

Športnik

REVILJA JE BREZPLAČNA
Številka 56
januar 2020
www.zsis.si



**Sprememba imena
organizacije**

str 5

**Parašportnik
leta 2019**

str 6

**Pridobivanje
Paralimpijskih kvot**

str 10



ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE
SLOVENSKI PARALIMPUŠKI KOMITE

Kazalo

3	Leto pričakovanj	30	Tokio pred Tokiem	52	II. IBCA evropsko ekipno prvenstvo v šahu
5	Sprememba imena organizacije	31	Toyota	53	Thermana
6	Parašportnik leta 2019	32	Z Lidlovo vitalnico	54	10. Festival športa mladih
10	SSP z medaljo in dvema kvotama	34	Športni duh ne izbira telesa	55	Anonimni dobrotnik
12	Pričakovanja so se izpolnila	35	Paralimpijski koledar 2020	56	Trimesečna gibalna obravnava
16	Odbojka sede novi izzivi	36	Sandi v Dubaju do norme	60	Konferenca, IPC – BONN 2019
18	Napredek v bocci	37	47. kongres mednarodnega komiteja za šport gluhih	61	Rehabilitacijska rekreacija
20	Slovenski golbalisti	39	19. zimske olimpijske igre gluhih	62	Pogovor s Tinetom Gorencem
23	Triglav	42	DRŽAVNA PRVENSTVA 2019	65	Slepi in slabovidni na planinskih poteh
24	Pogovor s predsednico uprave Loterije Slovenije	48	Showdownisti ekipno do brona	67	Invalidska liga mesta Ljubljana
27	Roboti na Igrah v Tokiu 2020	50	Showdown top 12 v Evropi	68	Lidl
29	Loterija	51	Gregor Habjan se je poslovil		

Kolofon

Izdaja: Zveza za šport invalidov Slovenije - Slovenski paralimpijski komite

Za Zveza ŠIS - SPK: Damijan Lazar

Uredniški odbor: Jože Okoren - urednik, Tjaša Filipčič, Maja Bobnar, Tone Petrič, Žiga Kobašević in Franci Slivšek

Sodelavci: Majda Vesel Kočar, Jana Čander in Drago Perko

Lektoriranje: Rok Janežič
Oblikovanje in prelom: Franci Slivšek

Tisk: Para d.o.o., Ljubljana

Naslov: Zveza ŠIS - SPK, Cesta 24. Junija 23, 1231 Ljubljana - Črnuče

Tel.: +386 (01) 53 00 891
Fax: +386 (01) 53 00 894
info@zsis.si
http://www.zsis.si

Tr. r.: 0510 0800 0024 242

Naklada: 4000
Izid revije sta finančno omogočila

Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij – FIHO in Fundacija za šport FŠ

ISSN 1854-5254

Mnenja izražena v avtoriziranih člankih so mnenja avtorjev in niso verificirana stališča Zveze ŠIS - SPK.

(V tej številki revije Športnik je bil recenziran znanstveni članek avtorice Tjaše Filipčič, Erne Žgur z naslovom: Trimesečna gibalna obravnava pri otrocih z avtističnimi motnjami za razvoj gibalnih sposobnosti)

Naslovna fotografija:
(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



Leto pričakovanj

Piše: Damijan Lazar

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



▲
Damijan Lazar
predsednik
Zveze ŠIS - SPK.

Za parašportnike bo leto 2020 res nekaj posebnega. Nekateri se ga bodo spominjali po tem, da so bili tako blizu uvrstitve na paralimpijske igre, pa jim je veliki met žal spodletel v zadnjem trenutku, drugi pa si ga bodo zapomnili po tem, da jim je ta veliki met uspel. Mi se bomo ukvarjali predvsem s slednjim. Vsem, ki jim ne bo uspelo, bomo poskušali pričarati drugo priložnost in jih podpreti, da bodo to zmogli čez štiri leta. Kar nekaj naših parašportnikov bo trepetalo in se znojilo vse do junija, ko bodo že znani vsi potniki na paralimpijske igre. V tem trenutku je kar nekaj naših športnikov tako rekoč na meji, da ne bo odločala samo fizična pripravljenost, ampak bo potrebna tudi dobra psihološka pripravljenost, da bodo zmogli športni nihaj usmeriti sebi v prid. Soočamo se tudi z dejstvom, da je za nekaj naših športnikov prav Tokio zadnja priložnost, da se v nesmrtnost zapišejo kot paralimpijci. Da pa zadeva ne bo tako patetična, naj povem, da smo že pred leti zaznali pomanjkanje mladih športnikov invalidov, zato smo pričeli izvajati program Postani Športnik, ki pridno vključuje podmladek, ki bo v nekaj letih dostojno nasledil naše odlične vrhunske športnike. Prav v plavanju je

videti svetlo luč na koncu predora, tudi zimski športi se razvijajo, na primer curling, kjer potrebujemo le še nekaj sreče, da se bomo konec leta 2019 prebili v A-divizijo. Seveda poleg sreče potrebujemo tudi curling dvorano, ki je Slovenija žal do danes še ni bila sposobna zgraditi. Leto 2020 bo tudi za Zvezo ŠIS - SPK nekaj posebnega. Želimo si namreč, da bi naši paralimpijci dobili več podpore. Znani slovenski reper bo spesnil našo himno, ki bo v ponos in navdih našim športnikom, ko jim ne bo šlo najbolje in bodo potrebovali še nekaj spodbude z naše strani. Za vizualne in digitalne medije smo pripravili video zgodbo, v kateri bodo nastopili parašportniki, ki so s pomočjo športa dosegli osebne in športne cilje. Tradicionalnemu prvenstvu v namiznem tenisu za parašportnike, ki ga organiziramo že 17. leto zapored, se bo pridružila še prva organizacija kvalifikacijskega turnirja za paralimpijske igre. Tako bomo tudi v Sloveniji na prvem takšnem turnirju osrečevali športnike, ki si bodo z zmago v svoji skupini priigrali neposredno uvrstitev na igre. Z leti so si organizatorji namiznoteniških turnirjev pri nas pridobili takšen sloves, da je mednarodna krovna organizacija ITTF organizacijo vseh večjih tekmovalj v zadnjih nekaj letih zaupala prav Sloveniji oziroma Zvezi ŠIS - SPK.

Do sprememb je prišlo tudi pri poimenovanju naše organizacije. S strani Mednarodnega paralimpijskega komiteja so nas opozarjali, da moramo spremeniti svoje ime, in sicer iz paraolimpijski v paralimpijski. Skrajni rok je bil konec julija 2020, vendar smo to storili prej, da ne bomo sredi medijske pozornosti zaradi paralimpijskih iger zmedli širše slovenske javnosti. Sedaj nas boste prepoznali po daljši obliki imena, ki se po novem glasi: Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite, krajša verzija pa se, z manjšo spremembo, glasi Zveza ŠIS-SPK. V prihodnjih štirih letih bo treba spremeniti tudi našo celostno podobo, ki jo prav tako na novo uvaja naša mednarodna krovna organizacija IPC. Vse to počnemo z namenom, da bomo še bolj prepoznavni, navdihujoči ter predvsem v ponos športnicam in športnikom, za katere gojimo svoje športno poslanstvo.



SREČNO, USPEŠNO, ZDRAVO IN ŠPORTNO V LETU 2020

Vam želi kolektiv Zveze ŠIS-SPK.

www.zsis.si

f t i #SPORTINVALIDOV

ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE
SLOVENSKI PARALIMPIJSKI KOMITE



Sprememba imena organizacije

Piše: Jože Okoren

(foto: Osebni arhiv)

*Ker je šlo v tem primeru za
statutarne spremembe, so o tem
razpravljali in sprejeli odločitev
delegati na izredni Skupščini Zveze
za šport invalidov Slovenije –
Paraolimpijskega komiteja.*

Predsednik zveze, Damijan Lazar je delegatom Skupščine (Skupščino sestavljajo po dva predstavnika nacionalnih invalidskih organizacij) v uvodu pojasnil in obrazložil za potrebo spremembo imena. Podal je navodila, oz. usmeritve, ki jih brezpogojno narekuje mednarodna krovna organizacija IPC. Internacional Paralympic Committee (IPC), je določil datum 31. 07. 2020, kot skrajni rok za ureditev pravilnost zapisa imena. Podan je tudi predlog novega imena, ki glasi: **Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS – SPK).**

Predsednik je dodal, da če se v tem časovnem obdobju ne odločimo za spremembo imena bomo to morali storiti sredi pripravl na paralimpijske igre, kar bo imelo za posledico medijske in finančne učinke. Delegati Skupščine so po slišanem in po zelo razumni ter smiselni razpravi, soglasno sprejeli sklep:



Skupščina soglasno sprejme in potrjuje spremembo imena iz – slovenska verzija »Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite« (ZŠIS – POK), v Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS – SPK). Angleška verzija imena bo »Sports federation for the disabled of Slovenia – Slovenian paralympic committee« (NPC Slovenia). Navedena sprememba imena se vnese v 4. člen statuta Zveze.

Spoštovani bralci,

V tokratni izdaji »ŠPORTNIKA« boste opazili, da ni več v Uredniškem odboru, dolgoletnega člana in strokovnega sodelavca Zveze ŠIS – SPK, Primoža Jeraliča.

Številni ste z njim sodelovali tudi v programu državnih prvenstev in drugih projektih.

Za njegovo sodelovanje in soustvarjanje Revije Športnik, se mu v svojem in imenu Uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Primož, mogoče pa še kdaj na sodelovanje.

Pri novih delovnih izzivih, ti želimo vse dobro.

Jože Okoren

Anja Drev in Franček Gorazd Tiršek najboljša v letu 2019

Piše: Drago Perko

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paraolimpijski komite (Zveza ŠIS – SPK), je v Austria Trend hotelu, na prireditvi Parašportnik leta 2019 nagradila najboljše in napovedala paralimpijsko leto 2020.

Vajeni smo bili, da Zveza ŠIS – SPK črto pod leto potegne decembra. To pot pa smo iz povsem objektivnih razlogov obračun z letom premaknili v januar ter pripravili izjemno in odmevno prireditev Parašportnik leta 2019 in povabili vse akterje, ki soustvarjajo šport invalidov.

»V letu, ki se je izteklo, so naše športnice in športniki dosegli izjemne rezultate. Zahvaljujemo se vsem partnerjem, podpornikom in financerjem. Prepričan sem, da je pred nami izjemno leto 2020,« je zbrane uvodoma nagovoril Damijan Lazar, predsednik Zveze ŠIS – SPK. Sledil je govor Vladimirja Kukavice, direktorja Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO). »Vaši rezultati v ničemer ne zaostajajo za vrhunskimi rezultati neinvalidov. Žal pa država, mediji in vsi mi ne

naredimo dovolj, da bi bili parašportniki slišani, videni in ustrezno nagrajeni,« je povedal Vladimir Kukavica. V kulturnem programu so se predstavili in navdušili Neja Zrimšek Žiger, Nastja Omahna ter Matej Zidarn.

Nagovor predsednika
Damijana Lazarja.



Začnimo pri laureatih in najprestižnejših priznanjih. Najboljša športnika leta 2019 med invalidi sta strelec Franček Gorazd Tiršek in gluha smučarka Anja Drev. Naslov najboljše ekipe si je priborila ekipa v showdownu, namiznem tenisu za slepe in slabovidne. V ekipi showdowna, ki je na EP na Sardiniji osvojila tretje mesto, so bili Peter Zidar, Sanja Kos, Tanja Oranič, Denis Repa in Miha Susman.

Tretjič Anja Drev

Anja Drev je na olimpijadi gluhih v Italiji osvojila peto mesto v smuku, v kombinaciji pa je ostala tik pod stopničkami, torej na četrtem mestu, še kakšno priložnost za dober nastop pa so ji nato preprečile bolečine v hrbtu. »Veliko mi pomeni, da so mi podelili priznanje. Zaradi težav s hrbtom nisem mogla pokazati svojih najboljših voženj. To je tretje priznanje meni za najboljšo smučarko, vsako pa ima svoj pomen in na vsako sem ponosna,« je dejala športnica leta 2019.

Gorazd Tiršek petič

Tiršek, dobitnik dveh medalj s paralimpijskih iger, si je naslov najboljšega parašportnika v Sloveniji prislužil z lanskim dosežkom na svetovnem prvenstvu v Avstraliji, kjer je z zračno puško stoje osvojil tretje mesto. Zanj je to že peto priznanje športnika leta. »Sem presenečen in ponosen. Lansko leto je bilo naporno, pestile so me poškodbe, prvo polovico leta pa sem celo izpustil. A srce mi je velelo, da moram vztrajati, in s svetovnega prvenstva sem se vrnil z medaljo. Posledično sem športnik leta in tega sem zelo vesel,« je lansko leto ocenil Tiršek.

Tim opozarja nase

Na prireditvi v Ljubljani so podelili še številne druge nagrade za lanske športne dosežke. Priznanje za mladega nadarjenega parašportnika je dobil 16-letni plavalec Tim Žnidaršič Svenšek za dosežke na paraigrah mladih ter za izpolnjene norme za nastop na letošnjem evropskem prvenstvu.

Zveza ŠIS – SPK podeljuje priznanja tudi vsem športnikom, ki so se z vrhunskimi dosežki izkazali na mednarodnih tekmovanjih v koledarskem letu, ter njihovim trenerjem. **Bronaste znake** so dobili prejemniki medalj na igrah specialne olimpijade Tina Skerlep, Simona Gaser, Uroš Bernik, Anja Golčer, Timotej Galunič, Alen Šošter, Urban Goltnik, Tamara Korotaj, Vinko Rešetar, Martin Lešnik, Mario



Parašportnica leta 2019
Anja Drev.



Parašportnik leta 2019
Franček Gorazd Tiršek.





Tim Žnidaršič Svenšek.

Zajfrid, Jožica Drač, Miha Zalokar, Rok Mali Vodušek, Sebastjan Ratej, Luka Gračner, Manfred Kržišnik, Atif Mulič, Primož Mrkun, Ivan Ruf, Albin Kolar, Klavdij Zorko, Žiga Vagoš in Nik Jerkovič.

Bronasta priznanja so podelili tudi udeležencem EP v inkluzivnem judu Sašu Kovaču, Žigi Vagošu, Niku Jerkoviču in Aljažu Colariču. Enaka priznanja so dobili tudi najboljši slovenski športniki na evropskih paraigrah mladih na Finskem: Luka Trtnik, Tim Žnidaršič Svenšek in Robi Kogovšek. Za medaljo na EP v biljardu na vozičkih je dobil priznanje Matej Brajkovič, za dosežke na EP za slepe in slabovidne kegljače pa Marjan Žalar in Jože Lampe. Reprezentanca v golbalu, igri z zvonečo žogo za slepe in slabovidne, je zmagala na EP divizije C; v ekipi so bili Matej Ledinek, Boštjan Vogrinčič, Dejan Pirc, Borut Višnikar in Robi Kogovšek.



Reprezentanca in vodstvo specialne olimpijade.

Srebrne znake so dobili Gregor Selak za medaljo na svetovnem prvenstvu v paraplezanju, strelec Franček Gorazd Tiršek za medaljo na SP ter člani reprezentance v showdownu Peter Zidar, Sanja Kos, Tanja Oranič, Denis Repa in Miha Susman.

Predstavniki partnerjev in podporniki

Bronaste znake so podeljevali Kensuke Tsuchiya, predsednik Toyota Adria, Mojca Leskovar, predsednica uprave Thermale Laško, Polona Škrbec, vodja upravljanja družbene odgovornosti pri podjetju Triglav, d. d., mag. Robert Cugelj, direktor URI – Soča, predsednica uprave Loterije



Showdown reprezentanca – ekipa leta.



Slovenije Romana Dernovšek in veleposlanik Japonske, nj. eksc. Masaharu Yoshida. Srebrne znake sta podelila Tina Cipot, vodja korporativnega komuniciranja pri podjetju Lidl Slovenija, in dr. Jernej Štromajer, državni sekretar na MZIŠ Republike Slovenije, Alojz Kovšca, predsednik Državnega sveta RS, pa je podelil priznanje za perspektivnega mladega športnika. Priznanja za najboljšo ekipo, najboljšo parašportnico in najboljšega parašportnika sta podelila Damijan Lazar in Vladimir Kukavica.

Paralimpijka

Prireditve so obeležili še trije projekti, ki smo jih pripravljali skupaj s športniki in športnicami. Kot je bilo že omenjeno, se nam je v začetku preteklega leta s sponzorskim vložkom pridružila Loterija Slovenije (LS). Čez dober teden bo na vseh prodajnih mestih LS na voljo nova srečka Paralimpijka, z nakupom katere boste neposredno podprli naše športnike. Vsi udeleženci so ob odhodu s slavnostne prireditve dobili kupon, s katerim bodo lahko srečko brezplačno dobili.

Trkajeva himna in videospot

Režiserka Enya Belak Gupta z ekipo je za Zvezo ŠIS – SPK ustvarila video, s katerim želimo slovenski javnosti približati parašport in jo spodbuditi k spremljanju paralimpijskih iger v Tokiu avgusta letos. V studiu in predvsem na terenu pa je nastajala paralimpijska himna z naslovom Drž ta tempo, njen avtor pa je raper Rok Terkaj, bolj znan pod umetniškim imenom Trkaj. Obe premieri sta poželi velik aplavz in navdušenje.



S svetovnega prvenstva z medaljo in dvema kvotama

Piše: Polona Sladič

(foto: Osebni arhiv)

Avstralski Sydney je strelcem zelo pri srcu. In z osvojitvijo dveh paralimpijskih kvot (Tiršek in Pinter) ter bronaste medalje (Tiršek) nam bo po oktobrskem svetovnem prvenstvu še bolj. Naši prvi spomini na Sydney segajo v leto 1999, ko smo ga obiskali prvič in se udeležili predparalimpijskega turnirja.

Takrat so se slovenski izseljenci zelo potrudili in nam dodobra razkazali Sydney, ki nam je s svojo unikatnostjo, pogledi na znamenito opero in Harbour Bridge ter s cvetočimi vijoličastimi jakarantami zelo prišel k srcu. Leta 2000, ko je Sydney gostil paralimpijske igre, se je ta ljubezen samo še poglobila. Gostoljubnost in prijaznost Avstralcev sta bili neverjetni, naš legendarni Franc Pinter – Ančo pa je takrat osvojil drugo zaporedno srebrno medaljo ter poskrbel, da bo Sydney za vedno zapisan v zgodovino slovenskega parastrelstva. In seveda tudi strelstva – saj je Rajmond Debevec le nekaj tednov prej na istem prizorišču osvojil nepozabno zlato olimpijsko medaljo. Sydney ima tako le eno veliko pomanjkljivost: predaleč je. Do njega je potrebno 21–22 ur čistega letenja, po navadi z enim ali dvema prestopoma in vmesnim čakanjem na letališčih, tako da se čas potovanja raztegne krepko čez 30 ur.



A parastrelska ekipa se je morala sprijazniti s takšnim potovanjem, če je želela nastopiti na Svetovnem prvenstvu, ki je na olimpijskem strelišču v Sydneyju potekalo od 9. do 19. oktobra 2019. Svetovno prvenstvo je že samo po sebi zahtevno tekmovanje, tokratno pa je prinašalo še dodatno breme, to so paralimpijske kvote, ki jih strelci še nismo imeli. Sydney je bil predzadnja priložnost, da jih dosežemo. Člani ekipe Franc Pinter, Franček Gorazd Tiršek in Damjan Pavlin pa so se morali navaditi še na eno posebnost: prvič se je zgodilo, da na velikem tekmovanju z njimi ni bilo glavne trenerke Polone Sladič, ki se prvenstva ni mogla udeležiti zaradi službenih obveznosti, ter njenega pomočnika Aleša Kosmača, ki je zaključil sodelovanje s strelsko ekipo. Strelce sta tako vodili članici Strelskega društva



Olimpija Sonja Benčina, ki je bila z ekipo že na svetovnih pokalih v Franciji in na Hrvaškem, ter Jasmina Šepetavc.

“Glavni cilj prvenstva tokrat ni bila medalja, kot je običajno, ampak paralimpijske kvote za Tokio. V strelstvu se kvote delijo glede na uvrstitev in nivo tekmovanja.”

Na dveh svetovnih pokalih so podelili eno oziroma dve kvoti na disciplino, v Sydneyju pa štiri do šest kvot na disciplino (odvisno od tega, ali so delili posebne ženske kvote). To v praksi pomeni, da se mora parastrellec uvrstiti na prvo ali drugo mesto (na svetovnem pokalu) oziroma na mesta od 1 do 6 na svetovnem prvenstvu – razen če strellec, ki je uvrščen pred njim, kvoto že ima. Bližje kot so paralimpijske igre, več strelcev že ima kvoto in večja je verjetnost, da tudi mesta od šest navzdol prinašajo kvoto. Strelci smo v Sydneyju načrtovali vsaj eno kvoto, potihoma smo upali na dve, želeli smo si tri. Vrnili smo se z dvema, zato je cilj več kot uresničen. Kvoto v posamezni disciplini sicer pristrelja strellec, a kvota vedno pripada državi in ne osebno strelcu, tako da na koncu država odloči, kateri strellec se udeleži iger. V praksi pa velja, da se tisti, ki kvoto pripori, iger tudi udeleži.

Ekipa se je morala po dolgi in naporni poti soočiti še z deveturno časovno razliko, ki naš evropski bioritem dodobra zmede, tako da telo in glava kar nekaj dni ne delujeta kot običajno. A ker časa za posebno prilagajanje ni bilo, je bilo treba treninge opraviti tudi po neprespanih nočeh ali po samo eno- ali dvournem spancu ter ob splošni utrujenosti.

