boju poslovili po skupinskem delu tekmovanja. Andreja je morala priznati premoč Švedinji Ingeli Lundback (2 : 3), Luka Poljaku Michalu Deigslerju (2 : 3) in Tomaž Avstrijcu Egonu Krammingerju (2 : 3).

V slovenskem taboru imamo grenak priokus, saj so bili vsi nasprotniki premagljivi. V oči bode predvsem premalo sproščena in pogumna igra naših igralcev.

»Splošna ocena nastopa reprezentance je slaba, nihče od naših igralcev se namreč ni prebil v zaključne boje. Res pa je, da so vsi trije odločilne dvoboje izgubili z najmanjšo možno razliko. V prihodnosti bo treba narediti določene spremembe in morda zagotoviti tudi boljše pogoje, ki jih trenutno imajo, predvsem s prilagoditvijo prostora, kjer

izvajajo treninge. V namizni tenis bo treba vključiti več mladih invalidov, le tako lahko v prihodnosti zagotavljamo konkurenčnost in kvaliteto. Namizni tenis za športnike invalide je zelo napredoval in je na visoki ravni. Finančne stimulacije v nekaterih državah so privabile veliko število mladih, ki si poskušajo skozi šport zagotoviti življenjsko eksistenco,« je misli strnil Damijan Lazar.

Luka Trtnik...



Andreja Dolinar...



in Primož Kancler, so zastopali slovenske barve na Evropskem prvenstvu na Švedskem.



Na svetovnem prvenstvu se ni izšlo po načrtih

Piše: Gregor Selak

(foto: Arhiv para plezanje)



Slovenski para plezalci zadovoljni z rezultati.

Letošnja sezona paraplezanja se je začela s slabo novico, da te discipline ne bo na svetovnem prvenstvu v Tokiu. Posledično so svetovno prvenstvo prestavili v francoski Briancon in s tem tekmovalcem odvzeli edino letošnjo tekmo za svetovni pokal.

Poleg svetovnega prvenstva je v Imstu potekal tradicionalni master. Kljub temu je treba ne glede na količino tekem oddelati priprave kot vsako leto. Tako smo konec februarja tudi mi začeli z napornimi treningi. Reprezentanco so sestavljali Gregor Selak v kategoriji RP3, Matej Arh v kategoriji RP1 in Tanja Glušič v kategoriji B2. Imst je pokazal dobre obete za tekmo v Brianconu. Vsi trije so se uvrstili na zmagovalni oder.

Žal pa na svetovnem prvenstvu julija ni šlo vse po načrtih. Edino Gregor Selak je posegel po bronasti kolajni v nenavadni smeri v finalu, kjer je odločala hitrost. Tanja Glušič je obstala v kvalifikacijah, potem ko jo je en težak gib ustavil v prvi kvalifikacijski smeri, druga pa je bila tako

prelahka, da rezultata ni mogla več popraviti. Matej Arh je prvi dan prvenstva doživel neljub udarec, saj so mu tik pred začetkom brez pojasnila spremenili kategorijo v RP2, kjer pa žal ne more biti konkurenčen. Nekaj smole in veliko kaosa, ki trenutno vlada v svetovnem paraplezanju, je torej botrovalo letošnjim nekoliko slabšim rezultatom. Vendar motivacija pri vseh ostaja visoka.

Izjave:

»Kvalifikacije sem dobro odplezal. Vedeli smo, da bo v finalu odločala hitrost. Na vrhu sem naredil napako. Medalja je v redu, moram pa reči, da sem pričakoval kaj več. Sem malo razočaran,« je vtise strnil 30-letni Gregor Selak, nekdanji član mladinske

reprezentance v športnem plezanju, ki so mu leta 2014 diagnosticirali multiplo sklerozo, od leta 2016 pa športno pot uspešno nadaljuje kot paraplezalec.

»Prvo smer sem odplezala malo v krču, tako da mi je za finale zmanjkalo en plus. Druga smer pa je bila na žalost prelahka za to raven, tako da nisem mogla več popraviti uvrstitve, ker smo vse boljše plezalke splezale do vrha. Seveda sem žalostna, sploh ker sem bila letos dobro pripravljena,« je dejala Glušičeva, ki je nastopila v kategoriji omejitve vida B2.

»Bil sem šokiran, ko so me na kratkem zdravniškem pregledu uvrstili v višjo kategorijo. Kljub temu sem poskusil odplezati najboljše in s plezanjem sem tudi zadovoljen. Uvrstitve pa ne bi komentiral,« je povedal 25-letni Matej Arh iz Preddvora, nekdanj perspektiven alpinist, ki ima po nesreči v zaledenem slapu leta 2017 paraparezo, delno prekinitev hrbtenjače.

»Težko je komentirati takšno prvenstvo, kot bi se vse malo zarotilo proti nam. Trdo smo trenirali pol leta in veliko raje bi videl malo bolje organizirano in pošteno tekmovanje.

“Grega in Tanja sta resda odločala sama o sebi, ampak finale za RP3 je bil dobesedno hitrostna tekma, kjer je bilo treba za zlato plezati pod dvema minutama; zato potem pride tudi do napake. Ženske kvalifikacije B2 so bile prav tako manjša farsa, saj je o finalu realno odločala le ena smer, kjer je Tanja žal naredila napako in je za las zgrešila uvrstitev v nadaljnje tekmovanje.”

Navdušen sem bil nad plezanjem Mateja Arha, ki so ga po enominutnem zdravniškem pregledu uvrstili v višjo kategorijo kot edinega na berglah in z izrazito slabšo uporabo nog. V kvalifikacijah je ročkal po polovici smeri, ki so jih ostali plezali normalno. Lahko mu samo čestitam, da je ostal pozitivno naravnani po odločitvi, ki je niso odobraval niti njegovi

sotekmovalci,« je širšo sliko letošnjega svetovnega prvenstva predstavil selektor slovenske reprezentance v paraplezanju **Jurij Ravnik**.



Tanja Glušič je zgolj en težak gib ustavil v kvalifikacijah.



Gregor Selak in Matej Arh se odlično znajdeti v steni.



Lovimo paralimpijsko kvoto 2020

Piše: Grega Nahtigal

(foto: Arhiv para triatlon)

Potniki na POI 2020 bodo znani šele junija 2020, takrat se namreč zaključi enoletno kvalifikacijsko obdobje. Štele bodo tri najboljše uvrstitve oziroma tri tekme z najvišjim številom osvojenih točk.

Alen Kobilica se bori za uvrstitev med devet najboljših, ki pelje na POI. 10. mesto je rezervirano za državo gostiteljico, torej za japonskega tekmovalca.

SVETOVNO PRVENSTVO

(Lozana, September 2019)

Na svetovno prvenstvo smo odšli osvojiti kar največ točk. Z uvrstitvijo med najboljših sedem bi osvojili dovolj točk, da bi bil Alen z eno nogo že na POI 2020. Proga v Švici je bila zelo razgibana ter zaradi dolgih tranzicij (voda – kolo, kolo – tek), zahtevnega kolesa in veliko zavojev na tekaškem delu bolj v prid slabovidnim kot slepim tekmovalcem. Ja, še vedno tekmujejo v isti skupini. 3 minute in 21 sekund prednosti na štartu za slepe včasih ne odraža dejanske razlike, ki bi omogočala »pošten boj«. Alen in njegov tekmovalni spremljevalec Jaroslav Kovačič sta tekmo zaključila na 10. mestu in z dobrim nastopom potrdila formo, ki jo opazujemo na treningih. Na tej tekmi je Alen premagal kar nekaj tekmecev, ki so bili pred njim na točkovni lestvici svetovnega pokala. To je povzročilo kislo-sladke občutke, saj smo kljub osvojenemu skromnemu 10.



▲ Alenov tekmovalni spremljevalec Jaroslav Kovačič, Alen in trener Grega Nahtigal.

mestu (od 16 tekmovalcev) ohranili lepe možnosti za uvrstitev na POI 2020.

Škoda je, da se morajo športniki za uvrstitev na POI boriti še dober mesec pred njihovim začetkom, kar jim onemogoča kvalitetne priprave na najpomembnejšo tekmo. Tako čaka Alena še dolga pot in kar nekaj tekem, na katerih bo dokazoval dobro pripravljenost. Prva preizkušnja po svetovnem prvenstvu je že 8. septembra v Banyolesu, kjer bo skupaj s tekmovalnim spremljevalcem Urhom Klenovškom nastopil na svetovnem pokalu.

14. septembra nas čaka evropsko prvenstvo v Valenciji, kjer se bo Alen zopet pomeril s svojim starim tekmovalnim spremljevalcem Jaroslavom Kovačičem. Treba se bo uvrstiti kar najvišje (med prvih pet), da bi lahko upravičeno pričakovali nastop na POI.

SISTEM PARATRIATLONA

Ta sistem je skoraj tako zapleten, kot če bi hotel komu razložiti, kaj je bitkoin. Poleg tega pa se kot mlad šport še vedno spreminja. Naj omenim nekaj zanimivosti. Imamo različno rangirana tekmovanja. Po številu točk, ki jih lahko tekmovalci osvojijo, si od najnižjega do najvišjega sledijo: svetovni pokal (450 točk) – 6 tekmovalcev, kontinentalno prvenstvo (evropsko prvenstvo pri nas) (500 točk) – 7 tekmovalcev, Svetovna serija (3 tekme na leto – 550 točk) – 6 tekmovalcev, svetovno prvenstvo (750 točk) – 12 tekmovalcev. Poleg števila točk sem napisal, koliko tekmovalcev sprejmejo na tekmovanja – ja, res je, samo 6, 7 in 12 najboljših z lestvice

točkovanja svetovnega pokala, na kateri je približno 160 tekmovalcev. Teoretično bi to pomenilo, da tekmujejo zgolj eni in isti, saj drugi sploh nimajo možnosti uvrstitve na tekmovanje, a je v praksi malo drugače. Organizator oziroma ITU (Svetovna triatlonska organizacija) se lahko odloči za posamezna tekmovanja, da te kvote malo razporedi; včasih to pomeni, da jih na štart vzamejo samo 6, včasih pa 13. Nihče ne ve, od česa je to odvisno. Točke si razdelijo tako, da zmagovalec prejme maksimalno število točk, ostali pa si točke razdelijo po sistemu 7,5 % manj za vsako mesto navzdol. Da je vse skupaj malo bolj zapleteno, poskrbi pravilo »quality of field« – kakovost konkurence, ki določa, da lahko v primeru visoko rangiranih tekmovalcev na kontinentalnem prvenstvu tekmovalci dobi določen pribitek ali odbitek točk. V Evropi so tekmovalci najboljši, zato je težko osvojiti visoka mesta. Ker je konkurenca močna, dobi tekmovalci pribitek točk s faktorjem približno 1,15 x 550 točk. Na azijskem prvenstvu tekmuje zgolj 5 paratriatloncev. Ker so tako manj konkurenčni na svetovni lestvici, je njihov izkupiček na koncu pomnožen s faktorjem 0,90 x 550 točk. Tega faktorja ne pozna nihče in ga izračunajo sproti. Zato je tako težko predvideti, kdo bo nastopil na POI in na katero mesto se bo tekmovalci uvrstil na koncu kvalifikacijskega obdobja. V mnogih letih tekmovanja v elitnem paratriatlonu smo se naučili, da se je treba udeležiti čim več tekem, vsaka tekma šteje, ne glede na jakost. In kar je najpomembnejše: v elitnem triatlonu si lahko uspešen samo s popolno predanostjo temu športu.

Alenovo ekipo trenutno sestavljajo: Jaroslav Kovačič (tekmovalni spremljevalec), Urh Klenovšek (tekmovalni in trening spremljevalec), Aleksej Dolinšek (strokovni sodelavec – kolo), Roman Kejžar (strokovni sodelavec – tek), Damjan Čanžek (strokovni sodelavec – moč) in trener Grega Nahtigal. Alen sodeluje tudi z različnimi partnerji, ki mu pomagajo v trenažnem procesu: Anže Zagorc, Luka Kovic itd.

Izjemno pomembna je tudi finančna in psihološka pomoč naših zvez. Predvsem lahko izpostavim Zvezo za šport invalidov Slovenije – paralimpijski komite, ki večidel skrbi za finančno podporo pri doseganju ciljev Alena in ekipe. Morda pa je še bolj pomembno, da verjamejo v Alenov uspeh. Tako lahko z gotovostjo rečem, da smo pravi partner pri doseganju skupnih ciljev.



Strelci v pripravi na SP

Piše: Polona Sladič

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)

Sredi oktobra (9.–19. 10.) bo v avstralskem Sydneyju potekalo svetovno prvenstvo v parastrelstvu. Sydney je slovenski ekipi ljubo prizorišče, saj je Franc Pinter – Ančo tam leta 2000 osvojil svojo drugo srebrno paralimpijsko medaljo in se bo tokrat v Sydney vrnil že petič.



Poleg njega bosta nastopila Damjan Pavlin in Gorazd F. Tiršek. Še posebej nas veseli, da se po več kot enoletni odsotnosti v ekipo vrača Tiršek, ki je na treningih pokazal odlično formo, zato lahko prihajajoče prvenstvo pričakujemo z optimizmom. Žal pa v ekipi še vedno ne bo Veselke Pevec, saj je skoraj 40-urno potovanje zanj (še) prenaporno.

Edini cilj ekipe je osvojitev paralimpijske kvote (še bolje pa več kvot), ki je strelci še nimamo. Sezona je dolga in z zelo malo tekmovanj. Strelci (oziroma samo Pinter in Pavlin) smo se letos udeležili le svetovnega pokala v Al Ainu v Združenih arabskih emiratih v začetku leta in svetovnega pokala julija v Osijeku. Vsakodnevni treningi tako zahtevajo veliko discipline in močne volje, saj je najtežje zgolj trenirati, ne pa tudi tekmovali. Člani ekipe se bodo morali v Sydneyju spopasti z deveturno časovno razliko (t. i. jet lag), ki povzroča velike težave vsaj 3–4 dni. Zbujaš se ob njih ali dveh jutraj, okoli petih, šestih jutraj, ko je že skoraj čas za vstajanje, pa bi spet zaspal. Čez dan je zelo težko ostati buden in tudi telo (vključno z možgani) te

ne uboga tako, kot bi si želel. Poleg tega gre za svetovno prvenstvo, na katerem bo konkurenca izjemno močna, saj gre za predzadnjo priložnost za osvojitve kvote (zadnja bo prihodnjega maja v ameriškem Fort Benningu).

Na treningih so rezultati vseh treh tekmovalcev dobri in konkurenčni v vsaj eni disciplini, v kateri nastopajo, a seveda je takšnih tekmovalcev ogromno. Zato

bodo odločale malenkosti in upajmo, da nam bodo naklonjene. Fantje so trdo trenirali vse poletje in kot vedno vse podredili športu.

Pinter in Pavlin bosta imela ponovno možnost pokazati, da še vedno sodita v širši svetovni vrh, kar jima na zadnjem tekmovanju v Osijeku ni popolnoma uspelo. Tiršek pa bo skušal pokazati, da je še vedno v samem svetovnem vrhu.



Veteran Ančo, Damjan Pavlin in trenerka Polona Sladič v pripravi na svetovno prvenstvo v parastrelstvu.



S pozitivnimi vtisi z Nizozemske

Piše: Drago Perko

(foto: Drago Perko)

Parakolesarska reprezentanca je v mesecu septembru opravila s svetovnim prvenstvom na Nizozemskem. Uvodoma so opravili klasifikacije, potem pa se lotili preizkušenj: kronometra in cestne dirke.

Kako so se odrezali?

Parakolesarska reprezentanca je svetovno prvenstvo začela s kronometrom. Tandem Aleš Dragar in pilot Jurij Porenta je zasedel 21. mesto (27 nastopajočih), med posamezniki pa je bil David Kuster 19. (21 na štartu).

Drugi tekmovalni dan je obeležil debitant na mednarodni sceni Anej Doplihar, ki je v kategoriji H3 zasedel 34., Gregor Habe je bil 32. Marko Sever je v kategoriji H4 pristal na 15. mestu. „Za Marka ni bila najboljša dirka, ni bilo pravih občutkov. Ostali odlično odpeljali kronometer. Za Aneja Dopliharja je bilo to sploh prvo svetovno prvenstvo,“ je dodal trener Luka Kovic.

Tretji delovni dan na prvenstvu je na cestni dirki tekmoval dvojec Jurij Porenta & Aleš Dragar, ki je osvojil 21. mesto (27 nastopajočih), David Kuster pa je bil 22. (22 tekmovalcev). Piko na i so postavili naši ročni kolesarji: Marko Sever je bil 16. (21 sodelujočih), Anej Doplihar 32. in Gregor Habe 30., na štartu zadnje cestne dirke je bilo 37 tekmovalcev.

Debitant Anej

„Vesel sem, ker sem dočakal tekmo na najvišji svetovni ravni,“ pa se je



Dvojec Jurij in Aleš.

Luka in Anej.

debija na svetovnem prvenstvu razveselil Anej Doplihar, ki je star 26 let, prihaja iz okolice Nove Gorice, nad parakolesarstvom se je navdušil na rehabilitaciji na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča v Ljubljani. „Zdaj sem videl, kako to izgleda, dobil sem dragocene izkušnje,“ je še dodal Anej.

Pozitivna ocena

„Generalno gledano smo z nastopi lahko zadovoljni. Vedeti pa moramo, da konkurenca na svetovni ravni dela resno, profesionalno. Naša priložnost je evropski nivo, kjer se trudimo in dokazujemo. Tako bo tudi v novi sezoni,“ je povedal selektor parakolesarjev Luka Kovic.



Zabava
meni. Objem
njemu. Podpora
tebi.

Loterijske igre prinašajo zabavo, pričakovanje dobrega in pogovor o sreči, ki jo delimo s svojimi najbližjimi.

Loterijske igre pa so tudi ključni vir sredstev za športne, invalidske in humanitarne organizacije.

Hvala, ker sodelujete v igrah, ki prinašajo Srečo za vse.

Novo priznanje za našo zvezo in Slovenijo

Piše: Drago Perko

(foto: Sportida)



Kvalifikacije bodo med 8. in 12. majem potekale v Laškem. Pot v Tokio, neposredno uvrstitev na 16. poletne paralimpijske igre, si bodo zagotovili zmagovalci v posameznih skupinah.

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paralimpijski komite si je v zadnjih letih pridobila sloves uspešnega in zanesljivega partnerja pri organizaciji mednarodnih dogodkov na najvišji svetovni ravni. Že vrsto let gostimo največji namiznoteniški turnir za športnike invalide, bili smo zgleden in uspešen organizator evropskega in svetovnega prvenstva v paranamiznem tenisu.

Nov mejnik

Že tako bogatemu koledarju v prihodnjem letu dodajamo še en odmeven dogodek. Mednarodna namiznoteniška zveza ITTF je naši zvezi zaupala izvedbo kvalifikacijskega turnirja za paralimpijske igre v Tokiu.

»Slovenija vse bolj postaja neulovljiva velesila na področju paranamiznega tenisa. Tokrat to dokazujemo s tem, da nam je bila zaupana

organizacija 1. kvalifikacijskega turnirja, na katerem se bodo končni zmagovalci posameznih skupin neposredno uvrstili na paralimpijske igre v Tokiu 2020. Tekmovali pa bodo le tisti, ki še niso uvrščeni med potnike za Tokio,« navdušenja ne skriva Damijan Lazar, predsednik ZŠIS-PK.

To bodo sploh prve kvalifikacije takega tipa, zato je to še toliko večje priznanje za našo zvezo.

Najprej kvalifikacije, potem turnir

Kvalifikacije bodo med 8. in 12. majem potekale v Laškem. Pot v Tokio, neposredno uvrstitev na 16. poletne paralimpijske igre, si bodo zagotovili zmagovalci v posameznih skupinah.

Med 13. in 17. majem bo Laško gostilo zdaj že tradicionalni Slovenia Open, junija pa evropsko prvenstvo v parastrelstvu.

Gostili bomo evropsko prvenstvo v parastrelstvu

Piše: Drago Perko

(foto: Drago Perko)

Zadnje evropsko prvenstvo je decembra lani potekalo v Srbiji, kjer je Franček Gorazd Tiršek postal evropski prvak v disciplini zračna puška stoje R4.

Slovenija, točneje Laško, bo prihodnje leto gostila evropsko prvenstvo v parastrelstvu. Pogodbo o tem sta konec julija v Thermani Laško podpisala Damijan Lazar, predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije – Paralimpijskega komiteja, ter Tyler Anderson, ki je na Mednarodnem paralimpijskem komiteju zadolžen za parastrelstvo.

Vsaj 300 iz 25 držav

Tekmovanje bo potekalo med 11. in 18. junijem 2020, 50 strelskih mest bo v dvorani Tri lilije, 10 pa še v veliki dvorani Hotela Thermana Park Laško, kjer bomo tekmovali na najvišji ravni slovesno odprli in sklenili. Tekmovanja se bo po prvih ocenah udeležilo okoli 300 parastrelcev iz vsaj 25 držav stare celine.

Dodatna popularizacija športa invalidov

»Več let smo si želeli v Sloveniji organizirati tekmovalje v parastrelstvu. Zdaj se je ponudila priložnost, da ne le da gostimo mednarodno tekmo, ampak kar evropsko prvenstvo. Uspešni organizaciji turnirjev v namiznem tenisu želimo dodati še eno športno panogo. Taki odmevni športni



Pogodbo sta podpisala, Tyler Anderson (predstavnik IPC) in Damijan Lazar, predsednik ZŠIS-PK.

dogodki zagotovo pozitivno vplivajo na popularizacijo športa invalidov v Sloveniji,« je ob podpisu pogodbe v imenu organizatorja povedal predsednik Damijan Lazar.

“Tyler Anderson je izrazil navdušenje, ker bo tekmovalje gostila prav Slovenija, ki ima bogato in uspešno zgodovino v parastrelstvu.”

Zadnje evropsko prvenstvo je decembra lani potekalo v Srbiji, kjer je Franček Gorazd Tiršek postal evropski prvak v disciplini zračna puška stoje R4. Do zlata je prišel z zadnjim strelom. Pred tem je bil najboljši že v kvalifikacijah. Tiršek je tako

v srbski prestolnici osvojil že 32. medaljo parastrelcev na velikih tekmovanjih.

Alicante, Beograd, Laško

EP v Beogradu je bilo prvo takšno tekmovalje po petih letih. Leta 2013 je v španskem Alicanteju prav Tiršek osvojil srebrno odličje z zračno puško stoje. Slovenija je sicer na EP nastopila oslabiljena, brez Veselke Pevec, poleg Tirška in Pavlina je tekmoval še Franc Pinter.

Uvrstitve slovenskih strelcev na EP 2018:

Franček Gorazd Tiršek: R4 zračna puška stoje 1. mesto, R5 zračna puška leže 4. mesto

Damjan Pavlin: R4 zračna puška stoje 12. mesto, R5 zračna puška leže 17. mesto

Franc Pinter: R1 zračna puška stoje 8. mesto, R3 zračna puška leže 20. mesto

Evropsko prvenstvo gluhih v atletiki

Piše: Robert Žlajpah

(foto: Robert Žlajpah)



Trener, Gregor
Doberšek, gluhi atlet,
Tadej Enci in vodja
ekipe, Robert Žlajpah.

Bochum-Wattenscheid (Nemčija), 21. 7.–28. 7. 2019

Wattenscheid leži na zahodu Bochuma sredi območja Ruhra. Meji na Gelsenkirchen in Essen na zahodu ter Herne na severu. Leži torej v Severnem Porenju-Vestfaliji. V Wattenscheidu je atletski klub eden najuspešnejših nemških športnih klubov. Njegov stadion se imenuje Lohrheidestadion in ima poleg nogometnega igrišča tudi atletsko stezo. Zgrajen je bil leta 1954 in sprejme 16.200 gledalcev, od tega je 5000 sedežev in 11.200 stojišč.