V Sydneyju je prvič po več kot enoletni odsotnosti zaradi zdravstvenih težav nastopil Gorazd F. Tiršek. Nani že vrsto let sodi v najožji svetovni vrh. Treningi

so kazali na dobro pripravljenost, vendar v vrhunskem športu nikoli ne veš, kako se na tekmovanju pokaže tako dolga odsotnost. Z osvojenjo bronaste medalje (njegovo prvo posamično s svetovnih prvenstev) je dokazal, da je še vedno tam, kjer je bil: v samem vrhu. Temu uspehu je dala piko na i hkratna osvojitve kvote, tako da je že s prvim nastopom opravil vse, kar je načrtoval. A Nani želi na vrh v vsakem nastopu, zato se je boril tudi v položaju leže, kjer mu je le malo zmanjkalo za finale, a je treba poudariti, da so bili rezultati leže vrhunski, konkurenca v tej panogi pa je strašna, tudi zavoljo specialistov. Z malokalibrsko puško se Nani v vetrovnih razmerah ni znašel. Ob tem je treba vedeti, da vse leto ni imel nobene tekme, treniral je le zadnje tri mesece, zato kapo dol za ta dosežek.

Posebna zgodba v parastrelstvu in slovenskem športu invalidov je Franc Pinter – Ančo. Ančo je odlično nastopil v obeh disciplinah. Že v prvem nastopu – z zračno puško leže, ki sicer ni njegova paradna disciplina – je streljal odlično. Popolnoma nepričakovano mu je že v tej disciplini le 0,7 kroga zmanjkalo do kvote. Stojte – v disciplini, kjer je dosegel vse svoje uspehe – pa mu je po

nekaj letih rezultate s treninga uspelo prenesti na tekmo. Suvereno se je uvrstil v finale, kjer pa je ob nepravem času zadel devetko in zasedel končno šesto mesto. A Ančo si je že z uvrstitvijo v finale priboril kvoto za svoje osme paralimpijske igre.

Škoda, da to ni uspelo tudi Damjanu Pavlinu, ki je bil na treningu povsem konkurenčen, v zadnjem času pa ima na tekmah več težav, kot kažejo treningi. Po rezultatih je bil dosti bližje kvoti, kot kažejo uvrstitve, saj je konkurenca izredno močna in zgoščena, tako da že nekaj desetink slabši rezultat pomeni zdrs po lestvici. Vendar tudi za Damjana Tokio še ni izgubljen, zadnja priložnost bo svetovni pokal maja 2020 v Limi (Peru), kjer bodo podelili še zadnje kvote.

Po zasluženem novembrskem odmoru strelci že pridno trenirajo. Sezona 2020 bo dolga in naporna. Nastopili bomo na dveh svetovnih pokalih: marca (Al Ain – Združeni arabski emirati) in maja (Lima – Peru). Junija nas čaka za vsakega športnika posebna izkušnja – domače evropsko prvenstvo, ki ga bo Zveza ŠIS – SPK sredi junija organiziral v Laškem. Sredi avgusta pa nas čaka pot v Tokio, na paralimpijske igre.



Pričakovanja so se v celoti izpolnila

Piše: Grega Nahtigal

(foto: Grega Nahtigal)



Udeleženci prvih skupnih priprav Zveze ŠIS - SPK (Lanzarote).



Tokrat je šlo zares. Predsednik Zveze ŠIS - SPK Damijan Lazar je ob koncu leta 2019 ali, bolje rečeno, ob pričetku pomembnega leta 2020 dal pobudo za organizacijo skupnih priprav kandidatov za paralimpijske igre v Tokiu 2020.

Sliši se odlično, a vemo, da je od ideje do realizacije pogosto dolga in trnova pot, časa pa tokrat ni bilo veliko. Organizacijo in izvedbo priprav sva prevzela jaz (Grega Nahtigal, trener paratriatlona in Alena Kobilice) in Gregor Dolinar (strokovni sodelavec na Zvezi ŠIS-SPK). Hitro sva pričela z zbiranjem in soočanjem idej: lokacija, termin, organizacija, prevoz, strokovni kader, športniki ... Tu so izkušnje, ki sem jih imel iz preteklih let, prišle še kako prav. Odločila sva se, da so Kanarski otoki (večne pomladi) idealen kraj za izvedbo trenažnega procesa v

zimskem obdobju. Naj poudarim, da je šlo za priprave športnikov, ki izhajajo pretežno iz aerobnega športa ali pa jim zimske razmere tako ali drugače onemogočajo optimalno izvedbo trenažnega procesa.

Lanzarote, španski otok, ki leži na 29 °N vzporedniku v višini Maroka, ponuja idealne razmere za trening. Vse leto se temperature gibljejo med 17 °C in 27 °C. Otok, ki velja za klimatsko posebnost, t. i. večna pomlad, je s 16 dnevi padavin na leto idealen za športno aktivnost. Temu primerna je tudi njegova poseljenost,

saj je mogoče ob redkih domačinih zaznati predvsem športnike rekreativce in profesionalce, ki poskušajo izkoristiti odlične pogoje za trening. Domačini so t. i. športne turiste sprejeli odprtih rok, saj se zavedajo, kako pomembni so za lokalno gospodarstvo. Prijaznost, dobrosrčnost in nasmeh so na tem otoku nekaj vsakdanjega.

Termin 30. 11. 2019–14. 12. 2019 je bil najboljša izbira, da se prekine pričetek zimske hibernacije v glavah športnikov. Veseli december, pričetek praznikov, hladno vreme in neskončne množice

ljudi, ki se jim mudi postoriti tisto, kar jim vse leto ni uspelo – vse to vpliva na športnika. Zato je bil odmik od take distrakcije obvezen, ne nazadnje športnike čaka morda najpomembnejša sezona v njihovem življenju, paralimpijske igre v Tokiu 2020.

Tiskovna konferenca

Dan pred odhodom smo imeli tiskovno konferenco v prostorih Loterije Slovenije, enega od pokroviteljev Zveze ŠIS - SPK. Pohvaliti moram delo naše hiše pri organizaciji tega dogodka, prav tako pa sem bil prijetno presenečen nad odzivom medijev, saj so prišle vse medijske hiše, ki ustvarjajo medijski vsakdan pri nas. Konference so se udeležili športnik invalida Alen Kobilica in Darko Đurič, Grega Nahtigal in Gregor Dolinar (organizacija in izvedba priprav) ter predsednik Zveze ŠIS - SPK Damijan Lazar. Po prijetnem druženju in podanih izjavah nas je naslednjega dne čakal odhod.

Prevoz in odhod

Zborno mesto je bilo pred URI Soča. Za prevoz 15-članske odprave do letališča v Benetkah smo potrebovali tri kombinirana vozila. Dve smo zapolnili s športniki in strokovnim kadrom, eno pa je bilo namenjeno samo opremljenosti. In bilo je veliko. Tu se je spet pokazalo dobro sodelovanje med podporniki in prijatelji Zveze ŠIS - SPK. Toyota je namreč posodila kombi za prevoz športnikov in trenerjev, ki sem ga vozil sam. Moram povedati, da se tako udobno še nisem peljal. Ta kombi bi z veseljem vozil tudi po ljubljanskih ulicah. Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je priskrbelo kombi z voznikom za prevoz opreme. Nekaj trenutkov pred odhodom nas je presenetila še ena izmed komercialnih televizij, ki so prišle posneti odhod ter nekaj izjav športnikov in trenerjev, ki dan poprej niso bili na tiskovni konferenci. Odlično, si mislim. Šport invalidov je treba podpreti tudi na ta način.

15-članska ekipa je v popoldanskih urah prispela na otok Lanzarote. Potovanje je bilo mirno in brez zapletov. Ob pristanku nas je pričakal topel veter, ki je na otoku stalnica, in vsem se je narisal prijeten nasmeh na obrazu. Morda je bil razlog za nasmeh tudi miren in lep pristanek letala, saj nismo vsi pristaši letalskih podvigov in potovanj. Uredimo prevoz v t. i. rentacar družbi in se odpravimo proti hotelu, ki je le 15 minut stran od letališča.

Udeleženci prvih skupnih priprav Zveze ŠIS - SPK (Lanzarote):

Sandi Novak (športnik – maraton) in **Roman Kejžar** (trener in spremljevalec), **Jurij Porenta** (športni spremljevalec Aleša Dragarja) in **Aleš Dragar** (športnik – kolesarstvo), **Jana Čander** (trenerka in strokovna sodelavka Zveze ŠIS - SPK) in **Tim Žnidaršič** (športnik – plavanje), **Luka Kovic** (trener – kolesarjenje) in **Tadej Enci** (atletika – 400 m), **Grega Nahtigal** (trener – triatlon in vodja odprave) in **Nino Cokan** (športni spremljevalec Alena Kobilice), **Dorian Hojnik** (športni terapevt in maser) in **Alen Kobilica** (športnik – triatlon), **Emil Tahirovič** (trener – plavanje) in **Darko Đurič** (športnik – plavanje), **Gregor Dolinar** (strokovni delavec Zveze ŠIS - SPK in organizator) in **Martin Pintar** (športni spremljevalec Sandija Novaka).



Na prvem sestanku, ki so se ga udeležili trenerji in strokovni kader, smo uskladili urnike, se dogovorili za uporabo prevoznega sredstva (na voljo sta bila dva avtomobila), določili urnik za izvajanje terapij in masaž ter odšli do posameznih objektov, kjer bodo potekali treningi (bazen, fitnes ...). In se je začelo.

Cilj priprav je bil povečati število treningov in učinkovitost trenažnega procesa ter izboljšati aerobno sposobnost in tehnične prvine v posameznih športih. Vsi športniki so hitro začeli s procesom in treningi so potekali brez zapletov. Prvi teden smo morda imeli nekaj nevšečnosti, saj se je zgodilo, da je kljub prijetnim temperaturam

23 °C občasno presenetil dež, a je bilo po 5 minutah zopet vse suho. Daljši dan je omogočal, da smo drugi ali celo tretji trening v dnevu izvedli po 17. uri zvečer. Minil je tretji dan, ko je naš terapevt začel dobivati obiske. Strokovni kader je skupaj s športniki načrtoval obisk pri terapevtu trikrat na teden, a se je kmalu pokazalo, kako pomemben člen je terapevt/maser v takem procesu. Zaradi izjemnega zanimanja za regeneracijo po treningu smo morali reorganizirati urnik terapij. Vsi športniki so bili terapij deležni vsak drugi dan, v primeru posebnosti pa celo vsak dan. In prav to je omogočilo uspešno izvedbo trenažnega procesa, saj vemo, da je trening le 50 % napredka, ostalo je uspešna in hitra regeneracija.

Naša nastanitev je vključevala all inclusive ponudbo: zajtrk, kosilo, večerja. Pijača, kava, čaj in prigrizki so bili na voljo ves dan. Petzvezdična ponudba jedi je bila izjemna; dogovoriti se je bilo mogoče tudi za posebno (brez glutena, vegetarijansko itd.) prehrano. Prehrana ima veliko vlogo v športnikovem življenju. Ocenjujem, da je bila hrana, ki so jo stregli v tem hotelu, na zelo visoki ravni. Raznolikost sadja, žitaric, mesa, rib, zelenjave in testenin je pomenila odlično izbiro za vnos potrebnih hranil.

Po tednu dni priprav sta nas zapustila Jana Čander (trenerka plavanja) in plavalec Tim Žnidaršič Svenšek, ki je bil na priprave povabljen kot perspektivni mladi športnik. Odpravila sta se na tekmovanje svetovnega pokala v Zagreb. Izkazalo se je, da so priprave na mladega športnika pozitivno vplivale, saj je na tekmovanju v Zagrebu postavil kar nekaj osebnih rekordov. Drugi teden priprav sta se nam pridružila Gregor Dolinar (strokovni sodelavec Zveze ŠIS - SPK) in Martin Pintar (športni spremljevalec Sandija Novaka).

Opis enega dneva priprav:

7.30 Alen in Nino opravita aerobni trening pred zajtrkom – plavanje v bazenu ali morju.
8.00–9.00 zajtrk
9.00 Darko, Tim in strokovni kader pričnejo s plavalnim treningom in fitnesom.
10.00 Aleš in Jurij (kolesarjenje), Sandi in Roman (tek), Tadej (tek), Alen in Nino (triatlon) pričnejo s trenažnim procesom.
11.00–14.00 odprt termin za terapije
13.00–14.30 kosilo
14.30–16.00 počitek
16.30–19.00 vsi športniki opravijo drugi ali tretji trening

17.00–21.00 odprt termin za terapije
19.30–21.00 večerja
21.00–22.00 analiza, družabni večeri, pogovor
22.30 počitek

Bolj ko smo se bližali koncu prvih skupnih priprav, bolj smo se strinjali, da je bilo to nekaj, kar bo treba ponoviti. Kljub temu, da so se priprav udeležili predstavniki individualnih športov, sta bila prenos informacij in izmenjava izkušenj znotraj strokovnega kadra in med športniki izjemnega pomena. Realizacija trenažnega procesa je bila pri vseh športnikih stoodstotna. In prav to daje športnikom priložnost, da se dvignejo na višjo tekmovalno raven, ko je to najbolj potrebno.

Velika zahvala gre Zvezi za šport invalidov Slovenije – Slovenskemu paralimpijskemu komiteju in njegovim podpornikom za posluš in priložnost. Ja, tokrat je šlo zares.

Drako Đurić – »Pogoji so odlični, bazen je super, tudi vreme nam je naklonjeno in je zelo ugodno trenirati tuakj. Na pripravah želimo dvigniti hitrost, do sedaj smo delali bazo, ampak že čutim, da postajam hitrejši...sicer imamo zelo malo prostega časa, a tega izkoristim za druženje z raznoliko ekipo, odigramo kakšen biljard in spijemo kakšno kavico...«

Sandi Novak: »Priprave potekajo tako, kot je bilo dogovorjeno. Z Romanom treniram dvakrat na dan. Dobro trenirava, imava dobro regeneracijo. Priprave so usmerjene v tekmo v Dubaju januarja 2020, kjer bom odtekel normo za Tokio 2020. Prosti čas izkoristim za sprehod do obale ali za biljard s prijatelji, sotrpinami na teh pripravah.«

Roman Kejžar: »Vesel sem, da smo načrt stoodstotno izpolnili. Te priprave so ravno to, kar sva s Sandijem potrebovala, da dobiva kilometrino in se dobro pripraviva na Dubaj.«

Tadej Enci: »V atletiki imamo doma v zimskem času slabe razmere za trening, zato so priprave v toplejših krajih več kot dobrodošle. Zelo pozitivno vpliva tudi sprememba okolja, tukaj na Kanarskih otokih imamo odlične pogoje za dober trening.«

Aleš Dragar: »Ceste so super, hrana je dobra, meni se zdi super ... Mogoče malo piha, a sem se hitro navadil. Narediva približno 70 km na dan. Kultura voznikov je odlična in lepo se je voziti po tukajšnjih cestah. Všeč mi je.«

Drako Đurić.



Aleš Dragar.



Roman Kejžar in Sandi Novak.



Tadej Enci.



Odbojka sede – nova sezona, novi izzivi

Piše: Jana Ferjan

(foto: Osební arhiv)



Po krajšem poletnem premoru so se igralci in igralkе odbojke sede vrnili v domačo dvorano v Braslovčah in pričeli s pripravi na novo sezono.

Fante junija 2020 čaka že težko pričakovano evropsko prvenstvo skupine B v Šempetru, kjer bodo dali vse od sebe, da se uvrstijo v skupino A ter s tem pokažejo svoj razvoj in napredek zadnjih nekaj let. Dekleta so že na pragu poti v Kanado, kjer bodo med 22. februarjem in 2. marcem na kvalifikacijskem turnirju v Halifaxu pomerila moči z ostalimi še neuvrščenimi ekipami v lovu na zadnjo prosto vstopnico na paralimpijske igre v Tokiu.

Izzivov torej ne manjka, sezona pa se je začela z evropskim prvenstvom v odbojki za moške – Eurovolley v Ljubljani, kjer so pri organizaciji kot prostovoljci pomagali tudi igralci in igralkе odbojke

sede. Ob tem slovenskim odbojkarjem še enkrat iskrene čestitke za osvojeno drugo mesto v Evropi.

Septembra so se fantje odpravili na več turnirjev. Prvi je bil turnir v Bosni v spomin na Edina Ibrakovića, kjer so poleg Slovencev nastopile še 4 ekipe iz Bosne in ena iz Hrvaške, kmalu zatem pa so nastopili še na turnirju v Srbiji v Kikindi. Oktobra so imeli vikend treninge v Italiji, kjer so odigrali več trening tekem z italijansko reprezentanco in se z njo tudi uspešno kosali. Novembra se je moška ekipa udeležila močnega turnirja v Lepzigu, kjer je v dveh dneh odigrala kar 8 tekem in se domov vrnila z dvema zmagama. Z začetkom novega koledarskega leta fante čakajo številne nove preizkušnje, saj k njim v goste prihaja več različnih ekip, s katerimi bodo v okviru priprav na evropsko prvenstvo odigrali kar nekaj pripravljalnih tekem.

Novembra so dekleta poleg rednih treningov v sklopu priprav na kvalifikacije za POI v Tokiu 2020 gostila nemško reprezentanco v odbojki sede. Slovenke so z Nemkami odigrale štiri prijateljske tekme ter zabeležile dve zmagi in dva poraza. Nemke so le ene od tekmic, s katerimi se bodo dekleta v Kanadi kosala za zadnje prosto mesto v Tokiu. Priprave na turnir se stopnjujejo, saj so dekleta z novim letom povečala število treningov, k njim v goste pa malo pred odhodom v Kanado pridejo Italijanke, ki so v Tokio že uvrščene.

Športno društvo Samorastnik je 15. decembra organiziralo državno



SIT2PLAY zaključni turnir v Rimu.

prvenstvo v odbojki sede, na katerem so se pomerile 4 mešane klubske ekipe, končni vrstni red pa je bil sledeč: IŠD MAXI Braslovče, ŠDI INVALID Ljubljana, IŠD Samorastnik, ŠDI Nova Gorica.

Z novim letom se začne tudi evropsko klubsko tekmovanje, na katerem bodo sodelovali tudi slovenski igralci in igralkе odbojke sede.

“Poleg treningov in tekem se igralci odbojke sede redno udeležujejo izobraževalnih dejavnosti na temo športa invalidov – in nič drugače ni niti to sezono. Tako so med drugim odbojko sede predstavili na Evropskem tednu športa ter na URI SOČA v sklopu usposabljanja za vaditelje športa invalidov.”

ZAKLJUČEK PROJEKTA SIT2PLAY – INKLUZIVNA ODBOJKA SEDE

Po uspešno opravljenem »testnem« turnirju junija v Braslovčah je 16. septembra v Ljubljani v prostorih Pedagoške fakultete potekal še končni slovenski turnir inkluzivne odbojke sede za mladostnike med 14. in 18. letom starosti. Namen projekta, ki je potekal pod okriljem Odbojkarske zveze Slovenije, je bila predvsem inkluzija, torej vključevanje različnih otrok z različnimi potrebami v isto dejavnost – odbojko sede. Pri organizaciji turnirja je v vlogi atašejev, organizatorjev, sodnikov itd. sodelovala večina reprezentantk in reprezentantov odbojke sede, kar je omogočilo nemoten potek dogodka. Pomerilo se je 9 ekip, zmagovalna ekipa z Raven na Koroškem pa se je v kombinaciji s še nekaterimi drugimi udeleženci narodnega turnirja novembra udeležila zaključnega turnirja v Rimu. Tam so se pomerile ekipe iz vseh sodelujočih držav. Slovenski otroci so osvojili odlično končno tretje mesto, domov pa so poleg pohvalnega rezultata prinesli tudi nove izkušnje in poznanstva.

Upamo, da je projekt SIT2PLAY šele začetek zgodbe o inkluziji otrok s posebnimi potrebami v različne dejavnosti, ena od primernih dejavnosti za inkluzijo pa je vsekakor tudi odbojka sede.

Usposabljanje za vaditelje športa invalidov na URI-SOČA.



Državno prvenstvo v odbojki sede.



Moška ekipa v Italiji.



Napredek v prilagojenem balinanju – boccii in prihodnost

Piše: Ana Špehonja in Maja Bobnar

(foto: Maja Bobnar)



V zadnjih letih je v organizaciji ligaških prvenstev v boccii prišlo do velikih sprememb. Vse skupaj se je začelo kot majhno državno tekmovanje, ki se je razvilo v prvenstvo, ki se lahko kosa s tekmovanji mednarodnega ranga.

Napredek je očiten v organizaciji tekmovanja, povečanju števila tekmovalcev in izboljšanju kvalitete tekmovanj.

Število tekmovalcev se je v zadnjih dveh sezonah povečalo, kar kaže na vse večjo popularnost in prepoznavnost boccie v Sloveniji. Vsaka kategorija tekmovalcev je močno zastopana, kar omogoča tekmovanje s sotekmovalcem s podobnimi gibalnimi sposobnostmi. Povečanju števila tekmovalcev je posledično sledilo razširjeno tekmovanje na večjem številu igrišč. Uvedli smo še dodatno igrišče, na katerem potekajo tekme za kategorijo Open. Ob vse večjem zanimanju tekmovalcev za boccio je dvorana v CIRIUS Kamnik postala nekoliko premajhna za vse.

Največja letošnja pridobitev je bil nov računalniški program, ki nam omogoča kvalitetnejše izvajanje tekmovanj. Sistem je izdelan po mednarodnih pravilih in prilagojen tudi za izvajanje mednarodnih tekmovanj v boccii v Sloveniji.

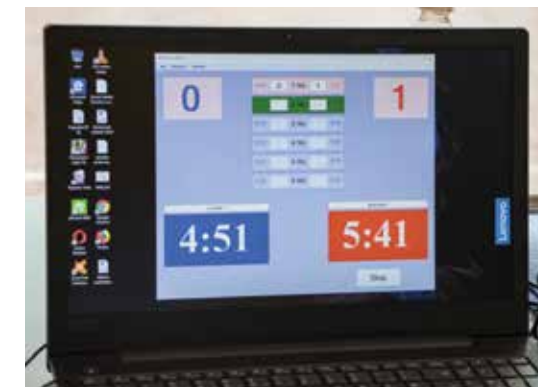
Poleg glavnega računalnika za mizo vodje tekmovanja, na katerem zbiramo vse podatke, imamo na vsakem igrišču prenosni računalnik ter dodatni monitor. Prenosni računalniki zapisničarju omogočajo izpolnjevanje zapisnika o tekmovanju, ki ga po končani tekmi avtomatično pošljejo na glavni računalnik. Poleg tega podatke prenašajo na dodaten monitor, ki ga vidijo tekmovalci in sodnik.