Odprava srečno prispela na prizorišče evropskega prvenstva gluhih v Bochumu in na uradni trening

V zgodnjih jutranjih urah se je odprava v sestavi: vodja ekipe Robert Žlajpah, atlet Tadej Enci in

trener Gregor Doberšek z avtom proizvajalca Toyota, sponzorja Zveze za šport invalidov Slovenije – Paralimpijskega komiteja, odpeljala na dunajsko letališče. Od tam je z letalom odpotovala v Dortmund, kjer jo je pričakal prostovoljec organizatorja in jo odpeljal v Bochum-Wattenscheid, prizorišče 10. evropskega prvenstva gluhih v atletiki. Nastanili smo se v hotelu TRYP v Bochumu, ki je od atletskega stadiona oddaljen samo 5 minut hoje oziroma 750 metrov. Na 10. evropskem prvenstvu gluhih v atletiki je nastopilo 165 atletov in atletinj iz 26 evropskih držav, ki so se pomerili v 20 različnih atletskih disciplinah.

Na EP gluhih v atletiki je Tadej Enci, član atletskega kluba Velenje, tekmoval v teku na 400 metrov. Osnovni cilj odprave je bil, da bi se Enci uvrstil v

zaključne boje in ostal med osmimi najboljšimi evropskimi gluhihimi atleti v teku na 400 metrov. Odločen je bil braniti bronasto medaljo izpred štirih let, ki jo je osvojil na zadnjem EP gluhih na Poljskem. Favorit je bil Yasin Suzen iz Turčije, ki ima v žepu naslov letošnjega svetovnega prvaka v dvoranski atletiki. Poleg tega je olimpijski prvak med gluhihimi atleti v teku na 400 metrov izpred dveh let v turškem Samsunu.

“Enci se je za to evropsko prvenstvo gluhih v atletiki pripravljaval v domačem Velenju pod taktirko trenerja Gregorja Doberška, priprave pa je imel v Poreču.”

V popoldanskih urah smo si po prihodu na prizorišče prvenstva ogledali Lohrheidestadion, kjer so potekala atletska tekmovanja v različnih disciplinah.

Drugi dan bivanja v Nemčiji oziroma dan pred začetkom tekme v teku na 400 metrov je Enci pod budnim očesom trenerja Gregorja Doberška opravil uradni trening in preizkušal atletske steze.

V večernih urah je potekal tehnični sestanek vodij ekip in trenerjev držav udeleženk, namenjen obrazložitvi pravil in poteka tekmovanja. To sta storila tehnični direktor Evropske športne zveze gluhih Dietmar Marschenr ter vodja organizacije in podpredsednik nemške športne zveze gluhih Steffen Rosewig.

Prvi dan tekmovanja in uradna otvoritev evropskega prvenstva

Prvi dan tekmovanja na EP gluhih so se v dopoldanskih urah začele prve kvalifikacijske tekme v različnih disciplinah, med katerimi je bil tudi tek na 400 metrov. V tej disciplini se je prijavilo 18 atletov iz različnih držav, ki so morali najprej tekovati v kvalifikacijah za preboj med osem najboljših. Tekmovali so v treh kvalifikacijskih skupinah. Encija so uvrstili v najtežjo, v kateri sta bila tudi favorita za medalje. Tek na 400 metrov je bil na sporedu ob 15. uri, še preden so izvedli uradno otvoritev, ki se je pričela ob 16. uri.

Med osem najboljših iz treh kvalifikacijskih skupin so se uvrstili prva najboljša v vsaki skupini in dva tekača po času iz vseh treh polfinalnih skupin. Tadej Enci je v



Tadej Enci je osvojil
končno 5. mesto.



svoji skupini teklen na 6. progi, kar je dobro izkoristil. Odlično je startal in v cilj z veliko rezerve pritekel kot prvi, in sicer s časom 50,42 sekunde. Od vseh 18 predtekmovalcev je dosegel četrty čas, kar je bil dober obet za finalni tek. Najboljši skupni polfinalni čas je dosegel Rus Anton Sharapo – 49,88 sekunde. Osem najboljših je bilo po času iz kvalifikacij skoraj izenačenih, kar je napovedovalo hud boj za medalje.

Po končanih polfinalnih tekih na 400 metrov je sledila uradna otvoritev evropskega prvenstva gluhih v atletiki s krajšim programom, ki sta se je udeležila vodja odprave Robert Žlajpah in trener Gregor Doberšek. Naš atlet se je ni udeležil zaradi počitka in regeneracije, potrebne za finalni tek.

Tadej dosegel peti čas

Finalni tek na 400 metrov je bil napovedan za 16. uro drugega dne tekmovanja. Dan je bil sončen in vroč. Naraščajoča temperatura zraka je napovedala začetek vročinskega vala v Nemčiji in vsej Evropi. Za mesto Bochum-Wattenscheid so bile temperature neobičajno visoke.

“V popoldanskih urah se je temperatura povzpela na 35 stopinj Celzija, kar je za tekače neznosna vročina. Tadej Enci je zaradi najboljšega osebnega časa dobil ugodno četrto progo, tako da je imel pod nadzorom vse tekmece. Doseči je želel najboljši rezultat prvenstva.”

Po dveh neuspešnih startih zaradi težav s semaforjem za gluhe na startnih stezah dveh tekačev je tretji start uspel. Tadej je teklen po svojih najboljših močeh, in to kljub hudi vročini in vroči atletski stezi. V cilj je pritekel kot peti s časom 49,74 sekunde. Zmagal je Turek Yasin Suzen s časom 49,12 sekunde, drugi je bil Rus Anton Sharapo s časom 49,30 sekunde, tretji pa Ukrajinec Dmtryo Rudenko s časom 49,48 sekunde. Kot četrty je v cilj pritekel Poljak Oskar Golebiowski s časom 49,49 sekunde. V finišu je Tadeju zmanjkalo moči, da bi lahko ubranil bronasto medaljo izpred štirih let. Prvih pet tekačev je bilo zelo izenačenih, kar so napovedali že kvalifikacijski nastopi.

Tadejev trener je ocenil, da je njegov varovanec izredno dobro taktično teklen in se do pičice držal dogovora, vendar je naletel na veliko neznanih mladih atletov.

Močna konkurenca

Če se vrnemo v leto 2015, ko je Tadej Enci na evropskem prvenstvu gluhih na Poljskem prvič osvojil bronasto medaljo, lahko ugotovimo, da takšne konkurence v njegovi disciplini do sedaj še ni bilo. Na olimpijskih igrah gluhih v turškem Samsunu leta 2017 so tekači na 400 metrov postali bolj konkurenčni, na tem prvenstvu pa se je konkurenca še okrepila. Tadej je dokazal, da še vedno spada med najboljše gluhe atlete v teku na 400 metrov.

Zaradi težav s startnimi semaforji za gluhe tekače je start uspel šele v tretjem poizkusu.



Rekordi

Na 10. evropskem prvenstvu gluhih v atletiki so nekateri atleti in atletinje dosegli evropske rekorde in najboljše čase evropskih prvenstev v različnih disciplinah:



Finalni tek je potekal v izjemno vročih vremenskih pogojih.



Tadej v pogovoru s trenerjem Gregorjem pred startom.

Moški:

- 1 evropski rekord (*Vytenis Ivaskевичius iz Litve v metu krogla – 17,41 metra*)
- 2 mladinska evropska rekorda (*Aliaksandr Maistrenka iz Belorusije v skoku v daljavo – 7,35 metra – in v troskoku – 15,11 metra*)
- 4 rekordi evropskih prvenstev v različnih disciplinah.

Ženske:

- 1 evropski rekord (*Andzhela Alemseitova iz Rusije v skoku v daljavo – 6,19 metra*)
- 4 rekordi evropskih prvenstev v različnih disciplinah (ECR).*

Mešano:

- 1 evropski rekord v mešani štafeti 4 x 400 metrov (*Ukrajina s časom 3:34,77*).

*ECR – European Championship Record

Rezultati finalnega teka na 400 metrov:

1. Yasin Suzen	TUR	49,12 sec
2. Anton Sharapo	RUS	49,30 sec
3. Dmytro Rudenko	UKR	49,48 sec
4. Oskar Golebiowski	POL	49,49 sec
5. Tadej Enci	SLO	49,74 sec
6. Ilia Aksenov	RUS	50,16 sec
7. Sergii Drach	UKR	50,77 sec
8. Yurii Pavlusenko	UKR	51,57 sec



V Italijo po novo odličje

Piše: Drago Perko

(foto: Klemen Razinger/Lidl Slovenija)



Anja Drev je bila leta 2017 izbrana za najboljšo športnico leta, in sicer zaradi tretjega mesta v smuku in superkombinaciji na svetovnem prvenstvu gluhih v alpskem smučanju v Innerkremsu.

Zdaj pa pogled usmerja v letošnji december, ko bodo na sporedu 19. zimske olimpijske igre gluhih, tekmovanja v alpskih disciplinah bodo potekala v italijanski Santa Caterini. Anja se tudi tam odkrito spogleduje z odličjem. Eno kolajno z zimskih olimpijskih iger gluhih pa že ima – na

zadnjih zimskih olimpijskih igrah, leta 2015 v ruskem Hanti Mansijsku, je osvojila tretje mesto v smuku.

»Treniram in se pripravljam. Letošnji uvod v zimo je bil slab, saj nikjer v Sloveniji ni bilo snega. Ko pa je padel, smo začeli s treningi. Precej smo vadili tudi v Avstriji,

vse pa je podrejeno olimpijskim igram, ki bodo decembra letos,« je jasna Anja, ki trenira z ekipo SK Branik in trenerjem Dušanom Jaunikom.

»Vrhunec sezone bodo olimpijske igre. Predvsem moram ostati zdrava. Sem pa že naredila napredek v veleslalomu, trener Jaunik je to opazil in me pohvalil,« pravi Anja, tudi uspešna študentka zootehnik.

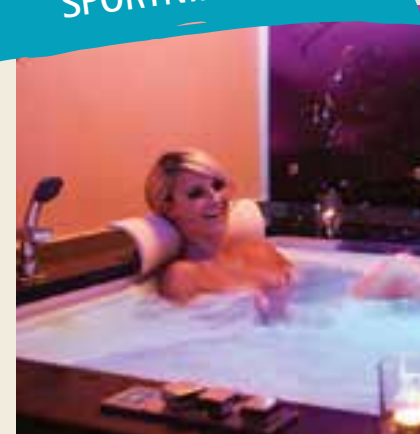
Ob tem Anja pove, da je v ekipi SK Branik kar nekaj mlajših smučark, njena generacija pa je bolj ali manj že končala s športno potjo. Anja vztraja. »Glavni vzrok so prihajajoče olimpijske igre. Veseli me napredek, šport pa mi koristi in pomaga, da sem zdrava. Že to zadnje je dovolj velik in močan motiv, da vztrajam,« pojasni Anja, ki smuča od 1. razreda osnovne šole, potem je prišla v smučarski klub.

»Rada imam smučanje, ki je zelo kompleksen šport. Tudi zato mi je zelo všeč. Sem pa bila v preteklosti tudi pri mažoretkah, igrala sem nogomet in odbojko s sestro Simono,« nam še pove Anja, ki ima od 2. leta slušni aparat. Ta pri športu ni ovira, Anja šport naravnost obožuje. »Zato bi rada kot ambasadorka izjemnega programa Postani športnik mladim invalidom in njihovim staršem sporočila, naj šport vsaj poizkusijo. Predvsem pa naj v njem uživajo. Vse to je le in samo igra, tisto bistvo in prvinskost športa. Potem bodo prišli tudi rezultati. Ampak najprej poizkusite! Ne bo vam žal!« poudari Anja, ki ne pozabi reči hvala svoji družini. »Brez moje družine pa ne bi šlo! Mama skrbi za vso logistiko, treninge, opremo ... Hvaležna sem vsem, ki mi pomagajo. Z družino smo močno povezani, rada pomagam doma, imamo eko kmetijo, dela je precej.«

Sprva je nastopala v vrstah SK Nordica v Velenju, potem pa se je preselila v GSK Mozirje. Zdaj je v SK Branik. Njen prvi trener je bil Bojan Napotnik, potem je vrsto let vadila pod taktirko Draga Dreva, še danes z njo trenirata Rok Tomažič in Dušan Jaunik.



Geslo rezervacije:
ŠPORTNIK



THERMANA VAS RAZVAJA

do 1.12.2019

Izognite se gneči in si privoščite oddih v izbranih terminih.

3 dni / 2 noči od **134 €** na osebo v hotelu Zdravilišče Laško

BREZPLAČNA namestitev za otroke do 5.leta.
BREZ doplačila za enoposteljno sobo!

JESENSKE POČITNICE

(25.10. – 3.11.2019)

4 dni / 3 noči od **222 €** na osebo v hotelu Zdravilišče Laško

BREZPLAČNA namestitev za otroke do dopolnjenega 5.leta in enega otroka do dopolnjenega 10. leta!

DECEMBRSKA PRAVLJICA

(1.12. – 22.12.2019)

4 dni / 3 noči že od **177 €** na osebo v hotelu Zdravilišče Laško

BREZPLAČNA namestitev za otroke do dopolnjenega 5.leta!

DRŽAVNA PRVENSTVA 2019

Piše: Primož Jeralič

(foto: Arhiv ZŠIS-PK)

Pregled izvedenih posameznih državnih prvenstev v ekipni in posamezni konkurenci v organizaciji ZŠIS PK v času od 1 junija do 30 septembra.

16. BALINANJE - EKIPNO

1. junija je v Trbovlju potekalo DP invalidov v balinanju za ekipe, v izvedbi Društva invalidov Trbovlje. Nastopilo je 6 ekip v ženski konkurenci in kar 9 moških ekip. Balinalo se je na dveh ločenih baliniščih. Na koncu je med ženskimi ekipami slavilo Medobčinsko društvo invalidov Šmartno Litija. Med moškimi ekipami pa je slavila ekipa Društva invalidov Maribor.

Rezultati ŽENSKE EKIPE:

1. mesto: MDI ŠMARTNO LITIJA,
2. mesto: MDI DOMŽALE,
3. mesto: MDI IDRJA CERKNO.

Rezultati MOŠKE EKIPE:

1. mesto: DI MARIBOR,
2. mesto: MDI DOMŽALE,
3. mesto: MDI GORIŠKE.

17. BALINANJE DVOJICE - GLUHI

V soboto 1. junija je Društvo gluhih in naglušnih Celje na pokritem igrišču balinarskega športnega društva Balinček v Rogaški Slatini izvedlo četrto državno balinarsko prvenstvo gluhih moških dvojic. Za naslov državnih prvakov se je potegovalo enajst dvojic iz sedmih društev. Najprej je bil opravljen žreb, ki je dvojice razporedil v štiri tekmovalne skupine. Najboljši dve dvojici iz vsake skupine sta iz kvalifikacij napredovali v nadaljnje tekmovanje.



Rezultati:

1. mesto: AURIS A,
2. mesto: AURIS B,
3. mesto: MDGN LJUBLJANA A.

18. PARAKOLESARSTVO

Izvajalec: BTC City; Datum: 7.6.2019; Kraj: Ljubljana; Št. udeležencev: 9 tekmovalcev.



Rezultati: Tandem

1. mesto: Alen Koblica (CENTER VIDIM CILJ),
2. mesto: Aleš Dragar (MDSS KRANJ);

H3

1. mesto: Gregor Habe (DP CELJE);

H4

1. mesto: Marko Sever (DP NOVA GORICA),
2. mesto: Peter Cerar (DP LJUBLJANA),
3. mesto: Edo Ješe (DP LJUBLJANA);



C4

1. mesto: Roman Pongrac (KD ALPE).

19. BALINANJE - GLUHI

(avtor podatkov ZDGNS)

Na balinišču Balinarskega društva Angela Besednjaka v Mariboru je v soboto, 8. junija, potekalo državno prvenstvo gluhih v balinanju v kategoriji posamezno. Organizator je bil DGN Podravja Maribor. Tekmovanja se je udeležilo sedem društev iz vse Slovenije z 20 balinarji in 11 balinarkami. Najprej so odigrali kvalifikacije, nato so se prvo uvrščeni iz vsake skupine uvrstili v polfinale in naprej v finale. V vseh dvbojih so pokazali zavidljivo znanje in športno borbenost.

Rezultati ŽENSKE:

1. mesto: Antonija Brumen (DGN LJUBLJANA),
2. mesto: Andreja Ukmar (DGN CELJE),
3. mesto: Milena Reichard Kostevc (MDGN ZA GORENJSKO AURIS KRANJ).

Rezultati MOŠKE:

1. mesto: Andrej Mlakar (MDG LJUBLJANA),
2. mesto: Marko Dragoš (MDGN ZA GORENJSKO AURIS KRANJ),
3. mesto: Milan Kralj (DGN LJUBLJANA).

20. ORIENTACIJSKI TEK - GLUHI

(avtor podatkov ZDGNS)

V soboto, 15. junija je 28 tekmovalcev iz petih društev gluhih in naglušnih tekmovalo na državnem prvenstvu gluhih v orientacijskem teku. Na progah dolgih 1,9 km oziroma 2,7 km, odvisno od tekmovalne kategorije, so se morali tekači opremljeni z zemljevidom in kompasom v čim krajšem času registrirati na kontrolnih točkah v gozdu pri Srednjem Bitnju. Organizator tekmovalja MDGN za Gorenjsko AURIS Kranj je povedal, da je bila tekmovalna trasa raznolikega terena, z veliko poraščenostjo z gozdom. Vsi tekmovalci so uspešno prišli v cilj.

Rezultati ŽENSKE: od 36 do 49 let

1. mesto: Adrijana Ločnikar (DGN CELJE),
2. mesto: Sabina Radovanovič (DGN CELJE),
3. mesto: Gordana Škof (DGN CELJE);



od 50 do 64 let

1. mesto: Maja Šušteršič (AURIS KRANJ),
2. mesto: Gordana Gramc (MDGN OBČIN SLOVENSKE KONJICE, VITANJE IN ZREČE),
3. mesto: Alenka Dobnikar (AURIS KRANJ);

65 + let

1. mesto: Rafaela Demir (DGN SEVERNE PRIMORSKE).

Rezultati MOŠKI: od 16 do 35 let

1. mesto: Tomi Strel (DGN SEVERNE PRIMORSKE),
2. mesto: Žiga Bedenik (DGNP MARIBOR),
3. mesto: Agim Mersini (DGNP MARIBOR);

od 36 do 49 let

1. mesto: Vladan Vukajlovič (DGN SEVERNE PRIMORSKE),
2. mesto: Matjaž Jeltnikar (DGN CELJE),
3. mesto: Franci Jeranko (MDGN OBČIN SLOVENSKE KONJICE, VITANJE IN ZREČE);

od 50 do 64 let

1. mesto: Boris Horvat (AURIS KRANJ),
2. mesto: Marko Dragoš (AURIS KRANJ),
3. mesto: Bojan Cmok (MDGN OBČIN SLOVENSKE KONJICE, VITANJE IN ZREČE);

65 + let

1. mesto: Stanko Mur (AURIS KRANJ),
2. mesto: Rajko Demir (DGN SEVERNE PRIMORSKE).

21. RIBOLOV - GLUHI

(avtor podatkov ZDGNS)

Zadnjo junijsko soboto se je v mirnem in idiličnem okolju ribnika Zagorje, odvijalo



tekmovanje v športnem ribolovu v sodelovanju z ribiško družino Zagorje. Kljub vročem vremenu je bilo prijavljenih 23 ribičev iz sedmih področnih društev Slovenije. Pri rezultatih ribičev, ki so tekmovali v treh sektorjih, so o razvrstitvi najprej odločale točke, nato pa teža ulovljenih rib. Zmagovalec je bil ribič Albin Šmidlehner iz Dravograda, ki je na suho potegnil veliko rib s skupno težo 19700 gramov. Med ekipami so slavili ribiči iz Ljubljanskega društva, v sestavi Igorja Časarja, Igorja Mežnarja in Klemna Žnidarja.

Rezultati MOŠKI:

1. mesto: Albin Šmidlehner (DGN KOROŠKE DRAVOGRAD),
2. mesto: Igor Mežnar (DGN LJUBLJANA),
3. mesto: Ivan Vačovnik (DGN LJUBLJANA).

Rezultati EKIPE:

1. mesto: DGN LJUBLJANA,
2. mesto: DGN KOROŠKE DRAVOGRAD,
3. mesto: MDGN SLOVENSKE KONJICE, VITANJE IN ZREČE.

22. ODBOJKA NA MIVKI – GLUHI

(avtor ZDGNS)

V organizaciji DGN Severne Primorske je v soboto, 31. avgusta potekalo državno prvenstvo gluhih v odbojki na mivki. Tekmovalo je pet moških dvojic, tokrat ženske niso tekmovali, saj je bilo premalo prijavljenih ekip. Tekmovali so na odbojkarskem igrišču v Športnem parku v Šempetru pri Gorici. Moški pari so tekmovali vsak z vsakim, kljub visokim poletnim temperaturam, so se vsi borili do petega kola. Borbenost je bila ključna za uspeh pri dvojici Tomi Strel in Uroš Princič, ki sta že četrtič osvojila naslov državnih prvakov.

Rezultati:

1. mesto: DGN SEVERNE PRIMORSKE A,
2. mesto: DGN MARIBOR S,
3. mesto: DGN MARIBOR B.

23. DP ATLETIKA ZA PARAPLEGIKE IN TETRAPLEGIKE – 50. HROVATINOV MEMORIAL

Jubilejno atletske tekmo je potekalo hitro in brez zapletov. Uvodoma so se tekmovalci na šestih metalističnih najprej pomerili v troboju tehničnih disciplin (met kopja/ kija, diska in suvanje krogle). Po zaključenem tekmovalstvu v trobojih v tehničnih disciplinah so se atleti pomerili v trobojih vožnje (100, 200 in 400 s specialnimi vozički, na memorialni vožnji na 100 metrov s standardnimi vozički v moški in ženski konkurenci posvečeni prof. Bojanu Hrovatinu in vožnji na 800 metrov, ki smo jo posvetili našemu velikemu prijatelju in novinarju športnega uredništva časopisa Delo Henriku Ūbeleisu. Rezultati štirih najboljših atletinj in atletov v četverboju (krogla, disk, kopje/kij, vožnja 100 m) iz ene discipline so šteli za uvrstitve na meddržavnem tekmovalstvu. Pokal za prvo mesto je nekoliko presenetljivo osvojila ekipa Bosne in Hercegovine (7.146,09), za drugo Slovenija (6.920,21), za tretje pa Hrvaška (6.805,49). Četrta je bila Makedonija (5.100,72), peto pa Srbija (4.379,24).



Rezultati: ŽENSKE:

Troboj meti F51

1. mesto: Petra Mežnar (DP LJUBLJANA),
2. mesto: Mirjam Kanalec (DP LJUBLJANA),
3. mesto: Anica Radej (DP NOVO MESTO);

F52/F53

1. mesto: Marta Janežič (DP MURSKA SOBOTA),
2. mesto: Hermina Namestnik (DP MARIBOR),
3. mesto: ANamka Paratušič (DP LJUBLJANA);

F54

1. mesto: Vesna Novak (DP CELJE),
2. mesto: Damjana Marion (DP CELJE),
3. mesto: Katja Gerdovič (DP NOVO MESTO);

F55/F56/F57

1. mesto: Marija Kerec (DP MARIBOR);

Troboj vožnje F51-F54

1. mesto: Tamara Mohorič (DP MARIBOR),
2. mesto: Katja Gerdovič (DP NOVO MESTO),
3. mesto: Marija Kerec (DP MARIBOR);

Memorialna vožnja F51-F54

1. mesto: Tamara Mohorič (DP MARIBOR),
2. mesto: Katja Gerdovič (DP NOVO MESTO),
3. mesto: Marija Kerec (DP MARIBOR).