Ta je v pomoč igralcem na igrišču, saj jim omogoča pogled na prikaz odštevanja časa, število točk, število nizov, podaljšanje igre, barvo balinčka itd. S tem smo se približali tekmovanjem na mednarodni ravni, kar našim tekmovalcem omogoča boljšo pripravo.

Prihodnost boccie

V prihodnje si želimo imeti večji in primernejši športni kompleks, ki bi omogočil enakovredne pogoje za vse kategorije tekmovalcev. Kompleks, v katerem smo sedaj, je sicer prilagojen, vendar zaradi vedno večjega števila tekmovalcev postaja premajhen. Potrebujemo večjo igralno površino, ki bi omogočala postavitve vsaj šestih igrišč. Tekme bi tako potekale v istem prostoru, kar bi olajšalo organizacijske zadeve.

Za udeležbo na tekmovanjih je treba imeti opravljeno klasifikacijo. Za njeno pridobitev zaprosite na bocciaslovenia@gmail.com, navedite podatke in tel. številko in vas bomo poklicali. Če se je vaše stanje spremenilo in menite, da spadate v drugo kategorijo, lahko zaprosite za preklasifikacijo. Brez klasifikacije se tekmovalci ne morejo udeležiti tekmovanj. Leta 2020 bodo vsi klasificirani tekmovalci dobili klasifikacijsko izkaznico, ki bo omogočala prijavo in vstop na tekmovanja.



“Poleg izvajanja tekmovanj je naš cilj usposobiti čim več kadra: sodnikov, zapisničarjev in trenerjev. Le tako lahko omogočimo napredek športa in tekmovanj.”

Zato bomo predvidoma konec januarja oziroma v začetku februarja 2020 izvedli tekmovanje za sodnike in zapisničarje. Več informacij in povabilo bo objavljeno na www.boccia.si.

Novosti, ki smo jih uvedli, so popestrile in izboljšale tekmovanje.

Tekmovanja v letu 2020 bodo potekala v Cirusu Kamnik, in sicer v naslednjih terminih: 29. 2., 4. 4., 16. 5., 10. 10. In 7. 11.



Slovenski golbalisti (za konec) na EP v L'Aquili

Piše: Matej Ledinek

(foto: Matej Ledinek)



Med 28. oktobrom in 2. novembrom 2019 se je slovenska reprezentanca v golbalu mudila v L'Aquili, majhnem mestu v širši okolici Rima, ki ga je pred dobrim desetletjem prizadel hud potres.

Tja smo se odpravili z namenom nasprotnikom pokazati, da smo za šele 3. kakovostno divizijo evropskih ekip vendarle nekoliko predobri. Zaigrali smo v zasedbi: Kapetan Matej Ledinek (1), Robi Kogovšek (2), Borut Višnikar (4), Dejan Pirc (8) in Boštjan Vogrinčič (9), s trenerjema Ivanom Vinklerjem in Klemnom Bajcem. Z nami je bil tudi nepogrešljivi šofer in prostovoljni fotograf Aleš Kermauner. Na pot smo se odpravili kar s kombijem. Do L'Aquile smo potrebovali približno osem ur, kombi pa nam je prišel še kako prav tudi v času tekmovanja, saj so bile transportne zmožnosti organizatorja tekmovanja takšne, da smo se ves čas posluževali lastnega prevoza.

Gostitelji so bili zelo prijazni. Pripravili so otvoritveno slovesnost, ki je bila tudi za italijanske standarde precej dolga, saj nam je dan pred prvo tekmo vzela približno 4 ure. Člani vseh ekip smo ob spremljavi »pleh bande« prikorakali na glavni mestni trg, kjer je bilo tekmovanje tudi uradno odprto. To omenjam zato, ker je bilo na otvoritveni slovesnosti večkrat poudarjeno, kako pomembno je, da se različni dogodki vračajo v mesto po hudi katastrofi, ki je bilo deležno ob zgoraj omenjenem potresu, ter da je L'Aquila ponosna in počaščena, da gosti to tekmovanje. Prav tako so poudarili, da bomo v mestu vedno dobrodošli. Kljub temu, da je bila prireditev občutno predolga,

je vsaj meni to sporočilo izzvenelo iskreno. V kombinaciji s prijaznostjo ljudi na vsakem koraku celotnemu prvenstvu vliva pridih lepega spomina, ne glede na športni izid.

S tekmami smo začeli v torek, 29. oktobra. Za začetek smo kar hitro opravili z Nizozemci, ki smo jim dovolili, da nam dajo 2 gola, mi pa smo jim jih nasuli 12.

Naslednjega dne, v sredo, 30. oktobra, smo igrali najzgodnejšo tekmo, ob 8. uri zjutraj, proti Rusiji. Rusija ima mlado ekipo, ki bi utegnila s kvalitetnim delom in trdom priti bližje vrhu, morda kdaj celo kar med boljše ekipe. To pa seveda še ne pomeni, da bi nas lahko premagali, zato smo raje mi premagali njih, in sicer z 18 : 11. Na tej tekmi je padlo res veliko golov – tudi na naši strani, vendar pa nismo igrali ves čas z najmočnejšo postavo. Še posebej je bil razpoložen Ledinek, ki je dosegel 13 golov. Nekoliko nenavadno, saj sicer ni ravno jutranji tip.

Tudi tretjo tekmo skupinskega dela, proti Madžarski, smo odigrali v sredo. Kljub nekaj težavam v obrambi in nekoliko slabši učinkovitosti v napadu smo Madžare rutinirano premagali z 11 : 5. V madžarsko ekipo se je vrnil nekdanji dolgoletni trener, ki jo je vodil pred več kot 15 leti. Tako se je v igri pokazal napredek v primerjavi s predzadnjo izvedbo lige MEGL 2017–2018, ko so Madžari v njej nazadnje sodelovali in bili sila povprečni.

Po tej tekmi smo že vedeli, da smo precej blizu prvemu mestu v skupini. Čakali sta nas še tekmi proti Hrvaški in Franciji. Naši prijatelji Hrvati so

nam povedali zanimivo zgodbo v zvezi z njihovo udeležbo na tekmovanju; niso načrtovali prihoda na prvenstvo, zato niso trenirali, vendar je njihova športna zveza odločila, da na tekmovanje kljub temu odidejo. Opravili so vsega nekaj treningov, za nameček pa so imeli še povsem nekonkurenčno ekipo. Poraz so doživeli proti vsem nasprotnikom in pričakovati je bilo, da se bo ta trend nadaljeval. In se je; s Hrvati smo igrali v četrtek, 31. oktobra, in jih premagali z 10 : 0. Po koncu tekme smo opravili še skupno fotografiranje z našimi prijatelji, s katerimi smo se srečevali na številnih prijateljskih turnirjih.

Po tekmi s Hrvati nismo bili preveč utrujeni. V petek, zadnje oktobrsko dopoldne, smo v zadnji skupinski tekmi odigrali še proti Francozom in jih premagali z 12 : 2. Francozi so se na začetku kar dobro upirali, proti koncu prvega polčasa in v drugem polčasu pa so popustili v obrambi; tako je bila razlika 10 golov za predčasen konec tekme le še vprašanje časa.



V četrtfinalu so nas čakali Danci. Z njimi smo nazadnje igrali leta 2016, v skupinskem delu EP divizije B, na Portugalskem in jih premagali s 7 : 4. Tokrat je bila pri njih na delu nova ekipa z mladimi igralci, ki imajo še veliko časa za napredek. Tekma je bila težka in v prvem polčasu precej izenačena, glavni trener Ivan Vinkler pa jo je komentiral takole: »Prvi polčas smo dobili po dobrem izvajanju kazenskih strel. Nikakor nismo mogli zadeti iz igre. Kljub temu smo pobegnili za pet golov. Nekaj napak v obrambi in tekma je bila spet odprta. V drugem polčasu smo zaklenili vrata in tudi v napadu je steklo. Na koncu zanesljiva in pričakovana zmaga.« Na tekmi z žilavim nasprotnikom, nedvomno bolj žilavim, kot kaže končni rezultat, je bil učinkovit predvsem Dejan Pirc, ki je zadeval tako iz igre (3) kot s kazenskih strel (5).

V soboto, 2. novembra, smo v polfinalu lažje, kot smo pričakovali, strli odpor Madžarov, ki so sicer namenoma igrali brez najkoristnejšega igralca, saj so ga zaradi lažje poškodbe želeli prihraniti za verjetno tekmo za 3. mesto proti Rusiji, ki so jo, mimogrede, kasneje izgubili. Polfinalno tekmo smo zaključili že po nekaj minutah igre v drugem polčasu, ko smo postavili končni rezultat 12 : 2. Po tej tekmi smo že bili uvrščeni v skupino B, saj se v skupino višje uvrstijo 3 najboljše ekipe na tekmovanju. Kljub temu smo želeli finalno tekmo proti Črni Gori odigrati dobro in tekmovanje – morda pa tudi določeno obdobje – zaključiti z zmago. Pred finalno tekmo je bilo v dvorani od 200

in 300 gledalcev, kar pomeni, da so bila mesta na tribuni oziroma stojiščih dodobra zasedena.

Začeli smo dobro. S prvim metom z novo žogo, ki ga je izvedel Ledinek, smo povedli z 1 : 0, kmalu zatem pa še z 2 : 0. Nasploh smo v prvem polčasu dobro nadzorovali potek tekme. Vodili smo že s 6 : 2, polčas pa dobili s 6 : 3. V drugem polčasu nas je mentalno nekoliko zmanjkalo, temu pa so v veliki meri botrovali sporne, bolje rečeno, nepravilne sodniške odločitve. Ledinek je tako zaradi treh neupravičeno dosojenih kazenskih strel v napadu nekoliko izgubil na ostrini, poleg tega pa so sodniki kazenski strel v prid Črne Gore dosodili še zaradi neustreznega izbijanja žoge, ki jo je Višnikar, da bi se izognil kazni 10 sekund, po zraku vrgel v avt, tako da je letela naravnost v steno dvorane, še en kazenski strel pa so Črnogorci dobili zaradi domnevno enega time-outa preveč na zahtevo našega trenerja. Na srečo smo veliko kazenskih strel obranili in prek Ledineka še dvakrat zadeli iz igre. Na koncu drugega polčasa je bil rezultat poravnán na 8 : 8. V podaljških smo igrali do zlatega gola. V obrambi smo odigrali dobro, tako da noben met nasprotnika ni bil nevaren, podobno pa je bilo tudi na drugi strani, čeravno so Črnogorci en met komaj izbili čez gol. Kakorkoli, 17 sekund pred koncem tekme je Ledinek zadel zlati gol, tako da smo se veselili zmage in zlate medalje. Bili smo zelo veseli in polni adrenalina, saj je bila tekma v drugem polčasu zelo napeta, na roko pa nam niso šle niti sodniške odločitve. Veselje je bilo večje, kot če bi tekmo rutinirano zmagali z veliko razliko.

“Matej Ledinek je bil s 50 doseženimi zadetki razglašen za najboljšega strelca turnirja, Slovenija pa se je uvrstila v divizijo B, iz katere po vseh pravilih leta 2018 sploh ne bi smela izpasti. Drugo mesto na tekmovanju je osvojila Črna Gora, tretje Rusija in četrto Madžarska.”

Zelo verjetno je, da bo v prihodnje prišlo do nekaterih sprememb, ki bi utegnile neugodno vplivati na prihodnost golbala v Sloveniji, a vendar kot kapetan trenutne ekipe upam, da se bodo stvari uredile tako, da bomo imeli ekipo in trenerja za uspešen nastop na EP divizije B letošnjo jesen v Izraelu.



AvtoMobilno zavarovanje

Več kot avtomobilsko zavarovanje.

Samo z AvtoMobilnim zavarovanjem lahko poleg vozila zavarujete tudi:

- kolesa, skiroje, rolke in različna električna prevozna sredstva,
- prtljago ter
- rehabilitacijo po nesreči v prometu.

Več na triglav.si



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

Pogovor s predsednico uprave Loterije Slovenije

Piše: Jože Okoren

(foto: Osebni arhiv)

Loterija Slovenije je leta 2019 postala novi sponzor Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja. Aktivno se vključuje v več projektov Zveze ŠIS - SPK – sodelovala je pri postavitvi paralimpijskega odštevalnika v Ljubljani, poskrbela za nagrade udeležencem na paralimpijskem športnem taboru v Laškem, na srečanju zaposlenih je gostila parakošarkarja Robija Bojanca in novinarsko konferenco ob odhodu paralimpijcev na priprave na Lanzarote, pojavlja se na vseh državnih prvenstvih ...



Ker prihajamo v paralimpijsko leto, imamo v ognju še nekaj projektov, ki bodo luč sveta ugledali prihodnje leto. O motivih, ciljih in strategijah Loterije Slovenije smo se pogovarjali s predsednico uprave Romano Dernovšek.

Športnik: Kako je prišlo do poslovnega sodelovanja z Zvezo ŠIS - SPK?

Romana Dernovšek: Lani sem bila povabljena na vašo prireditev Parašportnik leta. Tam sem od bliže spoznala zgodbe nekaterih naših vrhunskih športnikov invalidov. Njihov odnos do življenja in športa se me je globoko dotaknil. Predstavljajo vse, kar je ali bi vsaj moralo biti vodilo in zgled slehernemu od nas. Hkrati sem se zavedla, da so prav športniki invalidi presečišče vsega, za kar vsak dan delamo na Loteriji Slovenije, in da so pravzaprav

poosebitev našega poslanstva. S sloganom Sreča za vse in s številnimi aktivnostmi igralce in širšo javnost ozaveščamo o družbeno pomembnih vidikih prirejanja loterijskih iger v Sloveniji, pri čemer nam je sodelovanje z Zvezo ŠIS - SPK v veliko pomoč. Resda je Loterija Slovenije najbolj znana po sedmicah in jackpotih, vendar pa nam energijo daje to, da sodelujemo pri nečem posebnem – sredstva, zbrana s sodelovanjem v naših igrah, blažijo življenjsko stisko ljudi, vključenih v

slovenske invalidske in humanitarne organizacije, ter pripomorejo k rezultatom, ki jih dosega slovenski športniki. To je naše poslanstvo. V Loteriji Slovenije ne sprejmemo niti ene poslovne odločitve, ne da bi pri tem pomislili na njen vpliv na prejemnike sredstev, vključene v Fundacijo za invalidske in humanitarne organizacije ter Fundacijo za šport. Družbena odgovornost je torej jedro našega poslovanja, zato tudi igre na srečo, ki naj bi ljudi predvsem zabavale, jemljemo skrajno resno.

Športnik: Ste šport invalidov poznali že prej?

Romana Dernovšek: Poznala sem neverjetne dosežke naših najvidnejših in v medijih izpostavljenih posameznikov. Spremljala sem Darka Đurića in Alena Kobilico, ker se sama rekreativno ukvarjam s plavanjem. Nisem pa vedela, koliko vrhunskih športnikov invalidov imamo v Sloveniji ter kakšno velikansko voljo in veselje do življenja imajo. Vsakdanji problemi in težavice se vsakemu od nas včasih zdijo ogromni in nepremagljivi. Ko sem spoznala ljudi, ki ne le s pogumom, temveč tudi s humorjem in veseljem premagujejo tisočkrat večje ovire, sem bila presunjena. Zavedla sem se ne le njihove veličine, temveč tudi občasne lastne majhnosti.

Športnik: Znani ste po številnih sponzorstvih v športu. Je Loterija Slovenije že dolgo prisotna v športu?

Romana Dernovšek: Ne, Loterija Slovenije ni velik sponzor ne v športu ne drugje. Naše poslanstvo izpolnjujemo s prirejanjem zabavnih in obenem varnih loterijskih iger, pri čemer skrbimo za stabilno financiranje Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij ter Fundacije za šport. Sponzorstva tako uporabljamo izključno kot dodatno komunikacijsko orodje, s katerim gradimo ugled družbe ter skušamo ljudem približati naše poslanstvo in igre, ki jih ponujamo.

Športnik: Zagotovo ste seznanjeni z uspehi slovenskih športnikov invalidov, med katerimi je kar nekaj evropskih, svetovnih in paralimpijskih prvakov. Je bil tudi to razlog za sodelovanje z Zvezo ŠIS - SPK?

Romana Dernovšek: Ne. Vrhunski uspehi so nedvomno posledica predanosti, vztrajnosti in vrednot, v skladu s katerimi živijo slovenski športniki invalidi. Seveda so vrhunski dosežki zgled vsem ostalim in so občudovanja vredni. Niso pa uspehi sami po sebi ključni ali glavni razlog za sodelovanje. Loterija Slovenije je ravno zato podprla zvezo za šport invalidov, ne le paralimpijski komite. Verjamemo, da je ključno omogočanje športnega udejstvovanja vsem invalidom, ki si to želijo, in da so ključne osebne zmage ljudi in ne le zmage na najvišji tekmovalni ravni. To je tisto, v čemer sta si Loterija Slovenije in Zveza ŠIS - SPK blizu. Tudi igralci naših iger največkrat povedo, da igrajo za sedmico, pri tem pa so dobitniki vedno, ne glede na žreb, tudi člani slovenskih invalidskih, humanitarnih in športnih organizacij, katerih delovanje omogočajo prav sredstva, zbrana z igranjem naših iger. Zveza ŠIS - SPK pomaga ljudem posredovati prav to sporočilo.

Športnik: Kako vidite Slovence? Se vam zdimo športni narod?

Romana Dernovšek: Nedvomno. Uspehi slovenskih športnikov so neverjetni. Tega ne mislim le relativno, glede na našo majhnost, kot pogosto slišimo. Ponosna sem na slovenske športnike v najrazličnejših športih, ki tako pogosto polnijo časopisne stolpce, da smo jih že kar preveč vajeni. Tudi Slovenci, ki se s športom manj pogosto ali sploh ne ukvarjamo, se čutimo del uspehov naših športnikov ter smo ob njih bolj povezani in enotni kot na katerem koli drugem družbenem področju.

Športnik: Na splošno je v športu – in tako tudi v športu invalidov – za uspeh potreben profesionalni pristop, zato je vse bolj prisoten trend izenačitve športa invalidov s športom neinvalidov. Kakšen je vaš pogled na to?

Romana Dernovšek: Športniki invalidi so zame predvsem športniki. Njihova želja po preseganju samega sebe je izredna – da zmorejo tudi na področjih, kjer so gotovo tisočkrat slišali, da ni mogoče. Zato je prav, da imajo enake priložnosti in pozornost kot drugi športniki. Žal so v medijih še vedno premalo prisotni. Njihove zgodbe so pogosto še bolj zanimive in polne navdiha kot zgodbe drugih športnikov. Vesela sem, da jih ljudje vedno pogosteje slišimo.

Športnik: Ko govorimo o športu, ne mislimo samo na vrhunski šport, pomembno je tudi gibanje, rekreacija, ljubiteljski šport ... Kako se udelejujete na teh področjih, ali vam ostane kaj časa za osebno sprostitve?

Romana Dernovšek: Prosti čas najraje preživljam aktivno in zunaj. Pri tem mi najbolj pomaga moja labradorka, ki poskrbi, da si vzamem čas, tudi ko mislim, da ga nimam. Največ prostega časa namenjam prostovoljstvu, sva namreč usposobljen reševalski par za iskanje pogrešanih oseb in delujeva v okviru Enot reševalnih psov Slovenije. Imava opravljene izpite za iskanje pogrešanih oseb v naravi in ruševinah. Udeležili sva se več iskalnih akcij pogrešanih oseb po Sloveniji. Sicer pa zelo rada hodim, najraje v hribe; poleg tega rekreativno plavam in tečem.

Športnik: Od prekaljenih menedžerjev že dalj časa poslušamo, da je šport posel. Očitno ni nič drugače pri športu invalidov. Kakšen je vaš pogled na to?

Romana Dernovšek: To je kompleksno vprašanje. Po eni strani bi bilo prav, da bi se športniki invalidi lahko preživljali s svojim poklicem. To pomeni, da potrebujejo gledalce, medijsko pozornost ter podporo strokovnjakov, sponzorjev in ostalih deležnikov v

športu. Ne bi pa bilo prav, da bi se pomen športa invalidov zožil le na ta vidik, kot se mi to ne zdi prav pri športu nasploh. Šport ni in ne sme postati le posel. Poslovni vidik je namenjen temu, da odpiramo vrata športu v širšem pomenu besede in ne obratno.

Športnik: Paralimpijske igre leta 2020 bodo potekale v daljnem Tokiu, zagotovo tudi vi spremljate priprave nanje.

Romana Dernovšek: Ja, spremljam. Pred kratkim smo v Loteriji Slovenije gostili tiskovno konferenco Zveze ŠIS - SPK ob odhodu slovenskih športnikov invalidov na priprave na Lanzarote. Čutiti je bilo enkratno vzdušje med športniki in njihovimi trenerji, motivacija za našo 50. medaljo je očitno velika. Zame je prav energija, ki vlada tu, vedno znova največja nagrada in vzpodbuda. Lepo je srečati in spremljati naše največje športne adute, v ekipi za paralimpijado morda pogrešam le kako punco več.

Športnik: Športniki invalidi in tisti, ki jih spremljamo, dolgo nismo bili zadovoljni z medijskim poročanjem o našem športu. Zadnjih nekaj let je to bistveno bolje, tudi po zaslugi socialnih omrežij. Kako to ocenjujete vi kot zunanja opazovalka?

Romana Dernovšek: Zgodbe športnikov invalidov so izjemno zanimive in ljudje jih radi slišimo. Pred novim letom smo na Loteriji Slovenije gostili parakošarkarja Robija Bojanca, ki nam je predstavil svojo življenjsko zgodbo. Povabili smo ga namesto običajnih motivacijskih govorcev in po mnenju zaposlenih je bil daleč najboljši gost, ki smo ga kadarkoli gostili.



Romana Dernovšek,
predsednica uprave
Loterije Slovenije.

Pogovor z njim je bil iskren, zabaven, razmišljujoč in za naše zaposlene motivacijsko bolj učinkovit, kot so bila srečanja z uveljavljenimi strokovnjaki prejšnja leta. Tudi neposredna komunikacija z ljudmi in družbo je lahko učinkovita. Socialna omrežja ponujajo ravno to. Verjamem, da bi bilo lahko enako z mediji. Socialna omrežja so učinkovita zato, ker take zgodbe ljudi zanimajo. Če bi tradicionalni mediji znali njihove zgodbe približati ljudem, bi bile te nedvomno poslušane, gledane in brane. Tu je možna povsem sebična simbioza – mediji potrebujejo prav tiste vsebine, ki jih športniki invalidi ponujajo.

Športnik: Zveza ŠIS - SPK si že vrsto let prizadeva za izenačitev športa invalidov s športom neinvalidov. Prepričani smo, da je na tem področju prišlo do premika. Se strinjate z nami, da je tudi paralimpijska medalja vredna iste vsestranske pozornosti?

Romana Dernovšek: Absolutno. Športniki premikajo gore in navdihnejo ljudi. Športniki invalidi premikajo še večje gore in se dotaknejo ljudi, nam ponudijo razmislek o lastnem življenju. Niso le vredni pozornosti, temveč je njihov prispevek koristen za ljudi in Slovenijo kot celoto.

Športnik: Pred nedavnim smo sredi Ljubljane odprli tako imenovani paralimpijski odštevalnik, tudi z vašo pomočjo. Za nas športnike je to nedvomno velik dogodek. Kako vi gledate na to?

Romana Dernovšek: Vesela sem, da smo pri tem lahko pomagali. Paralimpijski odštevalnik je še eno nenavadno komunikacijsko orodje, ki bo pritegnilo pozornost ljudi in jih seznanilo z enim od največjih športnih dogodkov letošnjega leta, ki ga ne bi smeli zamuditi.

Športnik: Predvidevamo, da boste igre iz Tokia spremljali od doma. Kateri športi so vam bližje?

Romana Dernovšek: Najbolj se veselim tekem v plavanju, navijala pa bom za vse naše.

Športnik: Ali berete našo revijo ŠPORTNIK in kaj bi nam svetovali, da revijo še obogatimo? Vsak nasvet nam je dobrodošel.

Romana Dernovšek: Vašo revijo vedno z veseljem prelistam. Mislim, da svoje delo opravljate zelo dobro in nasveti niso potrebni.

Športnik: Hvala, da ste si vzeli čas za pogovor. Želimo vam še mnogo uspehov pri vašem odgovornem delu.

Romana Dernovšek: Hvala za povabilo. Tudi vam želim veliko veselja in uspehov, športnikom pa srečno v Tokiu.

Roboti na Igrah v Tokiu 2020 krepijo človeške sposobnosti

Piše: Jera Rakovec Nahtigal

(foto: Arhiv Toyota)

Obeta se, da bodo olimpijske in paralimpijske igre v Tokiu 2020 igre presežkov tako po številu tekmovalnih panog, športnikov in udeležencev, kot tudi po tehnični plati, saj bodo vključene številne inovacije in napredne – robotizirane rešitve. 4.400 paralimpijskih športnikov se bo pomerilo v 22 športih, prvič tudi v badmintonu in tekvandoju.

Posebno skrb organizator in župan mesta Tokia namenjata ravno paralimpijskim igram, saj se želi izkoristiti priložnost in svetu pokazati napredne rešitve mesta, ki omogočajo enostavno dostopnost vsem ljudem. V predhodnem članku smo predstavili kar nekaj mobilnostnih rešitev in robotski maskoti Miraitowa in Someity, tokrat pa v središče postavljamo izbrane robote s točno dodeljeno vlogo.

Toyota se že več let – poleg naprednih in okolju prijaznih avtonomnih vozil – osredotoča tudi na razvoj robotiziranih rešitev, ki bodo zagotavljale večje udobje udeležencem na samih igrah, pričarale občutek prisotnosti tistim, ki bodo igre spremljali z oddaljenih krajev, do takih, ki bodo skrajšale čas tekmovalanj. Razvoj robotov za Igre poteka v sklopu sodelovanja Toyote pri projektu »Tokyo 2020 Robot Project« pod okriljem Organizacijskega odbora olimpijskih in paralimpijskih iger Tokio 2020.

Robot za podporo ljudem – HSR in robot za podporo dostave – DSR sta prav posebej oblikovana za pomoč obiskovalcem na invalidskih vozičkih. Na samem tekmovalju v atletiki bo med olimpijskimi



Robot za podporo ljudem – HSR (ang. Human Support Robot) z robotizirano roko lahko pridržijo torbico ali pobere stvari s tal, na prizoriščih udeleženca vodi do sedeža in lahko dostavi lažje predmete.

igrami na voljo kar 500 robotov, na paralimpijskih pa kar 1.000, ki bodo pripomogli k večjemu udobju najmanj 1.000 obiskovalcem na invalidskih vozičkih.



Robot za podporo dostave – DSR (ang. Delivery Support Robot) pa prinese pijačo in prigrizke, naročene kar prek telefonske aplikacije.

Roboti za podporo na tekmovališču bodo na stadionu opravljali različne naloge pri atletskih tekmovanjih v metih. Z optimalno potjo bodo hitreje zagotavljali pobiranje krogel, kopij in kladiva in tako skrajšali čas posameznega tekmovanja.

“Prav posebno doživetje pa bo omogočil T-TR1 komunikacijski robot, ki bo posamezniku omogočil virtualno prisotnost na Igrah.”

S projiciranjem njegove slike z oddaljene lokacije bo robot le-temu omogočil občutek fizične prisotnosti, saj se bo z njegovo sliko v skorajda naravni velikosti gibal po prizorišču in omogočil komunikacijo.

Svoboda gibanja je naš DNK. Tej zavezi sledi Toyota v okviru trajnostno naravnega programa Mobilnost za vse (Mobility for All) in v skladu z njo nenehno razvija inovativne in robotizirane mobilnostne rešitve v najširšem smislu.

Roboti za podporo na tekmovališču – FSR (ang. Field Support Robot) lahko avtomatično sledijo članu osebja in počakajo, da naloži rekvizit. Najvišjo hitrost dosežejo tudi do 20 km/h in delujejo 2 uri brez polnjenja.



Komunikacijski robot T-TR1, opremljen s kamero, se bo s sliko uporabnika na zaslonu gibal po prizorišču in mu tako omogočil tele-prisotnost in komunikacijo z oddaljene lokacije.



Toyota Motor Europe je v sodelovanju z Business School ISDI in njenim pospeševalnikom ISDI (Accelerator ISDI) izvedla natečaj Toyota Startup Awards za inovativna mlada zagonska podjetja, ki razvijajo rešitve ali storitve, ki prispevajo k boljši mobilnosti vseh ljudi, predvsem na področjih inkluzivne mobilnosti, dostopnosti in omejene mobilnosti.

Natečaj je potekal decembra 2019 in januarja 2020. Nagrajenci bodo svoje rešitve predstavili na največjem svetovnem dogodku mobilne industrije 4YFN v Barceloni, ki povezuje zagonska podjetja, investitorje in podjetja.

Več informacij na spletni strani Toyota Startup Awards <https://accelerator.isdi.education/toyotastartupawards/>



Paralimpijka

Skupaj za naše junake

Prihaja nova srečka **Loterije Slovenije in Zveze za šport invalidov Slovenije**, ki podpira naše parašportnike na njihovi poti v Tokio.

Vsi za srečo, srečka za vse



Z nakupom srečke podpirate naše junake.

V prodaji od 3. februarja 2020 do razprodaje zalog.



Tokio pred Tokiem

Piše: Majda Vesel Kočar

(foto: Arhiv Astellas)

Zaposleni podjetja Astellas so leto 2019 zaključili na zanimiv način. Tik pred božičem, 18. 12. 2019, so namreč skupaj z našimi parašportniki in trenerji v OŠ Dobrova pripravili poseben paralimpijski dan. Tako so se njihovi zaposleni preizkusili v košarki na vozičkih, v namiznem tenisu, odbojki sede, v parakolesarjenju in na poligonu za slepe.

Na dnevu so sodelovali naši športniki in trenerji, ki so predstavili svoje športe, zaposleni pa so se nato v teh športih tudi preizkusili in tako na licu mesta občutili, da so parašporti težji, kot so videti na prvi pogled. Dogodka se je udeležil tudi japonski veleposlanik, njeg. eksccelencia g. Masaharu Yoshida.

“Da je bilo dogajanje še pestrejše, so na koncu vsi udeleženci sodelovali še pri kolesu sreče in se fotografirali. Dogodek je vodil animator Blaž Babič, ki je zanimiv in navdihujoč pogovor opravil tudi s Sento Jeler, ki je prisotne navdušila s svojo življenjsko zgodbo.”

Celotno dogajanje v telovadnici OŠ Dobrova je popestril tudi naš neumorni Levček Mark. Podjetje Astellas je celotnemu dogodku vdihnilo dobrodelno noto, saj so dogodek organizirali v okviru njihove vsakoletne akcije Changing Tomorrow Day & Bring a Better Christmas.



NAŠA POT NA
ZMAGOVALNI
ODER SE ZAČNE TU.

START YOUR IMPOSSIBLE

TOYOTA



Worldwide
Olympic Partner



Worldwide
Paralympic Partner

KO SE LAHKO SVOBODNO GIBAMO, JE VSE MOGOČE.

Z Lidlovo vitalnico do bolj aktivnega in vitalnega življenja!

Piše: Lidl Slovenija

(foto: Klemen Razinger)

Simpatična in izkušena osebna trenerka Hana Verdev je že nekaj let ambasadorka zdravega načina življenja v Lidlovi vitalnici, kjer nudi številne nasvete in spodbude, da bi lahko prav vsak svoje življenje zastavil bolj vitalno in aktivno. Z letošnjim letom je v projektu #tokratzmoremo dobila okrepitev: Anže Avbelj je osebni trener z več kot 15-letnimi izkušnjami, ki poleg motivacije za redno razmigavanje skrbi tudi za strokovno pomoč na področju uravnotežene prehrane. Postavili smo jima nekaj vitalnih vprašanj. Za več pa pogledajte na instagram profil @lidlovavitalnica.

Hana, zase praviš, da si zaljubljena v gibanje, Anže, pod tvojim vodstvom so prenekateri spremenili svoj način življenja. Zakaj je to tako zelo pomembno?

Hana: Gibanje je ena izmed naših najbolj prvinskih, primarnih potreb, le da smo zaradi življenja, kot ga živimo danes, na to kar malce pozabili. Gibanje vpliva na splošno boljše počutje, hkrati se nam poveča tudi zdrava samozavest, saj sami sebi dokažemo, da zmoremo določen red in disciplino in tako sledimo svojim ciljem, sanjam, hkrati pa opazujemo in praznujemo svoj napredek. Na nek način pa gibanje predstavlja tudi velik plus glede socialne komponente, saj nas šport združuje in povezuje s podobno mislečimi. V mestu je kar malo čudno, če

pozdraviš neznanca in se mu nasmehneš; v hribih pa je popolnoma normalno, da pozdraviš vsakega, ki ga srečaš. Super je, ko srečaš svojo »jato«.

Kakšno vlogo igra pravilna prehrana pri športniku?

Anže: Prehrana ima pomembno vlogo pri vseh ljudeh. Pri športu je prehrana prilagojena cilju (povečanje moči in mišične mase, zagotoviti dovolj energije za maraton, omogočati optimalno regeneracijo...). V kolikor prehranski vidik zanemarimo ne bomo delovali na ravni, kot bi sicer lahko. V skrajnih primerih lahko pride tudi do resnih zdravstvenih težav.

Pri rekreativcih in vseh, ki se s športom ne ukvarjajo, pa raje govorimo o primerni, uravnoteženi prehrani. To je način prehranjevanja, ki nam zagotavlja gorivo za opravljanje vsakodnevnih nalog, nam omogoča uravnavanje telesne teže ter ohranja naše telo zdravo in funkcionalno.

Ko pridemo »pred zid«, kakšen je vajin nasvet, da se ponovno zmotiviramo?

Hana: Vprašam se, če obstaja karkoli, da bi moje srce zaigralo, poskočilo od veselja. Če ne dobim odgovora kmalu, nadaljujem z vprašanjem, kaj me je včasih (lahko bližnja preteklost, lahko tudi v otroštvu) razveseljevalo – tako z lahkoto naštejemo nekaj stvari/hobijev/športov in potem se lotim, grem v akcijo. Korak za korakom delujem, iščem in (se) opazujem. Lahko traja nekaj minut, ur ali pa tednov. To počnem toliko časa, dokler spet ne najdem tiste iskrice, ki me prižge.

Anže: Vedno pridejo težki dnevi, dnevi, ko ne najdemo volje in se nam zdi vse zaman ter brezvezno. To je normalno in tega se moramo zavedati. Postavimo si cilje. Eden ali dva večja, generalna cilja in znotraj njih več manjših (mesečnih, tedenskih ciljev). Cilji naj predstavljajo izziv, a naj bodo realni. Pazite, da se ne »zasitite« - pogosto vidim kako se ljudje zaženejo in trenirajo 5x tedensko. Takšen tempo večina zdrži le kratek čas.

Pričnite postopno in počasi podaljšujte čas vadbe in dodajajte nove vadbene enote. Tako bo šport postal nepogrešljiv del življenja in ne bo le še ena obveznost, ki jo morate odključati na urniku.

Glede na to, da je šport tako moja služba kot hobi, si v primerih, ko začutim, da je »dovolj«, brez slabe vesti vzamem dan premora.

Kateri je vajin najljubši šport?

Hana: Pozimi smučanje, čeprav se mu zadnja leta »nevarno« približuje tek na smučeh. :) V toplejših mesecih pa kolesarjenje, hoja v hribe ... V bistvu vse,

kar se dogaja na zraku, v naravi, ker tako najbolj napolnim svoje baterije in ohranjam pristen stik s sabo; saj smo tudi mi del narave, kajne?

Anže: »Moj šport« delim na dva dela. Prvi del je trening v fitnesu, ki mi predstavlja temelj za dobro telesno pripravljenost in je redni del mojega »športa«. Drugi del so aktivnosti na prostem: windsurfing, kolesarjenje (cestno, gorsko), smučanje... in če res ni drugega, tudi tek :). Če moram izbrati najljubši šport, bi izbral windsurfing (samo ko so dobri pogoji, drugače zna biti frustrirajoče :)). Po mojem mnenju eden najlepših športov.



Športni duh ne izbira telesa

(foto: Klemen Deisinger)

Snemanje promocijskega videospota za Zvezo za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite

Septembra 2019 smo se v mladi ekipi ustvarjalcev veselili novega projekta – snemanja promocijskega videospota za Zvezo za šport invalidov Slovenije. V kratkem spotu smo sledili glavni temi in vodilu s strani Zveze ŠIS - SPK, da športni duh ne izbira telesa. V treh dneh intenzivnega snemanja je snemalna ekipa spoznala ravno to – neverjetni športni duh naših parašportnikov! Njihovo pripravljenost, zagnanost, ekipni duh in profesionalnost.

V promocijskem spotu smo združili zgodbo deklice, ki je nesreča v otroštvu ne ustavi na poti uresničevanja svojih sanj. Hkrati smo želeli predstaviti kar največ paralimpijskih športov in športnikov, ki prav tako sledijo svoji začrtani športni poti in na njej tekmujejo na najvišji evropski in svetovni ravni. V spotu predstavimo para-odbojko, para-košarko, golbal, para-strelstvo, para-kolesarstvo, para-tek in para-plavanje.

Večtedenskim pripravam so sledili trije snemalni dnevi na petih različnih lokacijah. Na snemanju so se nam pridružili para-športniki in trenerji Lena Gabršček, Milan Slapničar, Matej Ledinek, Borut Višnikar, Senta Jeler, Veselka Pevec, Gregor Habe, Alen Kobilica, Roman Kejžar, Luka Trtnik, David Orešnik in Darko Đurić, ki so na celotno ekipo pustili velik vtis. Vtis vztrajnosti, vtis popolne pripravljenosti, hitre odzivnosti ter iznajdljivosti. Prav tako samo snemanje zahteva več ponovitev ali manjših popravkov, kjer se je izkazala njihova dobra fizična pripravljenost. Večkrat pa so nas ob naših zadregah tudi od srca nasmejali in... tudi premagali! Ker je snemanje potekalo od jutra do večera, si je predvsem tehnični del ekipe krajšal čas s čim drugim kot športom. In v merjenju s paralimpijci, bi potrebovali kar precej treninga, da bi se zares lahko kosali z vrhunskimi športniki.



Absolutni zmagovalca pa je bil Luka Trtnik, ki je v namiznem tenisu premagal vsakega še tako pripravljenega člana naše snemalne ekipe!

Paralimpijski koledar 2020

Piše: Dejan Šmid in Majda Vesel Kočar

(foto: Luka Matijevic)



Naše parašportnike smo na koledarju prvič predstavili v že lanskem letu. Takrat smo bili nad prijetno presenečeni. Skoraj vsi koledarji so namreč pošli v trenutki, pozitivni pa so bili komentariji tako športnikov in kot predstavnikov sponzorjev, ki so koledarje delili svojim poslovnim partnerjem. Zato smo se odločili, da projekt ponovimo.

Če je bil lanski koncept izredno jasan - predstavitev ambasadov projekta "Postani športnik", smo se

morali letos tega seveda lotiti drugače. Tako je nastal izbor športnikov, ki imajo za sabo že nekaj rezultatov in so hkrati še vedno v igri za dobre dosežke. Seveda pa ni bilo enostavno izmed vseh potegniti ven 12 asov.

Fotografije parašportnikov smo opremili s provokativnimi napisi ter se tako navezali na tiskani del kampanje "Športni duh ne izbira telesa", ki bo kmalu predstavljena javnosti. Video spot in himno, ki sta tudi del te kampanje, pa smo premierno predstavili na letošnjem Parašportniku leta, kjer smo koledarje delili udeležencem prireditve.

Vsem športnikom, ki ste sodelovali pri projektu, hvala za sodelovanje in dobro energijo, ki ste jo prenesli na fotografsko druženje.



Sandi v Dubaju do norme za Tokio

Piše: Drago Perko

(foto: Primož Černilec)

Gorenjskega tekača sta na progi spremljala rojaka Roman Kejžar in Martin Pintar, za logistiko je poskrbel Primož Černilec.

V minulih tednih se je povečalo število kandidatov za nastop na paralimpijskih igrah v Tokiu, ki se začnejo 25. avgusta letos. Zadnji, ki se je pridružil potnikom na igre, je slepi maratonec Sandi Novak z Britofa pri Kranju. V družbi spremljevalcev Romana Kejžarja in Martina Pintarja ter vodje ekipe Primoža Černilca je v Dubaju maratonsko razdaljo premagal v dveh urah 59 minutah in 56 sekundah. Če bi bil nekaj sekund počasnejši, meja so bile tri ure, bi ostal brez norme.

Bolezen terjala svoje

»Vse je šlo po načrtih. Nastop ocenjujem kot vrhunski, svoje delo pa je izvrstno opravila moja ekipa, ki me je spremljala na poti,« je Sandi povedal nekaj ur po prihodu v cilj. Z ekipo je bil v Dubaju že nekaj dni pred tekmovanjem, da se je privadil na časovno, predvsem pa klimatsko razliko. Takrat so bile napovedi iz Sandijevega tabora zelo optimistične. Ne nazadnje je Sandi izvedel dobre priprave, bil je del odprave Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja na Kanarskih otokih.

Potem pa je sledil šok. V zadnjih dneh pred tekmo v Dubaju je Sandi zbolel. »Precej moči mi je pobrlo, poleg tega mi bolezen ni dovolila, da bi na progi pokazal več,« je nadaljeval Sandi, ki je povsem izčrpan prišel skozi ciljno črto. Takoj so mu ponudili pomoč, dobil je tudi infuzijo.

Nekaj ur zatem je v hotelski sobi veselo zavriskal od sreče, njegovo vriskanje je postalo uspešnica na Facebooku.

Ena najtežjih preizkušenj

»To je bil verjetno eden najtežjih maratonov Sandija Novaka. Tale bolezen ga je zdelala, a je spet pokazal, da je pravi maratonec, da se bori do konca,« je svojega varovanca pohvalil trener Roman Kejžar, ki spomni, da je bilo za Sandija najtežje v zadnjih sedmih kilometrih.

»Svoje je naredila bolezen, za nameček je imel še veter v prsi, ob tem pa smo morali ob vračanju po trasi prehitevati tiste, ki so komaj tekli prvi del,« je Kejžar nanizal nekaj dejavnikov, ki so skoraj pokvarili načrte. »Boril sem se z uro. Ves čas sem hotel biti v tempu, ki sem ga potreboval. Potem sem začel malce zaostajati, padla je motivacija, a sem imel ob sebi ekipo, ki me je dvignila in skupaj nam je uspelo,« ne skriva veselja Novak. Poleg Romana Kejžarja je bil s Sandijem na progi še Martin Pintar, ki je prvič tekkel v Dubaju, progo pa je označil za

zelo hitro in primerno za lov na osebne rekorde in norme. »Moja ekipa je bila spet odlična, hvala Romanu, hvala Martinu, hvala Primožu, ker so me spremljali in mi pomagali do norme za Tokio 2020,« je sklenil Sandi Novak.

Tudi leta 2016

Novak je v Dubaju normo za paralimpijske igre lovil že leta 2016 in bil pri tem zelo uspešen. Z opravljeno normo je postal kandidat za nastop na igrah, kjer je tudi tekmoval. V Braziliji je leta 2016 zasedel izvrstno 8. mesto.



47. kongres mednarodnega komiteja za šport gluhih

Piše: Anton Petrič

(foto: Osebni arhiv)



Mednarodni komite za šport gluhih (ICSD) je v severnoitalijanskem alpskem mestecu Verceia, ki leži na obali Comskega jezera, od 9. do 11. decembra 2019 organiziral 47. kongres. Slovenijo je zastopal delegat Anton Petrič, sekretar Športne zveze gluhih Slovenije. Glavna tema kongresa je bila reforma športa gluhih in krovne organizacije.