Rezultati: MOŠKI:

Troboj meti F51

1. mesto: Branko Erjavec (DP KOROŠKE),
2. mesto: Aleš Vrhovec (DP LJUBLJANA),
3. mesto: Luka Plavčak (DP CELJE);

F52/F53

1. mesto: Henrik Plank (DP CELJE),
2. mesto: Povše Aleš (DP CELJE);
3. mesto: Franc Baum (DP MURSKA SOBOTA);

F54

1. mesto: Janez Hudej (DP CELJE),
2. mesto: Jernej Slivnik (DP GORENJSKE),
3. mesto: Sandi Rebernik (DP KOROŠKE);

F55/F56/F57

1. mesto: Nejc Stakne (DP CELJE),
2. mesto: Uroš Jurečič (DP LJUBLJANA),
3. mesto: Gregor Gračner (DP LJUBLJANA);

veterani

1. mesto: Radoslav Matič (DP CELJE),
2. mesto: Miran Jernejšek (DP MARIBOR),
3. mesto: Stjepan Vurušič (DP CELJE);

Troboj vožnje formule F51-F54

1. mesto: Janez Hudej (DP CELJE),
2. mesto: Damjan Hovnik (DP KOROŠKE),
3. mesto: Aljoša Škrablin (DP CELJE);

Troboj vožnje F51-F54

1. mesto: Jernej Slivnik (DP GORENJSKE),
2. mesto: Aleš Povše (DP CELJE),
3. mesto: Žiga Vinetič (DP NOVO MESTO);





bila za ZŠIS-PK Ribiška družina Brežice s Petrom Dimitrovskim na čelu.

Rezultati ŽENSKE STOJE:

1. mesto: Marjeta Lorbek (MDI G. RADGONA),
2. mesto: Danica Merc (DI DRAVOGRAD),
3. mesto: Terezija Potisk (DI SLO. GRADEC).



Rezultati MOŠKI STOJE:

1. mesto: Franc Štefanič (DP NOVO MESTO),
2. mesto: Leonard Šotarič (MDI CERKNICA),
3. mesto: Jože Perko (DI LJ MOSTE).

Rezultati MOŠKI SEDE:

1. mesto: Franc Simonič (DP PODRAVJA),
2. mesto: Bogdan Petek (DP PODRAVJA),
3. mesto: Rudolf Centrih (DP CELJE).

Več rezultatov je na voljo www.zsis.si

Memorialna vožnja F51-F54

1. mesto: Jernej Slivnik (DP GORENJSKE),
2. mesto: Aleš Povše (DP CELJE),
3. mesto: Andrej Gorza (DP MURSKA SOBOTA);

800m

1. mesto: Janez Hudej (DP CELJE),
2. mesto: Damjan Hovnik (DP KOROŠKE),
3. mesto: Jernej Slivnik (DP GORENJSKE).

24. BALINANJE EKIPNO – GLUHI
(avtor podatkov ZDGNS)

DGN Južne Primorske – Koper je v soboto 14. septembra izvedlo državno prvenstvo gluhih v ekipnem balinanju. Tekmovanja se je udeležilo 7 moških in 4 ženske ekipe iz sedmih področnih društev gluhih in naglušnih. Prvenstvo je potekalo na pokritem štiri steznem balinišču Balinarskega društva Jadran Izola.

Moške ekipe so bile razdeljene v dve skupini, najboljši dve ekipi iz vsake skupine sta se uvrstili v nadaljnja tekmovanja. Ženske ekipe so igrale vsaka z vsako, napredovale so ekipe, ki so osvojile največ točk. Igre so bile zanimive, videli smo številne natančne mete in sunke krogel.

Rezultati:

1. mesto: DGN LJUBLJANA,
2. mesto: MDGN AURIS KRANJ,
3. mesto: MDGN LJUBLJANA

25. RIBOLOV

21. septembra je na Savi v Brežicah potekalo prvo integrirano DP v ribolovu rib, kjer so nastopili tudi ribiči invalidi. Na tekmovanje je bilo prijavljenih 41 ribičev invalidov. Tekmovanje je potekalo v sklopu državnega prvenstva Ribiške zveze Slovenije. Izvajalec tekmovanja je



Atletika – upravičeno kraljica športov

Piše: Drago Perko

(foto: Drago Perko)



Priznanja za udeležence
1. memoriala, leta 1970.

Na atletskem stadionu v Športnem parku Ljubljana - Šiška je **Zveza paraplegikov Slovenije ob soorganizaciji Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine pripravila 50. jubilejni memorial prof. Bojana Hrovatina.**

Hkrati je potekalo že 29. odprto atletsko državno prvenstvo parašportnic in parašportnikov. Tekmovanje je imelo tudi tokrat močno mednarodno noto: sodelujoči so prišli iz Makedonije, Črne gore, Srbije, BiH in Hrvaške.

Zmaga v Bosno in Hercegovino

Jubilejno atletsko tekmovanje je potekalo hitro in brez zapletov. Uvodoma so se tekmovalci na šestih metališčih pomerili v troboju tehničnih disciplin (met kopja/kija in diska ter suvanje krogel), nato pa še v trobojih vožnje (100, 200 in 400 metrov) s

specialnimi vozički, na memorialni vožnji na 100 metrov s standardnimi vozički v moški in ženski konkurenci, posvečeni prof. Bojanu Hrovatinu, ter vožnji na 800 metrov, ki smo jo posvetili našemu velikemu prijatelju in novinarju športne redakcije časopisa Delo Henriku Ūbeleisu. Rezultati štirih najboljših atletin in atletov v četverboju (krogla, disk, kopje/kij, vožnja na 100 m) iz ene discipline so štelci za uvrstitve na meddržavno tekmovanje. Pokal za prvo mesto je nekoliko presenetljivo osvojila ekipa Bosne in Hercegovine (7.146,09), druga je bila Slovenija (6.920,21), tretja pa Hrvaška (6.805,49).

Četrta je bila Makedonija (5.100,72), peta pa Srbija (4.379,24).

Posebna priznanja za osmerico

Dan je minil v znamenju 50. memoriala profesorja Bojana Hrovatina, pionirja športa invalidov v Sloveniji. Zaposlen je bil v takratnem Zavodu za rehabilitacijo invalidov (ZRI) v Ljubljani, hkrati pa je opravljal funkcijo sekretarja Zveze za rekreacijo in šport invalidov Slovenije. Aktiven je bil na več področjih, od rehabilitacijskega, rekreativnega in tekmovalnega športa do različnih športnih vsebin. Organizatorji so zavoljo

jubileja posebno pozornost posvetili športnikom, ki so nastopili na prvem memorialu, in jim podelili posebna priznanja. Prejeli so jih: **Pavla Sitar, Dušan Ambrož, Edo Cerkvenc, Vojko Gašperut, Jože Globokar, Tine Gorenc, Jože Okoren in Marjan Peternej.**

Pri podelitvi je sodeloval tudi generalni direktor Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Soča mag. Robert Cugelj, sicer velik podpornik in zagovornik športa invalidov. Prvi trije memoriali so bili namreč organizirani v prostorih in na igriščih takratnega Zavoda za rehabilitacijo invalidov.

Paraplegiki brez športa ne moremo

Jože Okoren je prvi Slovenec s paralimpijsko kolajno, ki jo je osvojil leta 1972. Profesor Hrovatin tega trenutka ni dočakal, saj je leta 1970 preminil. So pa v Zvezi paraplegikov Slovenije ohranili spomin nanj. »Praznovanje jubileja Zveze paraplegikov Slovenije je s 50. memorialom Bojana Hrovatina doseglo vrhunec, v čast in zadovoljstvo pa nam je, da smo gostili športnike iz šestih držav,« je uvodoma dejal Dane Kastelic, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije. »V veselje in zadovoljstvo nam je, da še vedno živi osem posameznikov, ki so leta 1970 nastopili na prvem memorialu, pet jih je danes z nami. Ravno teh osem nam daje upanje, da nas bo šport ohranil v dobri kondiciji in nam še naprej omogočal oblikovanje socialne mreže.«

»Že takrat smo se zavedali, da nam bo šport pomagal ohraniti zdrav način življenja, prek športa smo se vračali v izobraževanje in domače okolje ter prišli do zaposlitve. Se je pa na področju športa marsikaj spremenilo: rekviziti, način treninga, programi,« se je Jože Okoren spomnil tistih pionirskih dni, ko ga je prof. Hrovatin navdušil za parašport. Okornu se je pridružila tudi Pavla Sitar, prva Slovenka z zlato paralimpijsko medaljo, s kolajnama pa sta se oba okitila na igrah v Heidelbergu leta 1972.

»Šport združuje ljudi na vseh področjih. Verjamem, da je športni objekt vsem parašportnicam in parašportnikom ponudil dobre pogoje za nastope,« je dodal Dejan Crnek, podžupan Mestne občine Ljubljana, ki je ob Mirjam Kanalec, predsednici Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, nagovoril zbrane. Ti so se razšli z željo, da se čez leto dni spet snidejo.

»Atletika je šport, ki poteka na prostem. Že to je porok, da posameznik zadnja sveži zrak in da ni utesnjen. Poleg tega ponuja veliko izbire med športnimi

panogami: tehnične discipline ter vožnja z vozički na krajše, srednje in daljše proge. To pa pomeni, da se lahko z atletiko ukvarjajo tudi posamezniki s težjimi oblikami paraplegije in tetraplegije. Ne nazadnje je bila tudi v tekmovalnem športu in osvajanju najvišjih naslovov na uradnih mednarodnih tekmovanjih za nas, Slovence, atletika na prvem mestu. Ne smemo dovoliti, da bo trend uspešnosti v tej panogi začel usihati, za kar me ne skrbi,« je dejal Jože Okoren.

P.S.

Po zaključku tekmovanja se je kamen od srca odvalil vodji tekmovanja Gregorju Gračnerju, kajti ves čas so se nad stadionom zbirali deževni oblaki. A k sreči sta z Janezom Hudejem pripeljala tekmovanje do konca brez dežnikov. Za izračun rezultatov je poskrbela, kot že nekaj let, Marina Hudej.



Paralimpijski športni tabor za družine premierno v Laškem

Piše: Majda Kočar

(foto: Robi Verbajs)



Mladi športniki.

Enajst družin oz. skupaj 31 udeležencev se je odzvalo vabilu in se pridružilo prvemu paralimpijskemu športnemu taboru za družine v Laškem. Tabor v praksi izvršuje zaveze programa Postani športnik – mladim zagotoviti vzpostavitev dolgoročnega sistema in pogojev za vključevanje v športne aktivnosti. Tridnevno druženje v Zdravilišču Laško smo izvedli tik pred začetkom šole oz. predzadnji počitniški vikend.

Darko Đurić

Zbrane je v petek zvečer uvodoma nagovoril dvakratni svetovni prvak v paraplanju in paralimpijec Darko Đurić, ki je udeležence tabora navdušil s svojo življenjsko zgodbo. Sobotno jutro smo nadaljevali s še enim zanimivim govornikom – dr. Boro Štrumbelj je predstavil parašporte in paralimpijsko gibanje, nato pa so se mladi udeleženci tabora preizkusili v različnih športnih panogah. Na začetku praktičnih predstavitev parašportov je družine pozdravil predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije – Paralimpijskega komiteja Damijan Lazar ter jim v dvorani Tri lilije predstavil namizni tenis. Za piko na i so poskrbeli



vrhunski igralci namiznega tenisa, ki so bili v dvorani Tri lilije na pripravljalnem kampu pred evropskim prvenstvom pod okriljem naše gore lista, trenerja Gorazda Vecka, sicer selektorja Velike Britanije.

“Žiga Kobaševič je v telovadnici OŠ Debra predstavil košarko na vozičkih, trener parakolesarjev Luka Kovic pa parakolesarstvo. Mladi so se v vseh predstavljenih športnih disciplinah tudi preizkusili.”

Sobotno popoldne smo preživeli v sproščenem vzdušju ob obisku Zdravka Lidla in predstavitvi novega Toyotinega vozila Corolla. Vroče popoldne smo nadaljevali ob in v bazenu Thermana, kjer nam je trenerka Kristina Žagar predstavila paraplavanje, ki pa sta ga v živo demonstrirala naša mlada in perspektivna paraplavalca Tim Žnidaršič Svenšek in Patrik Jagodic, ambasador programa Postani športnik.

Zvečer smo oblikovali skupine, ki so se v sobotnem večeru malo za šalo in malo zares pomerile v paralimpijskem kvizu.

Nedeljsko jutro so starši preživeli v dvorani Zdravilišča Laško ob izjemno zanimivih

predavanjih mag. Natalije Spark, ki je staršem podala veliko konkretnih nasvetov o vzgoji in starševstvu, ter dr. Tjaše Filipčič, ki je spregovorila o pomenu gibanja za otroke in starše.

Preizkusili so se tudi v košarki na vozičkih,...



Parakolesarstvu in ostalih športih.



Mladi so se v vmesnem času seznanili še z dvema parašportoma: boccio, ki jo je predstavil Damjan Urbanec, in paraatletiko, ki jo je predstavil trener paraatletike Luka Cmok.

“Piko na i smo na taboru postavili s štafetnimi igrami, na katerih so sodelovale vse družine.”

Za konec so vsi udeleženci dobili spominska priznanja, najboljše tri ekipe pa še medalje (šteli so skupaj rezultati kviza in štafetnih iger), pridružil pa se nam je tudi Levček Mark, ki je razveselil predvsem najmlajše udeležence tabora.

Sabina Glušič, Gašperjeva mama:
»Čudovita izkušnja za otroke in starše. Odlično izpeljan športni tabor, ki ga priporočam vsem družinam z otroki s posebnimi potrebami. Gašper je prišel domov še bolj navdušen nad športom. To pa je to, kar si želimo, da mu gibanje in šport prideta v kri in postaneta pomemben del njegovega življenja. Krasen zaključek počitnic!«



Povezovanje v konzorcij

Piše: Gregor Gračner

(foto: Drago Perko)

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paralimpijski komite že vrsto let izvaja aktivnosti med mladimi invalidi, da jih tako spodbudimo h gibanju in hkrati starše osveščamo o tem, kako pomembno je za njihove otroke ukvarjati se z rekreacijo oziroma s športom.

Zadnji dve leti pa smo to aktivnost še povečali s programom »POSTANI ŠPORTNIK«, ki ga izvajamo skupaj s podjetjem Lidl Slovenija. V tem času smo izvedli veliko aktivnosti za razpoznavnost programa in aktivirali veliko otrok z invalidnostjo. Ena izmed aktivnosti je bila kamp za mlade konec avgusta v Laškem, ko so skupaj s starši okusili veliko športa in znanja.

“Veliko pozornosti smo posvetili mariborskemu koncu, saj vemo, da je tam veliko mladih invalidov, ki si želijo srečati se s športom. Tako smo že izvedli posvet za predstavnike osnovnih in srednjih šol, vse invalidske organizacije, občine in druge, tudi za Mestno občino Maribor.”

S prisotnostjo podžupana MOM ter še nekaterih predstavnikov občine smo to tudi uresničili.

Aktivno sodelujemo s predstavniki Športnega društva invalid Maribor, saj želimo vse organizacije, ki se že ukvarjajo s športom invalidov, združiti v



▲ Gregor Gračner – vodja programa Postani športnik.

konzorcij. Tako združene organizacije bodo lažje prišle do javnih sredstev na razpisih Mestne občine Maribor in širše. Kot primer dobre prakse želimo posnemati ŠDI iz Ljubljane, kjer Marko Brežan organizacijo že vrsto let vodi prek konzorcija.

Še letos želimo mariborski ŠDI postaviti na trdna tla, ustanoviti konzorcij ter v nadaljevanju povezati vodstva mariborskih vrtcev ter osnovnih in srednjih šol, da se bodo tudi v Mariboru mladi invalidi aktivneje ukvarjali s športom.

Naš glavni cilj je pomagati na omenjenem koncu, saj si želimo vzpostaviti kvaliteten sistem vključevanja invalidov v šport. Hkrati se zavedamo, da nas čakajo tudi druge lokacije po Sloveniji. Takoj ko bo sistem vzpostavljen v Mariboru in okolici, se odpravimo na Primorsko (v Novo Gorico in Koper). Izzivov je kar veliko.

Do takrat pa vsem želim veliko gibanja in športnega užitka povsod po Sloveniji, tako med mladimi kot tudi starejšimi invalidi, pod sloganom »ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU«.

Skok v novo šolsko leto prinese nove tekmovalne izkušnje

Piše: Jana Čander

(foto: Osebni arhiv)

Z 2.9.2019 se je pričelo novo šolsko leto in z njim prav tako šolska športna tekmovanja. Tudi letos bo Zavod za šport RS Planica v sodelovanju z Zvezo za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite vključevalo mlade parašportnike v svoja državna finalna šolska tekmovanja.

Vožnja s kanuji je zelo priljubljena na tekmovanjih ŠŠT.



Mladi športniki invalidi se preizkusijo še v paraolimpijski atletiki in para plavanju.



Predvidena tekmovanja v novem šolskem letu:

13.9.2019
plavanje za osnovne in srednje šole (Ljubljana)

3.10.2019
orientacijski tek za osnovne in srednje šole (Maribor)

V februarju
boccia za osnovne in srednje šole (Kamnik)

15.5.2020
atletika za srednje šole (Domžale)

V sredini maja
namizni tenis (lokacija še ni znana)

23.5.2020
veliki kanu za osnovne šole (Brestanica)

5.6.2020
atletika za osnovne šole (lokacija še ni znana)

Razpisna dokumentacija dostopna na : www.zsis.si

Kontakt: jana.cander@zsis.si



Mladi parašportniki s Finske s kompletom medalj

Piše: Jana Čander

(foto: Osebni arhiv)

5. Evropske para igre mladih je gostila Finska v kraju Pajulahti od 24.6. do 1.7.2019. Nastopilo je čez 600 parašportnikov iz 27 držav v 7 parašportih (paraatletika, paraplanje, boccia, golbal, košarka na vozičkih, paranamizni tenis in judu) ter demonstracijskem športu showdownu.

Vsi našeti športi so tekmovanja vršili v Olimpijskem centru Pajulahti. 89 paraplavalec v okrog 50 trenerjev pa so imeli tekmovališče v olimpijskem bazenu v Helsinkih, katero je bilo oddaljeno 90 km od kraja nastanitve. Slovenska ekipa je štela 5 parašportnikov, kateri so nastopili v paraplanju, paranamiznem tenisu in paraatletiki. Spremljala jo je ekipa treh trenerjev.

Od 24.6 pa vse tja do tekmovalnih dni 27.6 so potekale delavnice za mlade. Pridobili so znanja o anti-dopingu, zdravi prehrani, paralimpijskem gibanju, etiki, kako se soočiti z mediji. Delavnice so potekale v dopoldanskem ali popoldanskem času vse dni. Ekipa jih je prilagodila glede na vsakodnevne treninge.

Rezultati po športih:

PARAPLANJE (rezultati so v združeni konkurenci mlajših in starejših):

Tim Žnidaršič Svenšek kategorija S6 SB6 SM6:

50m delfin finale 1. mesto 39.17 osebni rekord
100m hrbtno finale 6.mesto 1:25.37 osebni rekord
(43 stotink do A POI norme Toyko).

100m prosto 25.mesto 1:27.44 osebni rekord



50m prosto 26. mesto 39.98 osebni rekord
200m mešano diskvalifikacija nepravilen obrat iz hrbtnega v prsno.

Aljaž Vejnovič kategorija S14 SB14 SM14:

200m prosto finale 5. mesto 2:36.39 osebni rekord
200m mešano 19. mesto 3:01.06 osebni rekord
400m prosto 20. mesto 5:34.08 osebni rekord
100m prosto 20.mesto 1:09.89 osebni rekord
100m hrbtno 20. mesto 1:24.95 osebni rekord

Patrik Jagodic kategorija S9 SB9 SM9:

100m delfin 9. mesto 1:24.11 osebni rekord
400m prosto 14. mesto 5:17.46
50m prosto 15. mesto 33.10
100m prosto 19.mesto 1:11.55 osebni rekord
100m hrbtno 21. mesto 1:26.07 osebni rekord

Patrik Jagodic in Aljaž Vejnovič sta prav tako odplavala mešano štafeto 4x50m prosto. Plavala sta oba osebne rekorde. Seveda v ekipi sta imela dve puncici iz Islandije, tako da Sloandija je osvojila končno 10.mesto.

▲
Uspešni nastopi na Finskem.



Luka Trtnik se je dobro znašel za igralno mizo.



Uspešen premieren nastop Robija Kogovška.



Za prihodnost para plavanja se ni bati.



Slovenski trojec s kolajnami.

Jana Čander, trenerka: »14 osebnih rekordov od 18 štartov, zlata medalja za najmlajšega paraplavalec ter priprave 3 A norme za nastop na Evropskem članskem prvenstvu 2020 je več kot odlično. Mladi so pokazali izjemno borbenost, koncentracijo in ekipni duh. Seveda je potrebo nadaljevati s trdim delom, izboljšati propulzivnosti zaveslajev, udarcev, vaditi obrate, skoke ter pridobiti stabilizacijo in moč. Vse to jih lahko vodi do uspeha v prihodnje.«

PARAATLETIKA: Robi Kogovšek T11 F11

Tek na 100 metrov 3. mesto s časom 14,75
Tek na 800 metrov 1. mesto s časom 2:44.52 (medalja ni bila podeljena zaradi premajhnega števila udeležencev)
Tek na 400 metrov 1. mesto s časom 1:09.28 (medalja ni bila podeljena zaradi premajhnega števila udeležencev)
Skok v daljino 4. mesto 4,61m

Gašper Tanšek, trener: »Glede na to, da je zanj to prvo večje tekmovanje, so rezultati dobri. V paraatletiki na tem tekmovanju konkurenca ni bila tako močna, kot v nekaterih drugih športih, tako da je imel tudi Robi nekoliko sreče. Rezultati so vseeno spodbudni in so lahko motivacija za naprej.«

PARANAMIZNI TENIS: Luka Trtnik TT7

2. mesto posamezno
2. mesto ekipno v navezi Šveda Gustafssona

Darko Kojadinovič, trener: »Na igrah je Luka Trtnik nastopil v razredu 7, v kategoriji je bilo osem parašportnikov. V predtekmovanju in v izločilnih bojih je odigral zelo dobro. Finale je odigral malenkost slabše. Se je videla želja, da obrani naslov ter malo treme. V prihodnosti vidim Luko kot odličnega igralca, vendar se bo moralo delati bolj organizirano (plansko).«

Jana Čander, vodja odprave Evropskih iger mladih: »Pete evropske para igre mladih je Slovenija v zlato beri zaključila. Glede na to, da je letošnja reprezentanca majhna, smo oddelali več kot smo pričakovali. Prvo, dva druga mesta in tretje mesto ter izboljšani osebni rezultati nam pokažejo, da se dela kakovostno in kvalitetno z mladimi. Igre so bile z nekaterimi pomanjkljivostmi organizatorjev največje. Mladi so pridobili tekmovalne izkušnje, nove prijatelje iz tujine, znanja o paraolimpijskem gibanju, čistem športu, etiki, zdravem načinu življenja, kako medijsko nastopati. Predvsem pa je pomembno, da so motivirani in imajo radi šport. Večkrat sem slišala, to bi lahko delal 24 ur na dan. Uspeli smo!«

Matic s svojo zgodbo navdušil mlade na OŠ Rodica

Piše: Drago Perko

(foto: Arhiv ZŠIS-PK)



Sredi septembra se je začela nova sezona Paralimpijskega šolskega dne, uvodoma pa je naša ekipa v sodelovanju s ŠD Invalid pripravila prijetno dopoldne za učence OŠ Rodica.

Mladi so spoznali paralimpijsko gibanje in parašport (v Sloveniji), v športni dvorani pa so se preizkusili v različnih športnih panogah. Svojo življenjsko zgodbo je predstavil Matic Keržan, član moške odbojarske selekcije.