Tik pred kongresom je potekala delavnica s predstavitvijo zbornika aktivnosti, povezanih z reformo športa gluhih. Njen namen je, da se ICSD organizacijsko prestrukturira v skladu z olimpijsko listino. Olimpijska listina je sistematična ureditev temeljnih načel, pravil in predpisov, ki jih je sprejel Mednarodni olimpijski komite (MOK). Določa organiziranost in delovanje olimpijskega gibanja ter pogoje za izvedbo olimpijskih iger. Delavnico

kot del programa reform sta vodila izvršni direktor ICSD Dimitrij Rebrov in začasni predsednik ICSD Kang Chen. Predstavila sta ključna dokumenta kot osnutka za spremembo statuta ICSD in organizacijsko shemo upravljanja ICSD.

Zaradi nepredvidenega zapleta pri vodenju ICSD ob nepričakovanem odstopu predsednika ICSD dr. Valerija Rukhledeva leta 2018 je prišlo do statutarne

▲ Slovenski delegat Anton Petrič na kongresu.

pravne luknje, ker veljavni statut predvideva volitve samo tik pred letnimi olimpijskimi igrami. Zadnje olimpijske igre gluhih so bile leta 2017, tik pred tem pa je potekal volilni kongres, na katerem je bil za mandatno obdobje 2017–2021 ponovno izvoljen dr. Rukhlev. Zato je prišlo do pravnega zapleta, tj. do neizvolitve novega predsednika; izvršni odbor ICSD je za predsednika namreč imenoval dosedanjega podpredsednika Kanga Chena iz Tajvana.

“Na kongresu v Verceii so delegati z več kot tri četrt glasov sprejeli odločitev, da povozijo člen statuta, ki govori o volitvah predsednika ob letnih olimpijskih igrah gluhih, in začasnega predsednika Chena z veliko večino izvolili za predsednika ICSD s polnimi pooblastili za preostali čas mandata.”

V nadaljevanju so delegati sprejeli nove države članice ICSD: Libanon, Palestina, Paragvaj in

Mozambik. Skupno število držav članic se je tako povečalo na 116. V članstvo so vključili še dve mednarodni panožni zvezi gluhih – svetovno hokejsko zvezo gluhih in mednarodno atletsko zvezo gluhih. Zatem so delegati obravnavali štiriletno finančno poročilo pred revizijo, ki jo bo treba opraviti do naslednjega kongresa. Sprejeli so predlog Italije, Nemčije in Finske, da futsal uvrstijo v program zimskih olimpijskih iger gluhih, začevši leta 2023.

Zadnji dan kongresa so obravnavali kandidature za naslednje športne dogodke:

- 24. letne olimpijske igre gluhih leta 2021, potrjena država Brazilija z eno izmed lokacij Caxias do Sul (december 2021) ali Brasília (september/oktober 2021);
- 20. zimske olimpijske igre gluhih leta 2023, izbrana Kanada z mestom Quebec, a se morajo še dokončno dogovoriti za vključitev futsala v te igre;
- 1. svetovne mladinske igre leta 2023, predlagana Brazilija, vendar še ni potrjena;
- 25. letne olimpijske igre gluhih leta 2025, predlagani Japonska (Tokio) in Grčija (Atene), opraviti je treba inšpekcijski pregled lokacij;
- 22. zimske olimpijske igre gluhih leta 2027, gostiteljstvo želi prevzeti Turčija z mestom Erzurum in čaka na državno soglasje.

Redni ICSD kongres 2019.



19. zimske olimpijske igre gluhih v italiji

Piše: Sabina Hmelina

(foto: Osebni arhiv)



discipline, saj je na svetovnem mladinskem prvenstvu gluhih leta 2013 v bavarskem Nesselwangu osvojila srebrno in bronasto medaljo v smuku in superveleslalomu. Leta 2017 je že v članski konkurenci osvojila dve bronasti medalji v Innerkremsu.

Po slovesni otvoritvi v Sondriu, središču omenjene alpske regije, so alpski smučarji naslednji dan nastopili na zahtevni FIS progi Deborah Compagnoni, imenovani po trikratni olimpijski in svetovni prvakini. Smučarji so se odpravili na trening smuka na nadmorski višini okoli 2500 metrov, ciljna ravnina pa je bila na 1700 metrih nadmorske višine. Ta proga je bila izjemno zahtevna in hitra – na njej so tekmovali v petih alpskih disciplinah.

Časovni potek dogajanja na olimpijadi:

V nedeljo, 8. decembra 2019, v poznih dopoldanskih urah je odprava krenila proti smučarskemu središču Santa Caterina di Valfurva, kamor smo prispeli okrog 21. ure. Nastanili smo se v hotelu Residence 3 Signori. Tu smo najprej uredili registracijo na recepciji, nato pa smo lahko začeli iz kombija odnašati opremo v sobe.

Naslednji dan, 9. decembra, je bil prost dan, ekipa je začela s suhim treningom na prostem ter nadaljevala na progi, da jo je Anja preizkusila.

19. zimske olimpijske igre gluhih so od 12. do 21. decembra potekale v alpski regiji Valtellina-Valchiavenna na severu Italije.

Športniki so tekmovali v šestih športnih panogah. Na teh igrah so prvič nastopili tudi šahisti. Alpski smučarji, deskarji in smučarski tekači so tekmovali v Santa Caterini di Valfurva, dve uri in pol vožnje proti zahodu, v kraju Chiavenna, pa so igrali hokej in šah. Še pol ure vožnje dlje, v Madesimu, je potekalo tekmovalanje v curlingu.

Pod slovensko zastavo je nastopila le alpska smučarka Anja Drev, dobitnica bronaste olimpijske medalje izpred štirih let v Hanti-Mansijsku. Spremljali so jo trener Dušan Jaunik, pomočnik trenerja Rok Tomažič ter Sabina Hmelina kot vodja olimpijske odprave. Drevova je že v mladinski konkurenci dokazala, da je specialistka za hitre

“Bilo je slabo vreme. Sledila sta pregled proge in neuradni trening smuka brez merjenja časa. Anja je bila po treningu optimistično razpoložena, saj ji je proga ležala.”

Jaz sem bila dopoldne zadržana za tekmovalno akreditacijo, ker zaradi poznega prihoda v hotel nismo mogli



urediti akreditacije za celotno ekipo v tri ure oddaljenem kraju Chiavenna.

Z g. Petričem, ki je bil na kongresu Mednarodnega komiteja za šport gluhih (ICSD) v Chiavenni, sva bila dogovorjena, da uredi akreditacijo v imenu naše ekipe in akreditacijske karte prinese v bližino našega kraja, da mu pridem naproti in jih prevzamem. S kombijem sem se odpravila na dogovorjeni kraj, kjer mi je izročil akreditacijske karte. Ostali člani naše ekipe so bili v tem času na treningu. Ob štirih popoldne sem imela s trenerjem Rokom prvi tehnični sestanek trenerjev za določitev postavljavcev proge in tehničnih propozicij za posamezno alpsko disciplino.

Tretji dan, v torek, 10. 12. 2019, bi morali po programu potekati trening ter ogled in test smukaške proge, ki pa je bil zaradi tehničnih težav prestavljen. Namesto tega smo šli na prosto smučanje na poligonu.

Četrty dan sta potekala uradni trening in ogled zahtevne FIS proge. Anja je bila zelo dobro pripravljena in optimistično razpoložena. Dobro je smučala in se pri tem odlično počutila. Z videokamero sem snemala njeno vožnjo, ki smo jo potem analizirali.

Peti dan, v četrtek, 12. 12. 2019, je trening smuka zaradi močnega sneženja po odločitvi FIS delegata odpadel. Ob 11. uri smo imeli tehnični sestanek trenerjev in žreb štartnih številok za tekmo v smuku. Zatem smo šli v hotel, od koder smo se s kombijem odpeljali v Sondrio na otvoritev iger. Otvoritve 19. zimskih olimpijskih iger gluhih Valtellina-Valchiavenna se je udeležilo 1187 športnikov in njihovih spremljevalcev iz 33 držav. Igre je otvoril župan mesta Sondrio Marco Scaramellini, udeležence pa je pozdravila množica ljudi, ki je navdušeno spremljala prižiganje olimpijskega ognja. Po končani prireditvi smo se takoj odpravili nazaj v hotel.

Šesti dan iger je bil na sporedu smuk. Zaradi goste megle so bili primorani štartno mesto prestaviti 150 metrov nižje. Proga je bila lepo očiščena. Tekmovalci so imeli za ogled celotne proge pol ure; tako so si lahko zabeležili konfiguracijo in elemente proge, ki so pomembni za čas vožnje (skoki, ostri zavoji, serija postavitev vratc ...). Ob 10. uri je potekal trening smuka z merjenjem časa. Ob 12.15 uri se je začela prva tekma za olimpijska odličja v alpskih disciplinah. Proga je bila dobro utrjena, snežna podlaga pa zelo trda, kar je pomenilo večjo hitrost. Anja Drev je imela štartno številko 4 in je po zahtevni strmi progi v cilj prismočala s časom, ki ji je na koncu prinesel peto mesto. Zmagala je aktualna svetovna prvakinja,

Rusinja Elena Yakovishina, pred Čehinjo Terezo Kmochovo, olimpijsko prvakinja iz Hanti-Mansijska leta 2015. Tretja je bila Hrvatica Rea Hraski. Anjo so po smuku mučile bolečine v hrbtu, zato sva se z Rokom dogovorila, da ji poiščeva fizioterapevta. Rok je našel norveškega fizioterapevta, ki je bil pripravljen pomagati Anji – izvedel je terapijo z masažo.

Sedmi dan, v soboto, 14. 12. 2019, je bila na sporedu superkombinacija, ki je sestavljena iz smuka in slaloma. Potekala je na isti progi kot smuk, nadaljevali pa so s slalomsko tekmo. Smukaška tekma je bila zelo zahtevna, slalom pa je bil klasičen, malo lažji. Anja, ki je imela štartno številko 3, je bila v smuku peta, v slalomu pa četrta. Osvojila je skupno 4. mesto. Ponovno je zmagala Rusinja Yakovishina, druga je bila Čehinja Kmochova, tretja pa Avstrijka Melissa Koeck.

Osmi dan iger je bil na sporedu superveleslalom. Anjina trenerja sta se po posvetu z norveškim fizioterapevtom, ki je terapevtsko obravnaval Anjo, ker so jo še vedno pestile bolečine v hrbtu, odločila, da bo naša tekmovalka superveleslalom izpustila, tako da se bo lahko čim bolje pripravila za nastop v veleslalomu in slalomu.

Deveti dan je bil prosti dan. Dušan, Rok in Anja so se dogovorili, da zaradi njenih težav ne bodo postavili proge za trening, zato sta Rok in Anja dan izkoristila za prosto smučanje.

Deseti dan, v torek, 17. 12. 2019, je Anja v veleslalomu štartala kot prva. Na progo je odšlo skupno 79 smučarjev in smučark iz 23 držav. Na veleslalomski tekmi je Anja po terapiji pri norveškem fizioterapevtu začela odločno, vendar so se v ostrem zavoju v zadnji tretjini proge prvega teka pojavile bolečine, tako da je zapeljala s proge ter odstopila. Po treh srebrnih olimpijskih medaljah je Tereza Kmochova napadla z vso močjo in osvojila zlato. Druga je bila Elena Yakovishina, tretja pa Melissa Koeck.

Zadnji tekmovalni dan, ko je bil na sporedu slalom, se je trener odločil, da zaradi Anjinih ponavljajočih se bolečin odpove nastop na zadnji preizkušnji. Tako sva bila z Rokom na slalomski progi sama. Po tekmi je sledilo kosilo ter pakiranje prtljage in opreme. Pozno popoldne smo se odpravili domov, kamor smo prispeli po polnoči.

Na zimskih olimpijskih igrah gluhih se nam ni izpolnila tiha želja, da bi Anja osvojila vsaj eno medaljo v hitrih disciplinah. Najboljša gluha alpska smučarka, Rusinja Elena Yakovishina, je postala serijska dobitnica najzlahtnejših odličij. Na svojih prvih zimskih olimpijskih igrah gluhih je osvojila štiri zlate in eno srebrno medaljo. V moški konkurenci je bil najboljši Italijan Giacomo Pierbon, ki je na domačem terenu pobral vse zlate medalje v vseh disciplinah. Bil je tudi trikratni olimpijski prvak na zadnjih igrah v Hanti-Mansijsku.



DRŽAVNA PRVENSTVA 2019

Pišeta: Žiga Kobaševič in Jože Okoren

(foto: Arhiv Zveze ŠIS - SPK)

Pregled izvedenih državnih prvenstev v ekipni in posamezni konkurenci v organizaciji Zveze ŠIS - SPK do konca decembra.

26. BALINANJE ZA OSEBE Z MULTIPLO SKLEROZO - EKIPNO

13. oktobra je v balinarski dvorani Trata v Škofji Loki, potekalo ekipno državno prvenstvo v balinanju za osebe z MS. Tekmovanje je bilo organizirano pod okriljem Zveze ŠIS - SPK, izvajalec tekmovanja pa je bila ZMSS. V ženski konkurenci se je naslova veselila druga ekipa Gorenjske podružnice, pri moških pa Goriška podružnica.

Rezultati ŽENSKE:

1. mesto: GORENJSKA PODRUŽNICA 2 (Janja Bešter, Tatjana Čepin in Jelka Volarič),
2. mesto: GORENJSKA PODRUŽNICA 1 (Tatjana Perkič, Barbara Ramovš in Marija Tratnjek),
3. mesto: LJUBLJANSKA PODRUŽNICA (Taja Habič, Mojca Kozamernik, Vida Najdič in Alojzija Sodec).



Rezultati MOŠKI:

1. mesto: GORIŠKA PODRUŽNICA (Henrik Kelher, Milan Ostrožnik in Cvetka Pičulin),
2. mesto: SAVINJSKO ŠALEŠKA PODRUŽNICA (Aleksander Jovanovič, Rafeael Rednak in Dalibor Lulič),
3. mesto: KOROŠKA PODRUŽNICA (Štefan Žavcar, Ivan Knez in Igor Košutnik).

27. NAMIZNI TENIS

V soboto, 19.10.2019 je v Športnem centru Livada v Novem mestu, potekalo DP v parnamiznem tenisu. Državno prvenstvo je bilo izvedeno pod okriljem ŠD SU. Na otvoritvi dogodka sta sodelovala župan MO Novo mesto Gregor Macedoni in Primož Jeralič, predstavnik organizatorja. Za glasbeno popestritev je poskrbela Glasbena šola Osminka, nastopila je mlada pevka Aja Koblar Tutič. Podelitev odličij sta opravila Dolores Kores, direktorica Zavoda za šport Novo mesto in predstavnik sponzorja ŠD SU, Darko Jakobčič.

Rezultati ŽENSKE:

NT 4 in NT 5:

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



NT 8:

1. mesto: Jordan Jakin (PARAS),
2. mesto: Alen Bečirevič (NTK KRKA),
3. mesto: Štefan Vidmar (MDI LITIJA IN ŠMARTNO);

NT 9:

1. mesto: Miran Štefanec (NTK SPIN),
2. mesto: Tone Leber (MDI + MS SAŠA),
3. mesto: Uroš Breznikar (MDI ŽALEC);

NT 10:

1. mesto: Edhem Ibrahimovič (DI TRBOVLJE),
2. mesto: Tonček Ribič (MDI LITIJA IN ŠMARTNO),
3. mesto: Vladimir Deželak (MDI LITIJA IN ŠMARTNO);

NT NAC:

1. mesto: Boris Govednik (DI METLIKA),
2. mesto: Silvo Slaček (DI JESENICE),
3. mesto: Drago Klep (DI SLO. BISTRICA);

NT OPEN:

1. mesto: Luka Trtnik (SONČEK),
2. mesto: Boris Govednik (DI METLIKA),
3. mesto: Drago Klep (DI SLO. BISTRICA).

NT OPEN:

1. mesto: Milana Krmelj (DI JESENICE),
2. mesto: Jolanda Belavič (MDI + MS SAŠA),
3. mesto: Andreja Dolinar (DP KRANJ).

Rezultati MOŠKI:

NT 1 - NT 5:

1. mesto: Primož Kancler (DP PODRAVJA),
2. mesto: Edi Ravnjak (ODI DRAVINJSKE DOLINE),
3. mesto: Andrej Žnidar (DI SLO. BISTRICA);



NT 9 in NT 11:

1. mesto: Jolanda Belavič (MDI SAŠA),
2. mesto: Špela Gorše (SONČEK);

NT NAC:

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

NT 6:

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

NT 7:

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



28. BOCCIA - POSAMIČNO IN EKIPNO

V soboto, 9.11.2019 je v Kamniku, v športni dvorani CIRIUS - a, potekalo državno prvenstvo v dvoranskem balinanju - Boccia. Tekmovanje, ki je potekalo tako v ekipni, kot posamezni konkurenci, je izvedel SONČEK - ŠDCP. Tekmovanje je v posamezni konkurenci potekalo v petih kategorijah, v vsaki so nastopili po štirje predhodno uvrščeni tekmovalci. Na ekipnem tekmovanju so nastopile štiri ekipe, državni prvak je postala ekipa Društva distrofikov Slovenije.

Rezultati POSAMIČNO:

BC1:

1. mesto: Štefka Peklar (SONČEK - Maribor),
2. mesto: Ema Grbič (SONČEK - Kranj),
3. mesto: Denis Bricelj (Zveza SONČEK Rožanska);

BC2:

1. mesto: Fabio Rizzi (Obalno društvo za CP),



2. mesto: Natalie Finkšt (*Obalno društvo za CP*),
3. mesto: Bojan Poredoš
(*SONČEK – Pomursko društvo za CP*);

BC3:

1. mesto: Gašper Kalajžič (*CIRIUS Kamnik*),
2. mesto: Nika Škof (*CIRIUS Kamnik*),
3. mesto: Osman Menzil (*CIRIUS Kamnik*);

BC4:

1. mesto: Matjaž Bartol
(*Društvo distrofikov Slovenije*),
2. mesto: Niko Čížek
(*Društvo distrofikov Slovenije*),
3. mesto: Nataša Bartol
(*Društvo distrofikov Slovenije*);

BC5:

1. mesto: Blaž Adamlje (*CIRIUS Kamnik*),
2. mesto: Erik Jan Jarec (*CIRIUS Kamnik*),
3. mesto: Denis Čatak (*Zveza SONČEK Šiška*);

BC – brez klasifikacije:

1. mesto: Timotej Čížek
(*Društvo distrofikov Slovenije*),
2. mesto: Lena Vraničar (*SONČEK Kranj*),
3. mesto: Tina Košmrli (*SONČEK Kranj*).

Rezultati EKIPNO:

1. mesto: DDS (*Matjaž Bartol, Nataša Bartol, Timotej Čížek, Fanika Trunkelj*),
2. mesto: BANDITI 50+ (*Niko Čížek, Tatjana Strmčnik, Adam Dmistrovič, Fanika Trunkelj*),
3. mesto: POMURJE 1 (*Bojan Poredoš, Robert Kuzma, Darko Gomboc*).

29. PIKADO – EKIPNO

V soboto, 16.11.2019 je v telovadnici OŠ Muta, potekalo ekipno državno prvenstvo v pikadu. Organizator tekmovanja, ki je hkrati v ženski in



moški konkurenci, potekalo na osmih pikado avtomatih, je bila Zveza ŠIS – SPK, izvajalec pa DI Muta. Pri ženskah so naslov slavile tekmovalke DI Metlika, pri moških pa tekmovalci DI Trbovlje.



Rezultati ŽENSKE:

1. mesto: DI METLIKA
(*Štefanija Nemanič, Mirjana Milek, Jožica Maček, Stanka Štalcar, Ana Kerč*);
2. mesto: DI DRAVOGRAD
(*Hedvika Copot, Irena Kamenik, Hilda Pečnik, Mihaela Špalir, Martina Jurič*);
3. mesto: DI RIMSKE TOPLICE
(*Dragica Malgaj, Ljudmila Veber, Dragica Vene, Erna Šipek, Milena Počivalšek*).



Rezultati MOŠKI:

1. mesto: DI TRBOVLJE
(*Srečko Obrovnik, Jože Hočevnar, Ignac Jamšek, Branko Deželak, Vesel Šalja*);
2. mesto: MDI GORIŠKE – NOVA GORICA
(*Jože Valentinčič, Zoran Šuligoj, Milan Kodelja, Ladislav Miklavc, Dušan Mihelj*);
3. mesto: MDI ŠALEŠKE DOLENE – VELENJE
(*Branko Stropnik, Aleksander Ložič, Anton Misja, Martin Razbornik, Aleksander Jovanović*).

30. PARAPLAVANJE ZA TEKMOVALCE NAD 19 LET

V nedeljo, 17.11.2019 je v Kranju, potekalo integrirano državno prvenstvo v paraplananju za tekmovalce in tekmovalce nad 19 let. Tekmovanje je potekalo v sklopu veteranskega državnega prvenstva v

plavanju, izvajalec tekmovanja je bil PK Kranj.

Rezultati ŽENSKE:

50 m prosto:

S8
1. mesto: Bogomira Jakin (*PARAS*);

S13

1. mesto: Lucija Planinc (*PKO*);

S14

1. mesto: Sandra Svetina (*Sožitje Radovljica*);

PMS

1. mesto: Tina Zelič (*ZMSS*),
2. mesto: Brigita Pavčnik (*ZMSS*).

50 m hrbtno:

S8
1. mesto: Bogomira Jakin (*PARAS*).

50 m prsno:

S5
1. mesto: Neja Zrimšek Žiger (*ŠD Invalid*);

S14

1. mesto: Sabina Cimperc (*PK Velenje*),
2. mesto: Tajda Ralič (*OŠ Radovljica*),
3. mesto: Žana Justin (*Vidim cilj*);

PMS

1. mesto: Tatjana Vrh (*ZMSS*),
2. mesto: Mojca Pevec (*ZMSS*),
3. mesto: Brigita Pavčnik (*ZMSS*).

100 m prsno:

S5
1. mesto: Neja Zrimšek Žiger (*ŠD Invalid*);

S13

1. mesto: Lucija Planinc (*PKO*);

S14

1. mesto: Sabina Cimperc (*PK Velenje*).



Rezultati MOŠKI:

50 m prosto:

S5
1. mesto: Haris Muratović (*ŠD Riba*),
2. mesto: Robi Cakič (*Vidim cilj*);

S9

1. mesto: Jordan Jakin (*PARAS*),
2. mesto: Rok Miheličič (*ŠD Riba*),
3. mesto: Jaša Bartelj (*ŠD Riba*);

S11

1. mesto: Matija Bregar (*Vidim cilj*);

S12

1. mesto: Jakob Zupanič (*ŠD Invalid*);

S14

1. mesto: Aleš Brežnik (PK Velenje),
2. mesto: Jakob Jenko (ŠD Riba),
3. mesto: Damjan Bošnjak (Sožitje Radovljica);

PMS

1. mesto: Andrej Oman (ZMSS),
2. mesto: Marko Mihelič (ZMSS),
3. mesto: Gregor Trtnik (ZMSS),

DS

1. mesto: Dejan Cvijič (PK Velenje).

100 m prosto:

S4

1. mesto: Darko Đurić (PK Zvezda);

S5

1. mesto: Haris Muratović (ŠD Riba);

S14

1. mesto: Aleš Brežnik (PK Velenje),
2. mesto: Jakob Jenko (ŠD Riba),
3. mesto: Uroš Petrovič (PK Velenje);

DS

1. Mesto: Dejan Cvijič (PK Velenje).

50 m prsno:

S3

1. mesto: Ljubiša Gajič (DP Ljubljanske pokrajine);

S8

1. mesto: Ivan Lesnika (ŠD Plavalček);

S9

1. mesto: Jaša Bartelj (ŠD Riba),
2. mesto: Rok Mihelčič (ŠD Riba);

S11

1. mesto: Matija Bregar (Vidim cilj);

S12

1. mesto: Jakob Zupanič (ŠD Invalid);

S14

1. mesto: Maj Režman (ŠD Plavalček),
2. mesto: Nino Kaštrun (OŠ Radovljica),
3. mesto: Matjaž Tibola (Sožitje Radovljica);

PMS

1. mesto: Andrej Oman (ZMSS),
2. mesto: Matic Glinšek (ZMSS).

100 m prsno:

S8

1. mesto: Ivan Lesnika (ŠD Plavalček);

S14

1. mesto: Maj Režman (ŠD Plavalček),
2. mesto: Tadej Kramberger (Sožitje Radovljica),
3. mesto: Nejc Grobelšek (Gojzardova PŠ);

DS

1. mesto: Urban Goltnik (PK Velenje).

50 m delfin:

DS

1. mesto: Rok Slapšak (ŠD Plavalček),
2. mesto: Nejc Ovčjak (PK Velenje).



100 m delfin:

DS

1. mesto: Alen Šošter (PK Velenje);

S4

1. mesto: Darko Đurić (PK Zvezda).

50 m hrbtno:

S9

1. mesto: Jordan Jakin (PARAS);

DS

1. mesto: Nejc Ovčjak (PK Velenje).

100 m hrbtno:

DS

1. mesto: Alen Šošter (PK Velenje).

31. HITROPOTEZNI ŠAH – EKIPNO

V soboto, 23.11.2019, je v Murski Soboti potekalo ekipno državno prvenstvo v hitropoteznem šahu. Tako kot na državnem prvenstvu v dvoranskem balinanju, se je tudi tokrat v vlogi izvajalca izkazal SONČEK – ŠDCP. Šahistke in šahisti so tekmovali pod budnim nadzorom glavnega sodnika, gospoda Franca Poglajna. V ženski konkurenci treh ekip, je zmago slavila ekipa z Mute, v moški konkurenci je nastopilo 10 ekip, državni prvak, pa je postala ekipa iz Zagorja.



Rezultati ŽENSKE:

1. mesto: DI MUTA

(Alenka Nikl, Stanislava Urnaut, Slavica Pečovnik Urh, Danica Kranjc);

2. mesto: MODI MURSKA SOBOTA

(Marija Barber, Erika Car, Antonija Rantaša, Greta Škrilec);

3. mesto: DI DRAVOGRAD

(Irena Kamenik, Matilda Šlebnik, Mihaela Špalir).



Rezultati MOŠKI:

1. mesto: DI ZAGORJE

(Franc Kotnik, Marko Jurič, Bajro Bajraktarevič, Albin Bajda, Janez Grčar);

2. mesto: DI SLOVENSKA BISTRICA

(Roman Rozman, Bojan Lamut, Dušan Detiček, Vojislav Vekič, Alojz Bratovščak);

3. mesto: MODI MOZIRJE

(Hubert Golob, Franc Punčuh, Edvard Stradovnik, Jože Kumer).

32. POSPEŠEN ŠAH SLEPIH IN SLABOVIDNIH

V soboto, 30.11.2019 in nedeljo, 1.12.2019, se je v Domu oddiha Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije na Okroglem pri Kranju, odvijalo državno prvenstvo v pospešenem šahu za slepe in slabovidne. Izvajalec tekmovanja je bilo Medobčinsko



društvo slepih in slabovidnih Koper. Na tekmovanju je sodelovalo 22 šahistov, ki so igrali nadzorom glavnega sodnika Blaža Kosmača. Naslova državnega prvaka pa se je veselil Vlado Turičnik, član MDSS Kranj.



REZULTATI:

1. mesto: Vlado Turičnik (MDSS Maribor);
2. mesto: Janez Mlačnik (MDSS Ljubljana);
3. mesto: Franc Mlačnik (MDSS Kranj).



33. ODBOJKA SEDE

V nedeljo, 15.12.2019 je v dvorani OŠ Koroški jeklarji potekalo državno prvenstvo v odbojki sede. Organizator tekmovanja je bila Zveza ŠIS – SPK, izvajalec pa IŠD Samorastnik – Ravne na Koroškem. Na dveh igriščih, so konkurenci 4 ekip potekali napeti boji, na koncu pa je naslov državnih prvakov osvojila ekipa IŠD Maxi iz Braslovče.



REZULTATI:

1. mesto: IŠD MAXI BRASLOVČE;
2. mesto: ŠD INVALID LJUBLJANA;
3. mesto: IŠD SAMORASTNIK RAVNE NA KOROŠKEM.

Showdownisti ekipno do brona na SP na Sardiniji

Piše: Gregor Habjan

(foto: Arhiv Showdown)



Slovenci so na SP v showdownu kljub spodrseljajem v posamični konkurenci dokazali, da kot reprezentanca še vedno sodijo v sam vrh tega športa. (September 2019)

Slovenci se redno udeležujemo velikih tekmovanj v showdownu, ki velja za enega specifičnih športov slepih in slabovidnih. Trenutno sodimo v sam svetovni vrh prav v vseh kategorijah, med posamezniki in posameznicami ter ekipno. Tokrat smo se na prvenstvo žal podali le srednje dobro pripravljeni, razlog za to so predvsem nizka sredstva, ki so nam bila namenjena. Trenirali smo le na dveh skupnih reprezentančnih pripravah, udeležili pa smo se dveh mednarodnih turnirjev ter dveh dokaj močnih domačih turnirjev. Igralci se samostojno pripravljajo tudi na domačih društvih, kjer nadgradijo dogovorjeno na pripravah. Vsekakor bi potrebovali več skupinskega dela, kar bi dodatno prispevalo k večji kvaliteti igre, s čimer bi, kot radi rečemo, dali še piko na i.

Na prvenstvo smo v popolni postavi odpotovali tri dni pred uradnim pričetkom tekmovanja. Glede na to, da je prvenstvo potekalo na Sardiniji, se mi je zdelo prav, da si ta otok privoščimo tudi s turističnega vidika, saj se nam le malokrat ponudi takšna priložnost. Torej so se igralci Denis Repa, Miha Susman, Peter Zidar, Tanja Oranič in Sanja Kos ter slovenski sodnik Marko Čenčič odpravili novim doživljanjem naproti. V treh dneh smo si privoščili kar nekaj plavanja v toplem Tirensko-Sredozemskem morju in prevozili kar nekaj kilometrov po zahodni obali Sardinije. Ne vem, ali smo imeli srečo ali je takšno ponavadi septembrsko vreme v teh krajih, vendar lepše skoraj ne bi moglo biti. Morje je bilo ravno pravnje temperature, sonce ne premočno, malce vetrovno – skratka, nepozabno. Trije dnevi

so nam kar prehitro minili in že smo se preselili na vzhodni del otoka, v glavno mesto Sardinije Olbia, ki je tokrat gostilo SP v showdownu. Bivali smo v luksuznem (vsaj za nas) hotelu Geovillage sport&Wellness resort, ki je bil stoodstotno zaseden. Ugotovili smo, da ta hotel oziroma športno središče domače in tuje reprezentance uporabljajo za priprave ali redne treninge, ker nudi zares veliko vadbenih površin. Hrana v hotelu je bila nadvse kvalitetna in raznovrstna, prav tako pa tudi udobje v sobah, postrežba in dodatne usluge.

Naj se zdaj osredotočim na tekmovalni del oziroma dogajanje na SP. Konkurenca je bila najmočnejša, prišli so najboljši igralci sveta, tudi iz Koreje. Takšne udeležbe na SP do sedaj še ni bilo. Tako je bilo treba za boljše uvrstitve dobro odigrati v predskupinah ter nato v četrtfinalu, polfinalu in finalu. Vsaka uvrstitev med prvih 18 v moški in prvih 12 v ženski konkurenci je odlična. Imeli smo nekaj smole, saj so Miha, Denis in Sanja v predskupinah zasedli le 3. mesto, kar jih je izločilo iz bojev za igranje v četrtfinalu.

“Žal nam je trenutni vrstni red na svetovni lestvici prinesel izredno težke dvoboje v predskupinah. Tako so imeli vsi trije težke nasprotnike, ki so se kasneje uvrstili v četrtfinale. S tem prvenstvom smo znova pridobili nekaj mednarodnih izkušenj, kar je zelo pomembno za dobro delo vnaprej.”

Peter in Tanja sta se edina prebila do četrtfinala. Tam je Peter naletel na izredno motiviranega nasprotnika, ki ga je žal porazil. Nato je Peter vse tekme zmagal in se prebil do končnega 9. mesta. Kljub temu ocenjujem, da je nastopil povsem v skladu s pričakovanji, saj je na celotnem turnirju izgubil le eno tekmo, a žal najpomembnejšo.

V ženski konkurenci nas je lepo presenetila Tanja, saj se je prebila do polfinala, kjer ji ni uspelo premagati nasprotnice; bolje rečeno, ni okusila športne sreče, saj sta bili z nasprotnico v petem nizu poravnani na 9:9, tako da je o zmagovalki odločal zadnji gol, ki ga je žal dosegla Litovka. Tako je 50-minutni boj dobila z rezultatom 3:2. V tekmi za 3. mesto Tanja ni več

zmogla igrati na vso moč ter premagati nasprotnice, trenutno najboljše igralko sveta.

V ekipnem tekmovanju je sodelovalo 9 reprezentanc, kar pomeni, da je bila tudi tu konkurenca zelo močna. V skupini petih ekip smo bili šele tretji, kar nas je resnično šokiralo. Po dobro prespani noči in pogovoru smo se zbrali, se v četrtfinalu pomerili z Italijani ter jih tesno premagali. V polfinalu smo tesno izgubili proti favorizirani ekipi Poljske in nato za 3. mesto ponovno tesno premagali Fince, kar nas je močno razveselilo, saj smo tako osvojili bronasto odličje. Poljaki so bili največje presenečenje prvenstva, saj so zasedli 1. mesto v ekipnem tekmovanju in v obeh posamičnih konkurencah.

Pozna se, da smo v tej sezoni imeli premalo treninga in tako premalo igralne moči. Igralci so dali vse od sebe, tako da jim lahko samo čestitam za vse dvoboje, ki so jih odigrali na tem SP. Preboj naprej bo v prihodnosti vedno zahtevnejši, druge države povečujejo število treningov, mi pa showdownu zmanjšujemo finančna sredstva in posledično je tudi manj treningov. Ker se širijo govorice, da bo showdown leta 2028 prvič ugledal luč paralimpijskih iger, bi bilo smotno razmišljati o tem, da ostanemo v svetovnem vrhu. Imamo izkušnje, ki jih zaenkrat zelo dobro uporabljamo, vendar vse kaže, da to ni več dovolj. Če bomo hoteli ostati med najboljšimi, bo potreben resen pristop, vztrajno delo in finančna podpora.

Več o showdownu si lahko preberete na: <https://www.showdown2019.it/>.



Showdown top 12 v Evropi

Piše: Gregor Habjan

(foto: Arhiv Zveze ŠIS - SPK)



*Adria Airways oškodovala slovensko reprezentanco v showdownu.
(oktober 2019)*

Tokrat je turnir najboljših 12 showdownistov v Evropi minil brez slovenskih predstavnikov. Na turnir sta bila povabljeni in tudi prijavljena Peter Zidar in Tanja Oranič, ki sta bila uvrščena med najboljših 10 na svetu. Turnir je potekal v Estoniji, v študentskem mestu Tartu, kamor naša tekmovalca žal nista prispela. Za njuno neudeležbo lahko okrivimo letalsko družbo Adria Airways, pri kateri sta imela rezervirani in plačani letalski vozovnici. Zaradi propada te letalske družbe vozovnic nismo mogli uporabiti. Poleg tega nam kupnine za vozovnice ni vrnila in tako smo ostali brez zadostnih sredstev. Žal ni bilo mogoče kupiti novih vozovnic, saj se je njihova cena skoraj podvojila. To je bila posebej za Petra velika smola, saj se je na tem tekmovanju želel posloviti od uspešne športne kariere, ki jo je spisal z odličnim igranjem showdowna. Tako lahko upravičeno pričakujemo, da bo nastopil še na enem od mednarodnih turnirjev, mogoče že marca v Pragi, kjer se bo lahko

tudi uradno poslovil od mednarodnih tekmovanj. Vsi upamo, da se mu bo uspelo posloviti z zmago in da bo kariero uspešno nadaljeval v vlogi trenerja slovenske reprezentance v showdownu.

“Slovenija je bila na turnirju kljub temu zastopana, a le v sodniških vrstah.”

Na turnir sta odšla mednarodna sodnika Marko Čenčič in Gregor Habjan, ki sta si vozovnico kupila pri poljski letalski družbi LOT, ki je svojim strankam zagotovila nadomestni let. Na turnirju je v moški konkurenci zmagal Poljak Kristyan Kisel, v ženski konkurenci pa Finka Janna Pesari. Turnir je bil na visoki ravni; potekal je v središču mesta in v kvalitetnem hotelu z dobrimi igralnimi pogoji. Igre so bile kvalitetne, v tem primeru pa je tudi sojenje zanimivo in pestro.

Gregor Habjan se je poslovil na prvenstvu ZDSSS

Piše: Barbara Bašelj Habjan

(foto: Arhiv Showdown)

Reprezentanti so trenerju na Okroglem pri Naklem pripravili lepo presenečenje.

Ob zaključku showdown sezone 2019, na prvenstvu Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije, se je od uspešne selektorske kariere uradno poslovil trener showdowna Gregor Habjan. Tekmovalci so mu zaploskali in mu v spomin pripravili prijetno presenečenje oziroma darilo, ki ga bo lahko obesil doma na steno. Dobil je zelo velik lesen showdown lopar s podpisi vseh nekdanjih in sedanjih reprezentantov. Trener pa je ob tej priložnosti vsem reprezentantom poklonil nove igralne loparje s slovensko zastavo, njihovimi imeni in posvetilom, s katerim opisuje lastnosti dobrega showdownista. Ta dogodek je slavnostno obeležila spominska fotografija. Gregor sicer ne bo zapustil showdown družine, saj je predsedal v sodniške vode, kjer bo še naprej, a

na drugačen način, spremljal uspehe slovenske showdown reprezentance.

Igralci, s katerimi je sodeloval, so si priborili veliko uspehov, s katerimi so okitili tudi trenerja. Poleg številnih stopnič in zmag na mednarodnih turnirjih so v 15-letnem obdobju na evropskih in svetovnih prvenstvih dosegli odmevne rezultate. V moški konkurenci so dvakrat postali svetovni prvaki, trikrat evropski prvaki in dvakrat evropski podprvaki. Skupaj so torej osvojili sedem odličij. Tudi showdownistke so osvojile sedem odličij. Slovenci smo dobili eno svetovno prvakinja in eno svetovno podprvakinja, dve evropski podprvakini in tri bronaste medalje na evropskih prvenstvih.

Naši tekmovalci so bili uspešni tudi v ekipni konkurenci. Do stopnič so namreč prišli kar devetkrat. Dvakrat so bili svetovni prvaki, dvakrat pa so zasedli tretje mesto. Na evropskih prvenstvih so bili trikrat podprvaki in dvakrat



tretji. Malo trenerjev se lahko pohvali s kar triindvajsetimi odličji na velikih tekmovanjih. Gregorju je bilo v veselje sodelovati z vsemi športniki, ki so ga obkrožali in ga tako razveseljevali. Tudi v tujini so ga spoštovali in to na razglasitvah večkrat povedali. Za vsa našeta odličja je bil Gregor Habjan nagrajen s srebrnimi in bronastimi znaki Olimpijskega komiteja Slovenije ter Zveze za šport invalidov Slovenije – paralimpijskega komiteja. Iz vrst showdownistov je bila dvakrat imenovana parašportnica leta. Ob koncu lahko le obžalujemo, da showdown še ni paralimpijska disciplina, saj bi bila v tem primeru Slovenija po vsej verjetnosti bogatejša za kakšno paralimpijsko odličje.

Pripis uredništva:

Gregor Habjan, žal odhajajoči trener, je bil stalni in redni poročevalec o dogodkih v svetu showdowna, svoje prispevke pa je vedno podkrepil s strokovnimi analizami. Zagotovo mu moramo pripisati zasluge za razvoj te športne panoge pri nas in za mednarodne uspehe. Naši tekmovalci so dolgo krojili evropski vrh in tudi na svetovni ravni posegali po visokih uvrstitvah. Številni igralci se ponašajo z osvojenimi prvimi, drugimi in tretjimi mesti. Gregor je ogromno prispeval tudi k temu, da je zanimanje za ta šport naraščalo tudi med mladimi.

Veseli smo, da Gregor ne zapušča showdowna, saj bo deloval kot sodnik in strokovnjak, kar je velikega pomena za napredek te zelo priljubljene in uveljavljene športne zvrsti. Ne nazadnje je poslanstvo Zveze ŠIS - SPK, da skrbi, podpira in neguje vse športne panoge in odkriva nove ter sledi širšemu trendu razvoja.

Gregor, še enkrat hvala, iskrene čestitke za vse dosežke. Želimo si tudi sodelovanje v prihodnje.

Jože Okoren

II. IBCA evropsko ekipno prvenstvo v šahu

Piše: Leon Mazi

(foto: Osebni arhiv)

Caciulata, oktober 2019

Pred prvenstvom

Na najmlajšem, še neuveljavljenem prvenstvu IBCA se je zbralo 15 ekip iz trinajstih držav. Domačini Romuni in Poljaki so na prvenstvo poslali po dve ekipe. Pred začetkom je bila visoko favorizirana ekipa Poljske II z velemojstrom Marcinom Tazbirjem na čelu, v ekipi pa so imeli še dva mednarodna mojstra. Kar trije člani ekipe se že ponašajo z naslovom posameznega svetovnega prvaka IBCA. (Poljska I je igrala v nekoliko zrelejši postavi, njeni člani so lovoričke pobirali pred dvajsetimi, petindvajsetimi leti.) Za preostali mesti na stopničkih naj bi se borili izkušeni ekipe Rusije in Ukrajine. V teh ekipah najdemo še nekaj nosilcev mednarodnih šahovskih naslovov, račune pa bi jim lahko prekrizala mlada ekipa Srbije.

Slovenija je bila enajstopostavljena ekipa, nastopali smo v postavi: Vlado Turičnik, Matej Žnuderl, Aleksander Uršič in Emil Muri. Trener sem bil Leon Mazi, spremljevalec pa Miran Skale.

Potek prvenstva

Favoriti niso dovoljevali presenečenj in so nižje postavljene ekipe praviloma premagovali. Prvenstvo je bilo odločeno v četrtem krogu, ko so Poljaki z 2 ½ proti 1 ½ premagali Rusijo.

Na prvi deski je zmagal velemojster Tazbir Marcin, ob treh remijih na ostalih deskah je bila to odločilna partija prvenstva.

Za določanje vrstnega reda je bil prvi kriterij večje število meč točk, v slučaju delitve pa je bil drugi kriterij izid medsebojnega dvoboja. Poljaki so to izkoristili, tako so Rusom celo dovolili, da so jih po prvem kriteriju na koncu ujeli, toda zmagovalac je bil z zgoraj omenjeno partijo odločen.

Slovinci smo zabeležili naslednje rezultate:

Srbija : Slovenija **3 ½ : ½**
Slovenija : Bolgarija **3 : 1**
Severna Makedonija : Slovenija **3 : 1**
Slovenija : Nizozemska **3 ½ : ½**
Slovenija : Nemčija **1 ½ : 2 ½**
Španija : Slovenija **2 ½ : 1 ½**
Slovenija : Romunija II **2 : 2**
Madžarska : Slovenija **2 : 2**

Turnir smo zaključili na 11. mestu, torej tam, kjer smo bili »na papirju« postavljeni pred začetkom. Kar nekaj priložnosti za boljšo uvrstitev smo izpustili v drugi polovici prvenstva. Popolnoma enakovredni smo bili v dvobojih z Nemci in Španci, a smo v obeh primerih izgubili v zadnjih minutah, ko bi se stvari lahko obrnile tudi drugače.

Pred prvim krogom. Na prvi deski je prvenstvo odigral Vlado Turičnik in nalogo s 50-odstotnim izkupičkom odlično opravil. (Na fotografiji prvi z desne.) V pozicijah pa je imel možnosti za še boljši rezultat.