»Na Paralimpijskem športnem dnevu je bilo zelo zanimivo. Svojo življenjsko zgodbo sem prvič predstavil otrokom in ti so me radi poslušali in sodelovali. Vsi vemo, da je PŠD velik projekt, ki

ljudem predstavi šport z naše strani. Upam na čim več takega sodelovanja. Otrokom sem povedal marsikaj. Za začetek sem jim predstavil svojo zgodbo pred nesrečo. Povedal sem jim, da sem bil tak kot vsi ostali najstniki – poln energije in pravi športnik. Njihovo pozornost sem pritegnil, ko sem začel govoriti o svoji življenjski zgodbi – o prometni nesreči. Potem smo se pogovarjali o mojem reprezentančnem športu, odbojki sede. Šport jih je zelo zanimal, saj so prvič slišali zanj. Zatem smo se

pogovarjali še o protezah in pripomočkih. S sabo sem imel svojo prejšnjo nogo in športno stopalo. Na koncu sem vse otroke in učitelje povabil, da skupaj spregovorimo o vsem in da odgovarjam na



vprašanja,« je povedal Keržan, ki je dodal še tole: »Najbolj jih je fascinirala zgodba o moji nesreči in športu. Ob nesreči se človek zave, da se mu lahko zgodi marsikaj. Ampak moja pozitivna energija in motivacija sta jih prepričali, da to ni nič takega in da je v življenju vse mogoče. Otroke in starše pozivam, naj se udeležijo vseh teh predavanj športnikov, saj tako dobijo pravo podobo o vsem, kar se nam dogaja, in o tem, da šport pomeni ljubezen in prijetno druženje. Zvezi za šport invalidov Slovenije – Paralimpijskemu komiteju bi se rad zahvalil za zaupanje; prepričan sem, da bo naše sodelovanje dolgoročno. Hvala tudi vsem na OŠ Rodica.«

“V posameznem šolskem letu ekipa ZŠIS-PK, ki je organizator dogodka in nosilec ideje, izvajalec pa ŠD Invalid v sodelovanju z Zvezo Sonček, obišče med 14 in 17 šol. Ciljna publika so osnovnošolci.”

Novembra smo obiskali tudi srednjo šolo v Mariboru. Šole temu dnevu praviloma namenijo ves dan, v aktivnosti pa vključijo celotno šolo ali posamezne triade.



Pomen gibanja za mladostnike s težavami v gibanju – znanstvena dognanja

Piše: Dr. Tjaša Filipčič in Jakob Škantelj

(foto: Osebni arhiv)

Povzetek

Pomen redne gibalno/športne aktivnosti na razvoj bio psiho socialnega razvoja posameznika v slehernem življenjskem obdobju naj ne bi bilo potrebno več argumentirati. To velja tudi za osebe, ki imajo prirojene oziroma pridobljene težave v gibanju. V članku navajamo številne avtorje, ki so z znanstvenimi raziskavami dokazali dobrobit gibanja in športne vadbe. Oblike invalidnosti pa so lahko zelo različne in kompleksne, zato je potrebno do vsakega posameznika na gibalnem področju potrebno pristopiti individualno. V Laškem smo v mesecu avgustu 2019 staršem gibalno oviranih mladostnikov predstavili prednosti in pomen redne gibalne aktivnosti. Nekaj iztočnic tega predavanja podajamo v nadaljevanju prispevka pri katerem se je kot soavtor pridružil tudi Jakob Šantelj, bodoči specialni pedagog, aktiven predvsem v igri boccia. Oba se strinjava, da je gibanje zelo pomembno za slehernega in še posebej za tistega, ki ima težave v gibanju.

Ključne besede: gibanje, težave v gibanju, invalidnost

Uvod

Brez gibalno/športne kulture si ne moremo zamisliti kulturnega ljudstva ali kulturnega posameznika. Stopnjo razvitosti športne kulture pa ne ocenjujemo le po številu vrhunskih športnikov ali rekorderjev, temveč tudi po razvitosti športnih navad in po čim višjem odstotku prebivalcev, ki se redno ukvarjajo s športom (Ulaga, 1980, str.

89). Seveda ne smemo izključiti oseb s posebnimi potrebami, za katere je Council of Europe (Svet Evrope) že leta 1995 sprejel dokument, v katerem vlade članic Evropske skupnosti spodbuja, da podprejo razvoj gibanja/športa za osebe s posebnimi potrebami. Zavedati se moramo, da je upoštevanje priporočil odvisno od splošne razvitosti neke dežele, dosežene ravni športne kulture ter od odnosa do drugačnosti in ozaveščenosti ljudi nasploh. V zadnjem obdobju je bilo v Sloveniji veliko narejenega na področju razvoja športa invalidov. Sprejet je bil Zakon o športu (ZŠpo-1, 2017), ki opredeljuje, da morajo športni delavci, ki delujejo v športu imeti tudi kompetence s področja športa invalidov, vedno bolj so osveščeni starši, ki prepoznajo pomen gibanja za svoje mladostnike, ZŠIS-PK ima različne projekte, ki spodbuja gibalno/športne aktivnosti. Eden takih projektov je Postani športnik, ki je v Laškem vključeval mladostnike s težavami v gibanju in njihove starše.

Znanstvena dognanja, ki govorijo v prid gibalno/športni aktivnosti

Kljub temu, da posameznik, ki ima lahko različne težave v gibanju dejavnosti opravlja prilagojeno (lahko v invalidskem vozičku, na hoduljah, na tleh, itd.) ima veliko možnosti, da se ukvarja z gibanjem/s športom oz. športno rekreacijo po zaključeni medicinski rehabilitaciji. Berčič (1983), Berčič in Ažman (1996), Berčič, Ažman, Šavrin, Tušak, Veličkovič Perat in Vute (1996), Sherrill (1998), Mišigoj Duraković s sod. (2003), Winnick (2005) in Goltnik Urnaut (2007) poudarjajo, da ima sekundarna rehabilitacija oziroma rehabilitacijski šport pomembno vlogo pri vključevanju oseb z invalidnostjo v športne aktivnosti, ker posameznik v tem obdobju spoznava značilnosti osebne invalidnosti in možnosti prilagoditve določenim športnim aktivnostim. Invalidi imajo različne motive za ukvarjanje s športom. Vute (1985) ugotavlja razlike v stališčih in motivih za ukvarjanje s športnimi

panogami med dvema skupinama invalidnih. V ta namen je v raziskavo vključil 175 gibalno oviranih moških. Prva skupina (n = 90) je uporabljala ortopedska pomagala, druga (n = 85) pa teh pomagal ni uporabljala. Tako v latentnem kot v manifestnem prostoru stališč in motivov se je pokazala razlika med dvema skupinama merjencev. Razlike so bile ugotovljene na področju izbora športnih panog. Skupina gibalno oviranih, ki je uporabljala ortopedske pripomočke, se je vključevala v športne igre, kot so hokej na vozičku in namizni tenis, druga skupina, pa v nogomet in košarko. Prva skupina je odklanjala judo in kotalkanje, druga pa košarko na vozičkih in športno - ritmično gimnastiko.

Z medicinskega vidika osebe z gibalno oviranostjo s pomočjo športa dosega večjo stopnjo rehabilitacije, imajo manj zdravstvenih težav, kot so infekcije sečil in preležanine (Stotts, 1986; Huonker, Schmid in Sorichter, 1998; Paciorek in Jones, 2001; Shepard, 2003; Jacobs in Nash, 2004), poleg tega pa ima šport neprecenljivo vlogo v psihosocialnem delu rehabilitacije ter pri obnovi in razvoju izgubljene mišične moči, koordinacije, gibljivosti in vzdržljivosti (Berčič, 1983; Berčič s sod., 1996; Sherrill, 1998; Bhambhani, 2002; Mišigoj Duraković, 2003). Dobro desetletje stare raziskave (Vaynman in Gomez Pinilla, 2007; Perreau, Adlard in Cotman, 2007; Ying, Roy, Edgerton in Gomez Pinilla, 2007) v okviru ameriškega projekta WALK (projekt rehabilitacije po poškodbi hrbtenice) nakazujejo, da je redna in ustrezna gibalna aktivnost ključ do oživljanja nevromišične funkcije.

Ažman (1997, str. 37) podaja zanimivo misel: »Zdrava oseba naj se ukvarja s športom, oseba z invalidnostjo se mora ukvarjati s športom«. Zelo pomembno je, da se invalid ukvarja s primernimi gibalno/športnimi aktivnostmi, saj bi s tehnično prezahtevnostjo sorazmerno naraščala nevarnost poškodb, pri čemer ne smemo zanemariti precejevanja lastnih sposobnosti.

Že daljnjega leta 1972 je Hrovatin v raziskavi ugotovil, da so se tisti paraplegiki, ki so bili med procesom rehabilitacije vključeni v športno - rekreativno dejavnost, lažje prilagodili okolju, bolje so prenašali različne težave, ki spremljajo invalidnost, svojo telesno okvaro so manj skrivali pred okoljem, bili so tudi bolj optimistični. Marinček (1981) je ugotovil, da sta hitrost in obseg prilagoditve na telesno obremenitev pri paraplegikih, ki se načrtno ukvarjajo s športom, enaka kot pri povprečno telesno dejavnih zdravih osebah.

“Športniki v invalidskih vozičkih manifestirajo višji nivo aerobnih sposobnosti kot invalidi iste prizadetosti, ki niso športno aktivni.”

Raziskovalci (Kofsky, 1980; Sherrill, 1998; Vanlandewijck, Daly in Theisen, 1999; Winnick, 2005)) ugotavljajo, da imajo športniki invalidi največkrat tudi boljše rezultate aerobnih sposobnosti in moči kot osebe brez invalidnosti, ki se ne ukvarjajo z redno gibalno/športno aktivnostjo. Z medicinskega vidika Turk, priznan zdravnik in zagovornik gibalno/športne aktivnosti med paraplegiki, navaja: »Pomočjo invalidskega športa dosežemo boljšo stopnjo rehabilitacije in skrajšamo čas rehabilitacije. Enako kot šport v medicini, ima invalidski šport tudi v psihosocialnem delu rehabilitacije svojo edinstveno vlogo in prednost. Športne dejavnosti imajo neprecenljivo vrednost v obnovi izgubljene mišične moči, koordinacije in vzdržljivosti. Šport je naravna oblika terapevtskih vaj in uspešen dodatek raznim oblikam fizioterapije. Velika vrednost invalidskega športa je tudi v rekreaciji, ki motivira silo, moč in užitek. Sočasno je važen moment v doseganju psihičnega ravnotežja«. Turk dodaja, da si uspešne medicinske rehabilitacije paraplegikov brez izvajanja športnih aktivnosti sploh ne moremo zamisliti. Zaključuje z mislijo: »Poleg

ugodnih vplivov invalidske športne dejavnosti na paraplegika, kot so kondicija, samostojnost, funkcionalna usposobljenost, obvladovanje telesa, spretnost, hitrost na eni strani in ugodni psihosocialni vplivi na drugi strani, pa ne smemo pozabiti tudi na nesporno ugotovitev, da invalidski šport pomeni tudi preventivo v pojavljanju številnih zdravstvenih in psihosocialnih komplikacij, ki se tako rade pojavljajo« (v Vipotnik, str. 47, 1996). To misel bi lahko potrdili s tujimi raziskavami (Campbell in Jones, 1994; Kalyvas in Reid, 2003). Campbell in Jones (1994) sta ugotovila, da so bili športniki na invalidskem vozičku manj depresivni kot tisti, ki se s športom niso ukvarjali, imeli so manj negativnih čustvenih odklonov (jeza), bili pa so tudi bolj pozitivni do sebe in okolice. Tudi v številnih drugih raziskavah je bilo potrjeno, da paraplegiki z redno športno dejavnostjo ostajajo bolj zdravi in telesno zmogljivi ter da lažje opravljajo vsakodnevne aktivnosti (Arnold, Israel in Richter, 1992; Janssen, 1994). Ugotovljeno je, da se mora vadbeni proces odvijati pogosto (najmanj 2 - krat tedensko), da pride do pozitivnih premikov pri izboljšanju telesnih sposobnosti (Vaynman in Gomez Pinilla, 2007; Ying, Roy, Edgerton in Gomez Pinilla, 2007). Berčič (1983) je na vzorcu 110 paraplegikov moškega spola (starost 20 - 35 let) proučeval vpliv večmesečne kineziološke rekreacije na nekatere karakteristike njihovega psihosomatičnega statusa. V trimesečno programirano kineziološko obravnavo (trikrat tedensko pod strokovnim vodstvom in dodatno individualno vadbo doma) je bilo vključenih 55 paraplegikov, kar je predstavljalo polovico vzorca. Rezultati raziskave so pokazali, da je vadbeni proces transformiral v pozitivno smer nekatere antropometrijske značilnosti, motorične in funkcionalne sposobnosti ter osebne značilnosti vadečih. Prišlo je do pomembnega zmanjšanja telesne teže in podkožnega maščevja, povečala se je vitalna kapaciteta ter adaptacijske sposobnosti srca in

Prikaz 1: Mladostniki v gibanju v Laškem.