Z leve proti desni, spremljevalec Miran Skale, igralci: Matej Žnuderl, Aleksander Uršič, Emil Muri, Vlado Turičnik in trener Leon Mazi.



V zadnjih dveh krogih pa so nam v neodločen rezultat ušli še druga postava Romunije in Madžari.

Kar se tiče posameznikov, bo trojka Vlado Turičnik, Aleksander Uršič in Emil Muri pri naslednjem obračunu ratingov v majhnem plusu, medtem ko bo Matej Žnuderl nekaj ratinga izgubil.

Da ratingi v šahu ne lažejo, priča tudi vrstni red na vrhu, kjer je kar prvih pet ekip končalo na mestih, s katerih so prvenstvo začele. Zmagala je Poljska II pred Rusijo in Ukrajino.

Več podrobnosti o prvenstvu si lahko ogledate na spodnji povezavi.
<http://chess-results.com/tnr474372.aspx?lan=1&art=3&rd=4&tur-det=YES&flag=30>

Thermana vas razvaja (do 12.5.2020)

Izognite se gneči in si privoščite oddih v izbranih terminih.

Polpenzion od 69 € na osebo na dan

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

Zimske počitnice (14.2. – 1.3.2020)

Prvomajski oddih (24.4. – 3.5.2020)

3 dni / 2 noči polpenzion od 138 € na osebo

BREZPLAČNA namestitev otrok do dopolnjenega 5.leta
in DVEH otrok do dopolnjenega 10. leta!

Geslo rezervacije: ŠPORTNIK

Thermana Laško,
Zdraviliška c. 6, 3270 Laško
www.thermana.si
info@thermana.si
03 423 2100
080 81 19

10. Festival športa mladih v Športnem centru Žalec

Piše: Majda Vesel Kočar

(foto: Majda Vesel Kočar)

Festival je športno družabno srečanje osnovnošolcev iz vse Slovenije, v njegovem okviru pa je potekalo tudi finale Državnega šolskega športnega tekmovanja v atletiki za osnovne šole.

Tudi letos je Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite učencem (in učiteljem) na prireditvenem prostoru v Žalcu predstavila parakolesarstvo in paranamizni tenis. Obiskovalci so lahko testirali novi kolesi, ki ju je neznani donator daroval Zvezi ŠIS - SPK za promocijske namene, sicer pa ju uporablja Cirius Kamnik. Več o parakolesarstvu je mladim, ki so zavzeto zbirali žige po različnih aktivnostih, povedal naš parakolesar Gregor Habe. V popoldanskem delu sta se nam pridružila mladi



reprezentant v paranamiznem tenisu Luka Trtnik in trener David Orešnik, ki sta mlade navdušila z odlično igro namiznega tenisa.



Anonimni dobrotnik podaril tri kolesa

Piše: Drago Perko

(foto: Drago Perko)

»Predstavil se je kot donator, ki bi želel ostati neimenovan. Je pa želel podariti tri kolesa otrokom s posebnimi potrebami,« je začel zgodbo Aleksej Dolinšek, nekdanji selektor slovenske parakolesarske reprezentance, danes pa mentor novemu trenerju Luki Kovicu.



»Donator mi je v pogovoru razkril, da ima tudi sam izkušnjo z invalidnostjo, mu je pa prav kolo odprlo nov pogled na življenje. Zato si je želel, da bi te občutke, to svobodo v gibanju izkusili tudi mladi, ki imajo posebne potrebe,« nadaljuje Aleksej, ki je z zgodbo in željo donatorja seznanil Zvezo ŠIS - SPK, krovno organizacijo na področju športa invalidov. Dileme ni bilo, na zvezi so se odločili, da kolesa (anonimni dobrotnik jih je izbral, plačana so počakala na prevzem) podarijo Cirius Kamnik, zavodu za usposabljanje invalidne mladine.

«Otroci so dobili tri tricikle. Eden je namenjen otrokom s poškodbo hrbtenjače, gre za ročno kolo, ki ga krmilimo in poganjamo z rokami.»

Drugo je ležeče kolo, ki ga poganjamo z nogami, primerno pa je za otroke s

cerebralno paralizo. Tretji primerek je klasični tricikel, ki je namenjen otrokom z motnjami ravnotežja.

»Namen koles je, da se otroci z njihovo pomočjo navdušijo nad športom, da

dobijo možnost za izkušnjo. V tej fazi ne govorimo o vrhunskem parakolesarstvu. Do zdaj mladi niso imeli možnosti, da bi ga preizkusili, starši pa ne dovolj sredstev, da bi takšne pripomočke kupovali, zdaj to imamo,« je sklenil Dolinšek.



Trimesečna gibalna obravnava pri otrocih z avtističnimi motnjami za razvoj gibalnih sposobnosti

Piše: Erna Žgur in Tjaša Filipčič

Povzetek

Večina otrok z avtističnimi motnjami ima težave na področju grobe in fine motorike, kar povzroča vrsto težav na področju samostojnosti. V raziskavi smo si zadali cilj, da z naravnimi oblikami gibanja (organizirane v poligonu) ter z različnimi dejavnostmi s konjem razvijamo gibalne sposobnosti 6 otrok z avtističnimi in pridruženimi motnjami. Rezultati 3-mesečne vadbe, ki se je odvijala 1-2 krat tedensko, so pokazali individualen napredek otrok na 6 gibalnih sposobnostih. Otroci so različno napredovali na področju koordinacije rok, bilateralne koordinacije, moči, agilnosti in statičnega ter dinamičnega ravnotežja. Največji napredek je bil dosežen na področju koordinacije in moči, najmanjši na področju agilnosti. Rezultati projekta so spodbudni in kažejo na pozitivne spremembe v gibalnih sposobnostih v relativno kratkem času.

Ključne besede: otroci z avtističnimi motnjami, dejavnosti s konjem, gibalne dejavnosti

Teoretična izhodišča

Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (Vovk-Ornik, 2015) določajo, da otroci z avtističnimi motnjami izkazujejo primanjkljaje, ovire oz. motnje na področju socialne komunikacije in socialne interakcije ter na področju vedenja, interesov in aktivnosti. Primanjkljaji se običajno pokažejo že v zgodnjem otroštvu ter pomembno vplivajo na njihovo celostno

delovanje. Primanjkljaji, motnje oz. ovire otrok z avtističnimi motnjami se na področju socialne komunikacije in socialne interakcije ter na področju vedenja, interesov in aktivnosti izkazujejo pretežno v različnih stopnjah ter v različnih kombinacijah intenzitet.

“Večina otrok z avtističnimi motnjami je gibalno manj kompetentnih. Otroci imajo težave na področju grobe in fine motorike, kar povzroča vrsto težav na področju samostojnosti.”

Največkrat so razlike vidne na področju mišičnega tonusa, ravnotežnostne kontrole in koordinacije (Macedoni Lukšič, Bezenšek, Tomazin in Gerlovič, 2017). Nižja mišična napetost posledično povzroča kasnejši razvoj gibalnih sposobnosti ter spretnosti (Žgur in Ferlinc, 2019).

Raziskovalci v zadnjih letih raziskujejo vpliv, ki ga imajo gibalne sposobnosti in spretnosti na otrokovo učenje in funkcioniranje na drugih razvojnih področjih (zaznavno-kognitivnem in socialnem). Tako Libertus in Hauf (2017) ugotavljata, da razvoj grobo in finomotornih gibalnih sposobnosti vpliva na razvoj govora in socialne komunikacije, kar še zlasti velja za zgodnje obdobje.

Podobno ugotavljajo tudi Bedford, Pickles in Lord (2016), ki izpostavljajo vlogo zgodnje gibalne obravnave. Mehanizmi nastanka povezav med gibalnimi sposobnostmi in razvojem sposobnosti na drugih področjih še niso v celoti raziskani. Fields in Glazebrook (2017) izpostavljata možnost, da na to učinkovitost deluje način pozitivne povratne zanke, večkratno pomnoževanje majhnih variacij v zgodnjem senzornem razvoju, kar vodi kasneje v strukturno in funkcijsko ravnotežje na globalni ravni. Tudi Lim in sod. (2017) razlagajo, da so posebnosti na gibalnem in socialnem področju rezultat posebnosti v njihovem zgodnjem senzornem razvoju.

V raziskavi si postavljamo naslednje vprašanje: Ali bo trimesečna vadba, kjer so vključene naravne oblike gibanja in dejavnosti s konjem, omogočila individualni napredek gibalnih sposobnosti otrok z motnjo avtističnega spektra.

Metode dela

Vzorec

V vzorec je bilo vključenih šest otrok s posebnimi potrebami, ki so bili vključeni v različne vzgojno-izobraževalne programe, v skladu z odločbo o usmeritvi otrok s posebnimi potrebami (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011). Vključeni sta bili 2 dekleti in 4 dečki, starost otrok je bila med 4 in 12 let. 2 otroka sta bila vključena v prilagojeni predšolski

program, 1 otrok v program za predšolske otroke s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, 1 otrok v vzgojno-izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, 1 otrok v prilagojeni program vzgoje in izobraževanja z nižjim izobrazbenim standardom in 1 otrok v posebni program vzgoje in izobraževanja. V raziskavo so bili vključeni le otroci na osnovi osebnega terapevtskega priporočila, soglasja staršev o vključitvi ter na osnovi predhodnih podatkov ocene stanja. Vsi vključeni otroci so imeli na podlagi odločbe o usmeritvi, poleg avtističnih motenj, še druge spremljajoče motnje oz. pridružene težave (govorno-jezikovne motnje, motnje v duševnem razvoju, gibalna oviranost).



Slika 1: Dejavnost s konjem (vir: arhiv Cirius Vipava, 2019).

Tabela 1.

otrok	1. testiranje						2. testiranje					
	AT	RS	RK	MS	BK	KR	AT	RS	RK	MS	BK	KR
1	28,1	1	8	/	/	/	23,0	3	8	/	/	2
2	15,5	4	3	45	2	3*	18,7	6	3*	45	3	7*
3	9,9	5	4	81	/	5*	11,8	11	6	90	2	7*
4	9,3	4	7	110	5	3	8,1	15	5	121	9	10
5	8,6	15	8	119	5	11	7,8	15	6	121	7	11
6	15,9	/	/	/	/	/	15,1	0	3	55	/	4

Legenda: 1 – otrok 1; * prilagoditve; / - ni bilo izvedbe; gilstost, tek – AT; ravnotežje, stoja – RS; ravnotežje, koraki – RK; moč, skok – MS; bilateralna koordinacija – BK; koordinacija rok – KR.

Potek dela

Skupina otrok z avtističnimi motnjami je bila 3 mesece vključena v strokovno vodeno gibalno vadbo v naravi ter v dejavnosti s konjem. (Slika 1)

Dejavnosti so potekale na različnih lokacijah, 1-krat do 2-krat na teden, kar je bilo odvisno predvsem od trenutnih vremenskih pogojev ter drugih šolskih in obšolskih obveznosti. Vključeni otroci so bili testirani na začetku in koncu izvedbe programa. Na osnovi dobljenih začetnih rezultatov je bil sestavljen program gibalnih nalog, ki so vsebovale naravne oblike gibanja. Otroci so jih izvajali na začetku projektne dejavnosti (kot del uvodnih priprav ter ogrevanja), s trajanjem 15 do 20 minut.

“Temu programu je sledila dejavnost s konjem, predhodno dogovorjena, kdo gre prvi, kdo zadnji na konja, kdo ga bo nahranil, očedil.”

Inštrumentarij

Uporabili smo testne naloge iz dveh zanesljivih in veljavnih inštrumentarijev: ABC 2 (Henderson s sod., 2005) in BOTMP (Bruininks, 1978).

- (AT) agilnost – tek (čas, ki ga otrok preteče na poligonu, dolgem 13,7 metra, merjen v sekundah),
- (RS) ravnotežje – stoja (čas, merjen v sekundah),
- (RK) ravnotežje – koraki (število korakov, ki jih otrok prehodi po črti, dolgi 4,5 metra),
- (MS) moč – skok v daljino z mesta (preskočena razdalja, izmerjena v centimetrih),
- (BK) bilateralna koordinacija – število uspešno izvedenih poskokov »ista roka/ista noga« (število uspešnih poizkusov),
- (KR) koordinacija rok (število uspešno ulovljenih žog).

Rezultati in interpretacija

Tabela 1: Zbirna tabela meritev

Za analizo rezultatov smo se zaradi majhnega ter namenskega vzorca odločili uporabiti formulo izračuna individualnega napredka posameznika, tako imenovano relativno razliko: meritve (rezultat) 2. testiranja – meritve (rezultat) 1. testiranja : meritve (rezultat) 1. testiranja x 100 %. Tako smo prišli do ocene individualnega napredka za

posameznega otroka. Zaradi številnih posebnosti otrok, nismo primerjali rezultatov med otroki.

Tabela 2: Individualni napredek oziroma nazadovanje posameznega otroka

Graf 1: Relativni rezultati posameznega otroka v odstotkih na posameznem področju gibalne sposobnosti

Rezultati (v Tabeli 1 in 2 in Grafu 1) so pokazali, da so otroci po 3-mesečnem programu pokazali napredek pri večini gibalnih sposobnosti (napredek v 24 rezultatih). V tabeli 1 in 2 tudi razberemo, da so nekateri izkazali tudi slabši rezultat (nazadovanje v 3 rezultatih). V 9 primerih je bil rezultat isti ali pa otrok ni izvedel dejavnosti niti v prvem ali drugem testiranju. Njihov napredek pri posameznih gibalnih sposobnostih je ponekod le malenkosten (npr. pri agilnosti, moči ...), pri nekaterih drugih (npr. ravnotežje, koordinacija ...) pa izrazit in se je izkazal v 100 % napredku. Seveda je potrebna določena previdnost pri interpretaciji rezultatov, saj je potrebno upoštevati njihovo osnovno težavo, povezano z avtističnimi in drugimi motnjami.

“Filipčič, Strel in Rogelj (2003) so zapisali, da posameznik z intelektualnimi primanjkljaji lahko zelo različno uspešno izvaja gibalne naloge (enkrat zelo dobro, drugič pa, z ali brez razlogov, zelo slabo).”

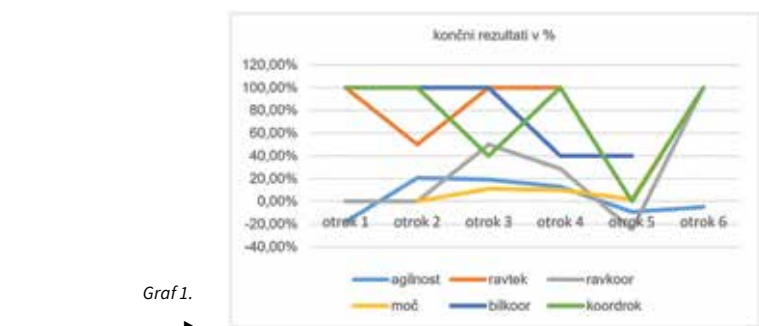
Individualni napredek (Tabela 2 in Graf 1) na posameznem testu gibalne sposobnosti:

- **agilnost** (3 od 6 so izboljšali svoj rezultat),
- **ravnotežje** – (4 od 6 so izboljšali svoj rezultat),
- **ravnotežje** – (3 od 6 so izboljšali svoj rezultat, 2 sta dosegla enak rezultat),
- **moč** – (4 od 6 so izboljšali svoj rezultat, 1 je dosegel enak rezultat),
- **bilateralna koordinacija** – (4 od 6 so izboljšali svoj rezultat),
- **koordinacija rok** (5 od 6 je izboljšalo svoj rezultat, 1 je dosegel enak rezultat).

Ker gre za relativni napredek (individualni napredek posameznega otroka), lahko tudi

otrok	Področje gibalne sposobnosti					
	AT	RS	RK	MS	BK	KR
1	+18,1%	+100%	0% *	/	/	+100 %
2	- 20,6%	+50 %	0% *	0% *	+100 %	+100 %
3	- 19,2%	+100 %	+ 50%	+11,1%	+100 %	+40 %
4	+12,9%	+100 %	+ 28,6%	+10 %	+40 %	+100 %
5	+9,3%	/	- 25 %	+1,7%	+40 %	0 % *
6	+5,0%	/	+ 100 %	+ 100 %	/	+100 %

▲ Legenda: + napredek; - nazadovanje; 1 – otrok 1; * dosežen je enak rezultat, zato ni napredka; / - ni bilo izvedbe; agilnost, tek – AT; ravnotežje, stoja – RS; ravnotežje, koordinacija – RK; moč, skok – MS; bilateralna koordinacija – BK; koordinacija rok – KR.



izpostavimo, da je prvi otrok pomembno izboljšal 3 od 6 sposobnosti, pri eni pa je dosegel enak rezultat. Drugi otrok je pomembno izboljšal 3 od 6 sposobnosti, pri dveh je dosegel enak rezultat, eno sposobnost pa je poslabšal. Tretji otrok je izboljšal 5 od 6 sposobnosti, četrti otrok je izboljšal vse sposobnosti. Peti otrok je pomembno izboljšal 3 od 6 sposobnosti, pri eni je dosegel enak rezultat, pri eni pa je rezultat poslabšal. Šesti otrok je pomembno izboljšal 4 od 6 sposobnosti, dveh pa ni izvedel.

Zavedamo se omejitev pričujoče raziskave, saj je bilo vanjo vključeno le manjše število otrok, ki so si bili zelo različni po gibalnih sposobnostih in starosti. Analiza je torej možna le na individualni ravni posameznega otroka.

Sklep

V raziskavi smo spremljali napredek gibalnih sposobnosti s pomočjo 3-mesečnega programa gibalnih dejavnosti za otroke z avtističnimi motnjami ter pridruženimi primanjkljaji. Z raziskavo smo potrdili uspešnost gibalnih dejavnosti in dejavnosti s konjem na izbrane gibalne sposobnosti, kar potrjujejo podobne raziskave drugih avtorjev (Rothe, 2005; Rugelj, 2007; Nekič, 2013).

Rezultati sicer veljajo le za izbrano skupino otrok, nakazujejo pa, da relativno majhen dražljaj lahko prinese napredek na gibalnem področju v predšolskem ali šolskem obdobju. Filipčič in Jerman (2018) opozarjata, da redna gibalna dejavnost omogoča višjo kakovost življenja oseb s posebnimi potrebami. Z vidika celostne pomoči otrokom s posebnimi potrebami je napredek, pomemben tudi za starše, ki so v osebnih razgovorih ter vsakokratnih komunikacijah omenili boljše počutje otrok (predvsem, da so bolj umirjeni, manj nepotrpežljivi, bolj dovzetni za poslušanje ...). Starši so tudi izrazili željo, da bi se tovrstne dejavnosti nadaljevale tudi po koncu projekta.

Literatura

Bedford, R., Pickles, A. in Lord, C. (2016). Early gross motor skills predict the subsequent development of language in children with autism spectrum disorder. *Autism Res*, 9, 993-1001.

Bruininks, R.H. (1978). *Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency: Examiners Manual*. Circle Pines, MN: American Guidance Service Inc.

Fields, C. in Glazebrook, J.F. (2017). Disrupted development and imbalanced function in the global neuronal workspace: A positive-feedback mechanism for the emergence of ADF in early infancy. *Cogn Neurodyn*, 11, 1-21.

Filipčič, T. in Jerman, J. (2018). Pomen gibanja za kakovost življenja oseb s posebnimi potrebami. *Ljubljana: Fakulteta za šport*.

Filipčič, T., Strel, J. in Rogelj, A. (2003). Antropometrične značilnosti in motorične sposobnosti učencev in učenk z lažjo motnjo v duševnem razvoju. *Šport*, 51, (2), 40-45.

Henderson, S.E., Sugden, D.A., Mikuž, A., Kodrič, J., Boben, D., Groleger, K., ... & Marinček, R. (2005). *Battery for Assessment of the Child Movement: (ABC of Movement): Manual*. Center for Psychodiagnostic Resources.

Libertus, K. in Hauf, P. (2017). Editorial: motor skills and their foundational role for perceptual, social, and cognitive development, *Frontiers in Psychology*, 8, 1-4.

Lim, Y.H., Partridge, K., Girdler, S. in Morris, S.I. (2017). *Standing postural control in individuals with autism*

spectrum disorder: systematic review and meta analysis. *J Autism Dev Disor*, 47, 2238-2253.

Macedoni-Lukšič, M., Bezenšek, A., Tomazin, J.M. in Gerlovič, D. (2017). Posebnosti varne vadbe z otroki s posebnimi potrebami. V: Bučar Pajek, M. (ur.). *Športna stroka in medicina v partnerstvu varne, kakovostne in učinkovite vadbe: zbornik prispevkov / 12. kongres športa za vse, Ljubljana, 13. in 14. oktober 2017*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez, 105–108.

Nekič, A. (2013). *Terapija s pomočjo konja in socialno delo*. Diplomsko naloga. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.

Rothe, E.Q. et al. (2005). From kids and horses: Equine facilitated psychotherapy for children. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5 (2), 373-383.

Rugelj, D. (2007). *Ravnotežje in hipoterapija*. V: Zadnikar, M. (ur.). *Zbornik predavanj 1. kongres terapevtskega jahanja v Sloveniji: Konj kot terapevtski danes za jutri*. Kamnik.

Vovk-Ornik, N. (2015). Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami. *Ljubljana- Zavod RS za šolstvo*. Dostopno na <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>

Zakonu o usmerjanju oseb s posebnimi potrebami in spremembe. (2011). *Ur. l. RS* 58/2011.

Žgur, E. in Ferlinc, A. (2019). *Specialno-pedagoška in terapevtska priporočila za delo z otrokom z razvojnimi primanjkljaji*. 1. izd. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Konferenca, Generalna skupščina IPC – BONN 2019 (24.–27. oktober 2019)

Piše: Gregor Gračner

(foto: Osebni arhiv)

Tokrat je srečanje predstavnikov nacionalnih paralimpijskih komitejev z vsega sveta potekalo v nemškem Bonnu, ki je bil tudi uradni gostitelj omenjenega dogodka IPC. Ker IPC letos praznuje 30 let delovanja, so pripravili svečani večer, kjer nas je nagovorila tudi Nemška kanclerka Angela Merkel.