Prikaz 2: Dobra volja
med vadečimi v Laškem.

ožilja. Na motoričnem področju so bili končni dosežki na vseh izbranih testih boljši. V prostoru osebnostnih značilnosti se je pomembno povečala ekstrovertiranost in zmanjšala nevrotičnost.

Avtor je ugotovil, da programirana športna vadba izboljšuje zdravje in telesno počutje prizadetih ljudi, telesna neaktivnost pa vodi do nazadovanja ali poslabšanja posameznih človekovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Nekoliko kasneje je isti avtor (Berčič s sod., 1996) ugotovil, da je trikrat tedenska športna vadba v okviru Inštituta RS za rehabilitacijo ugodno vplivala na subjektivno oceno splošnega počutja ter na pozitivno vrednotenje športa v tem okolju. Znatno je vplivala na samopodobo in osebnostne lastnosti pacientov.

Filipčič in Jerman (2018) sta urednika in soavtorja znanstvene monografije, kjer je bilo v šestih prispevkih ugotovljeno, da posamezniki z različnimi težavami višje ocenjujejo svojo kakovost življenja, če so redno gibalno/športno aktivni. V eni od objavljenih raziskav (Filipčič, Jevšnik, Jerman, 2018), kjer so bile vključene osebe s poškodbo hrbtenjače, so športno aktivni, višje ocenili kakovost življenja v primerjavi s tistimi, ki so športno neaktivni. Osebe s poškodbo hrbtenjače so najvišje ocenile medosebne odnose, najnižje pa zadovoljstvo z materialno blaginjo. Rezultati so lahko spodbuda posameznikom s poškodbo hrbtenjače, da se še pogosteje vključujejo v športne programe in vanje pripeljejo tudi nove člane. V poglavju te monografije, ki obravnava osebe z dolgotrajnimi boleznimi, so sodelovali posamezniki, ki imajo sladkorno bolezen tipa 2. Tudi tu avtorji navajajo, da je gibanje pomemben dejavnik višje kakovosti življenja. V znanstveni

monografiji so obravnavane tudi osebe z motnjo v duševnem razvoju. Z raziskavo so avtorji želeli ugotoviti, kakšno mnenje imajo odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju o gibalno/športni aktivnosti. Ugotovili so, da se večina anketirancev rada ukvarja s športom. Najraje se ukvarjajo z individualnimi športi, med njimi sta najbolj priljubljena hoja in sprehodi. Ugotovljeno je, da se moški raje ukvarjajo s športom kot ženske. Moški se v večji meri kot ženske strinjajo s trditvijo, da z gibanjem in s športom skrbijo za svoje zdravje. S starostjo upada delež odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju, ki se rade ukvarjajo s športom, oz. tistih, ki jim šport veliko pomeni. Večina anketirancev se je strinjala, da se po gibanju, športu bolje počutijo ter da jih šport tudi povezuje, da z njegovo pomočjo pridobijo nove prijatelje. Skoraj polovica anketirancev se s športom dnevno ukvarja in nekoliko več kot tretjina jih sodeluje v programih SOS. Najpogosteje se odločajo za sodelovanje v različnih skupinskih športih, in sicer je najbolj priljubljeno balinanje. Z raziskavo so avtorji potrdili, da se odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju zavedajo pomena gibalno/športnih aktivnosti na njihovo zdravje in s tem na njuno vlogo na kakovost njihovega življenja. Prav tako je prepoznana njuna vloga na njihovo zdravje in boljše psihofizično počutje. Obenem se zavedajo tudi povezovalnega učinka gibanja in se z njim večinoma radi ukvarjajo, saj tako sklepajo nova poznanstva, vzdržujejo medsebojna prijateljstva, negujejo druženja. Žgur in Sedej (2018) skleneta prispevek z zanimivo mislijo: »Lastno prepoznavanje vrednosti in pomena vloge gibalno-športnih aktivnosti, ki pomembno izboljša in vzdržuje dobro počutje, je velik dosežek za osebe z motnjami v duševnem razvoju«.

3. Zaključek

Redna gibalno/športna aktivnost je dejavnik, ki pripomore posamezniku do višje kakovosti življenja, pa če je ta bolj ali manj oviran v gibanju. To je dejstvo, ki pa seveda ne bo zadoščalo samo po sebi, če ne bomo v spreminjanja stališč in odnosov do gibanja vstopili vsi. V prvi meri so to starši,

vzgojitelji, drugi strokovni delavci v izobraževanju, strokovni delavci v zdravstvu, posamezniki v pristojnih ministrstvih in športnih društvih in tudi pisci strokovno- znanstvenih prispevkov. Največ lahko doprinesejo mladi športniki, ki drugim dajejo vzgled. S svojo prisotnostjo in aktivnostjo so se v avgustu 2019 izkazali v Laškem.

4. Literatura

1. Arnold, W., Israel, S., Richter, H. (1992). *Sport mit Rollstuhlfahrern*. Leipzig Berlin Heidelberg: J.A.B. Verlagsgesellschaft.
2. Ažman, D. (1997). *Povezanost nekaterih socialno - demografskih značilnosti in kazalcev zdravstvenega stanja paraplegikov Slovenije z njihovo športno dejavnostjo*. Magistrska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Berčič, H. (1983). *Vpliv večmesečne programirane kineziološke rekreacije na nekatere karakteristike psihosomatskega statusa telesno prizadetih oseb*. Doktorska disertacija. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo sveučilišta u Zagrebu.
4. Berčič, H., Ažman, D. (1996). *Socialno - ekonomski položaj, zdravstveno stanje in športno - rekreativna dejavnost paraplegikov Slovenije*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za kineziologijo.
5. Berčič, H., Ažman, D., Šavrin, R., Tušak, M., Veličkovič Perat, V. in Vute, R. (1996). *Šport in športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja telesno prizadetih*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.
6. Bhambhani, Y. (2002). *Physiology of Wheelchair Racing in Athletes with Spinal Cord Injury*. *Sports Medicine* 32 (1) 23 - 51.
7. Campbell, E. in Jones, G. (1994). *Psychological well - being in wheelchair sports participants and non-participants*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11, 404 - 415.
8. Council of Europe (1995). *European Charter for Sport for All: Disabled Persons*. Council of Europe Publishing and Documentation Service Strasbourg.
9. Filipčič, T., Jerman, J. (2018). *Pomen gibanja za kakovost življenja oseb s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Fakulteta za šport. 192 str.
10. Filipčič, T., Jevšnik, P., in Jerman, J. (2018). *Subjektivna ocena kakovosti življenja gibalno-športnih oseb s poškodbo hrbtenjače*. V: Filipčič, T. in Jerman, J. (Ur). *Pomen gibanja za kakovost življenja oseb s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Fakulteta za šport. 25-61.
11. Goltnik Urnaut, A. (2007). *Šolske športne dejavnosti in samopodoba mladostnikov z ovirami v gibanju*.

12. Hrovatin, B. (1972). *Karakteristične osobine grupa paraplegika koja se bavi sportskim aktivnostima*. V *Sport i rekreacija u psihofizičkoj rekreaciji invalida*. Zbornik SSRJ str: 97 - 105.
13. Huonker, M., Schmid, A. in Sorichter S. (1998). *Cardiovascular differences between sedentary and wheelchair-trained subjects with paraplegia*. *Medicine in Science in Sports in Exercise* 30 609 - 613.
14. Jacobs, J.P. in Nash M.S. (2004). *Exercise Recommendations for Individuals with SCI*. *Sport Medicine* 34, 727 - 751.
15. Janssen, T.W.J. (1994). *Physical strain and physical capacity in men with SCI*. Magistrska naloga. Amsterdam: Vrije Universiteit.
16. Kalyvas, V. in Reid, G. (2003). *Sport adaptation, participation, and enjoyment of students with and without physical disabilities*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20, 182 - 199.
17. Kofsky, P.R. (1980). *Cardiorespiratory fitness in the lower limb disabled*. *Canadian Journal Applied Sport Science*. 5 (4), 117 - 129.
18. Marinček, Č. (1981). *Prilagoditev na obremenitev zgornjih udov pri zdravih ljudeh ter pri prizadetih zaradi okvare gibalnega sistema*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Medicinska fakulteta.
19. Mišigaj Durakovič, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje: znanstveni dokazi stališča in priporočila*. Zveza društev športnih pedagogov, Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije: Ljubljana. Kineziološka fakulteta Zagreb.
20. Pacionek, M.J. in Jones, J.A. (2001). *Disability sport and Recreation resources* (3. izdaja). Travese City M.I.: Cooper Publishing Group. 412 str.
21. Perreau, V.M., Adlard, P.A. in Cotman, C.W. (2007). *Exercise-induced gene expression changes in the rat spinal cord*. Dobljeno s svetovnega spleta 13.2.2007: http://www.projectwalk.org/pw_inst_sci/research_exercise.html
22. Shepard, R.J. (2003). *Boosting of performance in the athlete with high-level spinal injury*. *Adapted Physical Activity Quarterly* 20 (3), str. 103 - 117.
23. Sherrill, C. (1998). *Adapted Physical Activity Sport*

- and Recreation: crossdisciplinary and lifespan. Šesti ponatis. McGraw Hill Companies.
24. Stotts, K.M. (1986). *Health maintenance: Paraplegic athletes and nonathletes*. *Archives of physical Medicine Rehabilitation* 67 109 - 114.
25. Ulaga, D. (1980). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija: Ljubljana*. Mladinska knjiga. 327 str.
26. Vanlandewijck, Y.C., Daly, D.J. in Theisen, D.M. (1999). *Field test evaluation of aerobic, anaerobic and wheelchair basketball skill performances*. *International Journal Sports Medicine* 20 (2) 548 - 554.
27. Vaynman, S. in Gomez Pinilla, F. (2007). *License to run: exercise impacts functional plasticity in the intact and injured central nervous system by using neurotrophins*. *Povzeto s svetovnega spleta* 13. 2. 2007: http://www.projectwalk.org/pw_inst_sci/research_current.html
28. Vipotnik, K. (1996). *Odbojka na vozičkih kot nova športna možnost*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta.
29. Vute, R. (1985). *Struktura stališč motivov in preferenc športnih panog telesno prizadete moške mladine v odnosu do kinezioloških dejavnosti in razlike v stališčih motivih in preferencah glede na mobilnost te mladine*. Doktorska disertacija. Zagreb. Fakultet za fizičko kulturo sveučilišta u Zagrebu.
30. Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.
31. Winnick, J. P. (2005). *Adapted Physical Education and Sport*. 4. ponatis. Human Kinetics. ZDA. Illinois.
32. Ying, Z., Roy, R.R., Edgerton, V.R. in Gomez Pinilla, F. (2007). *Exercise restores levels of neurotrophins and synaptic plasticity following spinal cord injury*. Dobljeno s svetovnega spleta 13.2.2007: http://www.projectwalk.org/pw_inst_sci/research_exercise.html
33. *Zakon o športu* (2017). Pridobljeno s spletne strani: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO515>
34. Žgur, E., Sedej, U. (2018). *Mnenje odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju o pomenu gibalno/športnih aktivnosti*. V: Filipčič, T. in Jerman, J. (Ur). *Pomen gibanja za kakovost življenja oseb s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Fakulteta za šport. 125-156.

NE GOVORI MI,

ČESA NE

ZMOREM.

START YOUR IMPOSSIBLE

TOYOTA



Worldwide
Olympic Partner



Worldwide
Paralympic Partner

KO SE LAHKO SVOBODNO GIBAMO, JE VSE MOGOČE.

Vse pravice pridržane.