Prva dneva uradnega dela sta bila namenjena konferenci, kjer smo bili v uvodnih nagovorih seznanjeni s promocijo in vizijo glavnih sponzorjev IPC. Podrobno so nam pojasnili, kako so za sponzorje pridobili velike korporacije. Na konferenci so se predstavile majhne države, kjer je razvoj športa invalidov šele v povojih. Tako so dobile možnost predstaviti svoje napore na tem področju in se pridružiti paralimpijskemu gibanju.

V nadaljevanju so nas podrobno seznanili z vremenskimi razmerami v Tokiu konec avgusta in v začetku septembra. Zaradi visoke vlažnosti v tem obdobju se organizatorji bojijo, da paralimpijci na te razmere ne bodo dovolj dobro pripravljeni.

Drugi dan konference je potekal v znamenju razprave o tem, kako bo IPC deloval v bodoče, zato sta vodstvo in

upravni odbor odgovarjala na vprašanja članic IPC. Izpostavljeni so bili problemi in rešitve, s katerimi se soočajo članice. Med drugim se je odprla razprava o prihodnjih volitvah (pravila igre), ki bodo leta 2021. Ob koncu konference so podelili nagrade najboljšim športnikom in organizacijam, zaslužnim za odlično izvedbo zimskih POI v PyeongChangu 2018 in za nastope na igrah.

Zadnja dva dneva je potekala generalna skupščina, ki je na sporedu vsaki dve leti. Po določitvi dnevnega reda smo sprejeli štiri nove članice NPC. Tako je bilo na skupščini prisotnih 127 držav. V nadaljevanju smo sprejeli revidirano poročilo IPC za leti 2017 in 2018. Predsednik IPC je podal obširno in vsebinsko bogato poročilo ter finančni pregled poslovanja za omenjeni leti.

Zatem so predstavniki organizacijskega odbora zimskih POI v Pekingu, ki bodo

potekale leta 2022, izčrpno predstavili priprave na igre. Kot vedno se je izkazalo, da imajo vse pod kontrolo.

Na skupščini smo do 19. ure sprejemali in potrjevali kar 15 predlogov različnih NPC, a na koncu le prišli do konsenza.

Zadnji dan smo se seznanili s poročilom organizatorjev POI v Pyeongchangu ter s poročilom o pripravah na POI Tokio 2020, za kar so bili zadolženi organizatorji iger.

IPC je na skupščino povabil tudi predstavnike POI, ki bodo leta 2024 potekale v Parizu. Presenečeni smo bili, da se že zdaj temeljito pripravljajo na igre.

Glede na vse povedano lahko ugotovim, da ob 30-letnici delovanja IPC dobiva nov zalet k še uspešnejšemu delovanju. Veliko zaslug za to ima g. Andrew Parsons, predsednik IPC, ki je na čelu organizacije zadnji dve leti.

Rehabilitacijska rekreacija na URI Soča

Piše: Andraž Čeligoj

(foto: Andraž Čeligoj)

Življenja brez gibanja si skorajda ne moremo predstavljati. Za nas, ki smo zaenkrat še mobilni, hoja, tek, kolesarjenje in plavanje pomenijo užitek, nekaterim celo vsakodnevno nujo. Dejstvo pa je, da premikanje okončin ter poganjanje »srčne pumpe« večinoma jemljemo kot samo po sebi umevno.

No, nekateri pa nimajo te sreče. Za paciente, ki so pristali na Linhartovi 51, je gibanje izziv, želja in motiv za nadaljnje življenje. Zato imajo pacienti možnost (seveda tisti, za katere tim zdravnikov, fizioterapevtov in delovnih terapevtov presodi, da so dovolj »mobilni« in »fit«), da se vsakodnevno udeležujejo vadbe, ki v popoldanskem času poteka v telovadnici in bazenu na URI Soča. Na voljo jim je širok spekter iger, kot so boccia, prstomet, odbojka sede, namizni tenis itd. Med drugim se lahko preizkusijo v plezanju po umetni plezalni steni, v lokostrelstvu ter curlingu v dvorani. Ker po navadi pri vadbi sodelujejo pacienti z vseh oddelkov na URI Soča, se dostikrat preizkusijo tudi v krožnih vadbah, pri katerih v okviru svojih zmožnosti in omejitev vadijo izboljšanje koordinacije oziroma ravnotežja po metodi »Life Kinetik« (<https://www.lifekinetik.de/>) ter izvajajo osnovne vaje za razvoj gibljivosti in moči z vadbenimi trakovi.

Da pa popoldnevi na Soči ne bi postali monotoni in dolgočasni, se v sodelovanju z Zvezo ŠIS - SPK pacientom na URI Soča dvakrat mesečno predstavijo parašportniki s svojimi disciplinami. Od septembra 2018 so se zvrstile predstavitve odbojke sede, namiznega tenisa, curlinga, boccie, parastrelstva, košarke na vozičkih, paraplesa in golbala. Na predstavitve parašportov so vljudno vabljeni tudi zaposleni na Soči.

Predstavitve so s strani pacientov odlično sprejete, saj se v okviru svojih telesnih zmožnosti in želja preizkusijo v teh zanimivih parašportnih disciplinah. Nekateri pacienti, ki so že zapustili Sočo, so bili nad določenimi predstavitvami tako navdušeni, da so se v domačem okolju začeli aktivno ukvarjati z željeno aktivnostjo.

Namesto zaključka

Rehabilitacijska rekreacija na URI Soča je nedvomno dodana vrednost naši ustanovi. Odziv pacientov in strokovnih delavcev je pozitiven in vzpodbuden, kar



Andraž Čeligoj.

pomeni, da me kot športnega pedagoga, vsaj do 19. 8., ko se mi izteče trenutna pogodba, na področju rehabilitacijske rekreacije čaka še veliko izzivov. Naslednji dogodek, ki bo velik zalogaj in še večji izziv, je že v pripravi. A naj zaenkrat ostane še skrivnost. Kot bi rekel moj bivši sokrajan iz Ilirske Bistrice: »Vse ob svojimi cajti« – v prevodu: Vse ob svojem času.



Pogovor s Tinetom Gorencem

Piše: Jože Okoren

(foto: Arhiv društva paraplegikov NM)

Pogovor z ustanovnim članom Zveze paraplegikov Slovenije in društva paraplegikov Dolenjske ter vsestranskim športnikom – dolgoletnim reprezentantom, Tinetom Gorencem.

Moj današnji sogovornik ima veliko povedati o nastanku društva paraplegikov, o svojem bogatem športnem življenju in izkušnjah, predvsem o svoji diagnozi – paraplegiji. Upam si trditi, da se je v šestdesetih letih stroka več naučila od Tineta kot on od nje. Njegovo mladostniško – kmečko življenje in pozneje rudarske izkušnje so bile razlog, da se je kot paraplegik lažje spopadal z dejstvom, da bo odslej življenje drugačno, čeprav nič manj kakovostno. Tine ni samo velik vzornik, temveč šolski primer pozitivne energije in optimizma.

Optimist: Ker se pozna že dobrih petdeset let, je samo po sebi umevno, da se bova tikala. Tine, povej nam, kako in kdaj je prišlo do nesreče v rudniku?

Tine: Moje delovišče v rudniku je bilo 180 m pod zemljo. Pri odkopu premoga sem klečal, ko se je name podrla cela stena premoga. Izpod nje so me kopali 20 minut in me prepeljali v bolnišnico Trbovlje, kjer so ugotovili zlom 11. in 12. prsnega vretenca. »Zagipsali« so me za šest mesecev in čakali, ali bom preživel. In moje »kmečko« telo se ni dalo.

Optimist: In ko se je tvoje bolnišnično zdravljenje končalo, si bil premeščen v Zavod za rehabilitacijo invalidov Ljubljana. Koliko časa je potekala tvoja

Jože in Tine, oba skupaj krepko preko 110 let »paraplegikla«.



prva rehabilitacija na Soči in kako je bil videti tvoj prihod domov? Če se prav spomnim tvojega pripovedovanja, si bil odpuščen celo brez vozička?

Tine: Prva rehabilitacija na Soči je trajala 11 mesecev, ko so me brez vozička ali drugih tehničnih pripomočkov poslali domov z berglami in zelo težkimi kovinskimi aparati, da sem skakal kot kenguru. Po dveh mesecih sem dobil voziček, težak več kot 25 kilogramov in širok skoraj en meter. Tako z njim ni bilo mogoče priti skozi nobena vrata. Si predstavljaš, da ne moreš z vozičkom na stranišče. Da sploh ne govorim o tem, kako je potekalo nalaganje vozička v fičko in iz njega.

Optimist: Zelo kmalu si se našel v športu invalidov. Verjetno si se s športom ukvarjal že pred nesrečo.

Tine: Doma sem bil celo leto, nato sem bil poklican na ponovno rehabilitacijo na Sočo in začela se je moja športna pot kot

paraplegika. S športom sem se ukvarjal že v rudarski šoli, kjer sem v telovadnici vadil na orodju. Na ta čas imam lepe spomine, saj je takrat tam vadil tudi naš olimpijonek Miro Cerar. Imel sem tudi srečo, da sem si razmeroma zgodaj kupil osebni avto – znamenitega fička. Tako sem lahko bil precej samostojen.

Optimist: Predvidevam, da je bil tvoj prvi mentor trener na Soči prof. Bojan Hrovatin. Kot mi je znano, vam Bojan ni prizanašal. Se spomniš prvih tekmovalnih doma in v tujini?

Tine: Drži. Začeli smo s tekmovanji doma in nato v tujini – najprej igre na Dunaju. Za vzpodbudo je prof. Hrovatin po tekmovanju priredil piknik in me določil za pomočnika. Tako smo imeli nepozaben večer, skupaj s člani drugih evropskih reprezentanc. S posameznimi športniki paraplegiki sem se na raznih tekmovanjih srečeval še vrsto let.

Optimist: V uvodu sem omenil, da si ustanovni član društva paraplegikov. si tudi ustanovni član republiške organizacije paraplegikov. Kako se spominjaš tistih časov? Se strinjaš, da nas je združil šport?

Tine: Seveda je bil šport odločilen, da smo postali in ostali samostojni – ne pa kandidati za hiralnico.

“Paraplegiki, ki smo kolikor toliko fizično aktivni, smo namreč psihično in fizično trdnješi in zato odpornejši, tako da nas ne vrže s tira že vsak manjši prepih. Tekmovalni šport pa mora biti ustrezno voden, sicer lahko pride do nepredvidljivih posledic, ki niso v prid zdravju.”

Optimist: Kako kot dolgoletni reprezentant gledaš na šport invalidov? Ne nazadnje si bil udeleženec na tekmovanjih najvišjega ranga, na paraolimpijadi, svetovnih in evropskih prvenstvih ter številnih mednarodnih tekmovanjih.

Tine: Šport mi je ohranjal zdravje ter mi omogočal spoznavati svet in ljudi. Za to je bilo treba vložiti veliko truda – treningov in lastne udeležbe (prevozi, ...). Na začetku smo imeli vso potrebno podporo Zavoda za rehabilitacijo: priprave, nastanitev, medicinska oskrba in siceršnja strokovna pomoč, kasneje pa tudi matičnih invalidskih organizacij (društva, zveze ...). Podpore in razumevanja smo bili deležni tudi s strani takratne Zveze za rekreacijo in šport invalidov Slovenije. Za tisto, kar se je nanašalo na uradni mednarodni program, pa je bil odgovoren Savez za sport i rekreacijo Jugoslavije s sedežem v Beogradu. Za vsak nastop smo prejeli tekmovalni dres in trenirko z grbom, ob povratku pa nas je že čakal predstavnik Saveza in nam pobral vsa oblačila, vključno s potovalko.

Optimist: Znan si po tem, da si se preizkusil v številnih športnih panogah. Katera panoga ti je bila še posebej blizu? Morda kraljica športov atletika?

Tine: Ja, drži – najraje sem bil atlet; metal sem disk in kopje ter suval kroglo. Nikoli pa mi ni pretirano dišala vožnja z vozički, bodisi na krajše ali daljše proge, še posebej pa maraton. Preizkusil sem se v vseh mogočih panogah: plavanje, košarka na vozičkih, lokostrelstvo, šah ... Kasneje sem začel s streljanjem z zračno puško in ribolovom, kar še

vedno počnem. Kljub temu, da včasih celo dopoldne ni nič na trnku, je to nebeška sprostitev in razlog za ribarjenje še naslednji dan.



Optimist: Kaj svetuješ predvsem mlajšim paraplegikom in vsem, ki jih doleti nesreča ali bolezen? Kaj jim lahko ponudijo rekreacija, šport, gibanje in druženje?

Tine: Da živim toliko let, so zagotovo zaslužni šport, zdrav način življenja in sodelovanje pri različnih dejavnostih, seveda pa tudi druženje z invalidi in neinvalidi. Vedno si imamo kaj povedati, predvsem si izmenjujemo izkušnje, ki pa jih včasih le preveč držimo v sebi.

Optimist: Verjetno se strinjaš z mano, da najina osebna in športna pot ne bi bila tako razgibana in bogata, če naju ne bi v teh prizadevanjih podpirali najini partnerki.

Tine: Se popolnoma strinjam. Kolikokrat sta naju čakali, da se vrneva s posameznih dejavnosti.



Telefonskih povezav ali socialnih omrežij ni bilo. Bo že držal rek, da žena drži tri vogale pri hiši.

Optimist: Če ni preveč osebno vprašanje, kaj Tine dela, ko ni športno aktiven?

Tine: Še vedno sem aktiven, seveda ne toliko kot prej. Ribarim in streljam – imam strelišče doma. Delam v delavnici – pripravljam material za delavnico za prvošolčke na podružnični šoli.

“Redno izvajam vaje za ramenski obroč, saj imam težave kot vsi vozičkarji. Hodeči si obrabijo kolke, mi pa ramena. Naša številna športna in siceršnja srečanja so bila nepozabna. Znali smo se pošaliti tudi na svoj račun. Skupaj sva z lastnimi avtomobili (s fičkom, katrcu, pozneje z golfom in oplom) prepotovala domala vso Evropo.”

Kje so časi, ko smo skupaj, kot radi rečemo, orali ledino. Bili smo drug drugemu nekakšen mentor. Izkušnje so ob naših srečanjih kar deževale. Ni bilo telefonov, mobilcev, facebooka, twitterja in drugih družabnih omrežij. Pogovarjali smo se ob kavi in drugi pijači; če smo začutili potrebo po igri, smo šli na igrišče ali na partijo taroka.

Optimist: Moram pa razkriti še eno Tinetovo vrlino. Na dolgoletni obnovitveni rehabilitaciji v Pineti je bil nepogrešljiv žarmojster. Njegovi kotleti, čevapčiči in ražnjiči so se kar stopili v ustih. Imel sem nekakšen privilegij, da mi je dostikrat dal prvega z roštilja. Razumel je, ko sem potožil, da so suhi, in segel v zaboj s pivom. Ja, so pač drugi časi, ki jih mi ne razumemo, naših časov pa drugi ne razumejo – in smo ena proti ena.

Tine, dovoli, da ti ob zaključku pogovora v svojem imenu in imenu članov ob tvojem jubileju zaželim še veliko zdravih let. Želja nas vseh pa je, da nas pogostejše obiščeš na sedežu društva ali pri kateri koli naši dejavnosti. Marsikaj se še lahko naučimo od tebe.

Tine, hvala za pogovor in ostani takšen, kot si.

Slepi in slabovidni na planinskih poteh

Piše: Suzana Pustivšek, Maja Bobnar, Marjeta Čič, Jurček Nowakk, Tjaša Filipčič

(foto: Arhiv Jurček Nowakk)

Povzetek

Namen prispevka je predstaviti akcijo, ki je bila v okviru Odbora Planinstvo za invalide in osebe s posebnimi potrebami uspešno izvedena v letu 2019. V uvodu izpostavimo osnovne cilje in filozofijo odbora, v nadaljevanju pa predstavimo uspešno izvedeno akcijo, ki je v planine povabila slepe in slabovidne.

Ključne besede: inkluzija, gibanje, planinstvo za slepe in slabovidne

Uvod

V Odboru Planinstvo za invalide in osebe s posebnimi potrebami (v nadaljevanju odbor) sledimo ciljem trajnostnega razvoja in partnerstva za doseganje ciljev. Odbor dosega veliko ciljev, ker dobro sodelujemo, se spoštujemo, povezujemo in skupaj zmoremo več. Odbor je bil ustanovljen 29. septembra 2015 na Planinski zvezi Slovenije, sestavlja ga 14 članov z različnih področij. Planinska zveza Slovenije je z ustanovitvijo odbora odprla vrata sprejemanju drugačnosti; planinstvo je sprejela kot način življenja za vse ter potrdila svoje poslanstvo o enakosti in dostopnosti gora za vse. Planinstvo za invalide/OPP inovativno pristopa k odpiranju vrat razumevanja drugačnosti in različnosti ter prepoznava, da lahko vsak prispeva svoj delček k raznolikosti in pestrosti pohodništva. Inkluzijski pohodi so izkustveno učenje o drugačnosti, različnosti in zmožnostih. Spoznanje, do katerega pridemo prek lastnega doživljanja, je vredno veliko več kot pripoved, predavanje ali prebrana beseda.

V odboru smo prepričani, da je vsak, z ustrezno in individualno prilagoditvijo, lahko pohodnik, da osebe na invalidskem vozičku zmorejo v hribe, da lahko slepi in gluhi intenzivno doživljajo gore, da

imajo slepi veliko od pohoda, da zaznavajo po svoje ter polno doživijo pohod, hribe in skupino, vsak na svoj način. Tu se odpirajo vprašanja, kakšne so osebe z motnjo v duševnem razvoju, koliko zmorejo in kakšna je širina ter pestrost komunikacije, ki jo lahko vzpostavimo. Naše omejitve so pogosto v naših glavah.

V nadaljevanju predstavljamo uspešno izvedeno akcijo, ki je vključevala slepe in slabovidne osebe.

Akcija Stopimo skupaj, osvojimo vrh

Besedna zveza *stopiva skupaj* predstavlja planinca in spremljevalca ali belo palico. Osvojimo vrh postavlja v ospredje sodelovanje, inkluzijo in skupino, ki skupaj osvaja vrh. Delovna skupina je izbrala moto »Razgibajmo telo in duha«. Oboje se je zgodilo.

“Z akcijo smo želeli čim več slepih in slabovidnih spodbuditi, da se nam pridružijo. Želeli smo predstaviti planinstvo kot možnost aktivnega preživljanja prostega časa, izkoristiti okolje, v katerem živimo, in približati slepoto drugim/družbi.”

Želeli smo predstaviti jedilnik v brajici in povečani pisavi. Naknadno smo želeli pokazati, da lahko slepi in slabovidni z ustrezno podporo dosežejo zelo visoke vrhove.

Izvedba akcije

Slepi in slabovidni planinci so se v soboto, 22. junija 2019, pod strokovnim vodstvom podali na

Zelenico in Boč, 23. junija 2019 pa na Gospodično na Gorjancih in Čaven. Vsi pohodi so bili inkluzivni ter so vključevali invalide in neinvalide, namenjeni so bili vsem planincem in ljubiteljem gora. Pri vzponih so nam pomagala lokalna planinska društva.

“Spoštujemo njihov pogum, da so bili pripravljeni pogledati v nepoznani in nevidni svet. Zanje je bila to povsem nova izkušnja. Povabili so nas, da spet pridemo. Vsak se je vzpenjal v svojem tempu, na svoj način, iz prilagojenega izhodišča in skupaj smo osvojili vrh. Povzpeli smo se do planinskega doma, kjer so pijačo in hrano postregli gluhi.”

Vsi smo se uspešno prepletli v komunikaciji pri naročanju. Ideja je dobro uspela s prilagojenim jedilnim listom.

Povratne informacije pohodnikov:

Pohodnik je zapisal:

»Rad bi pohvalil organizacijo, predvsem večje število zelo dobro usposobljenih vodnikov, ki so nudili pomoč vsakemu posamezniku, ki jo je potreboval, in prilagajali tempo hoje. Za vsakogar so vzorno skrbeli.«

Z akcijo bomo nadaljevali tudi letos, 14. junija 2020 se bomo odpravili na Donačko in Nanos.

Slovenska planinska pot pod koraki slepih in slabovidnih 2020-2022

Na pohodu na Zelenico je slepa planinka povedala, da si želi prehoditi slovensko planinsko pot. Pol leta zatem se že približujemo prvemu žigu v planinskem dnevniku, žigu mariborske koč, ki ga bomo odtisnili 8. februarja na Pohorju.

Sklep

Akcija odbora je ogrodje za vključevanje v družbo, za prepoznavanje možnosti posameznika in za povezovanje. Ni ovir, če si jih ne postavimo sami. Vedno lahko izberemo, ali se pred oviro ustavimo, zbežimo, jo preplezamo ali obidemo.



Inkluzija je proces, pri katerem se učimo živeti drug z drugim. Stopiti v korak je priložnost spoznavanja drugačnosti.

▲
Slika na poti na Zelenico.

Invalidska liga mesta Ljubljana 2019

Piše: Marko Brežan

Športno društvo Invalid Ljubljana v okviru športno-rekreativnega programa že dvajset let izvaja invalidsko ligo mesta Ljubljana v petih športnih panogah: balinanju, kegljanju, streljanju, športnem ribolovu in šahu.

S programom invalidske lige mesta Ljubljana dosegamo naslednje cilje:

- spodbujamo redno športno vadbo med invalidi različnih vrst in stopenj invalidnosti, sistem redne vadbe pa želimo nadgraditi in popestriti s sistemom invalidom primernih

tekmovalij na mestni ravni, športne discipline izberemo tako, da enakovredno tekmujejo različne skupine invalidov, termiski plan izvajanja lige izdelamo tako, da se vsaj enkrat tedensko izvede organiziran športni dogodek za invalide.

Liga poteka vse koledarsko leto, v njej pa tekmuje dvanajst invalidskih organizacij mesta Ljubljana s 30 ekipami in več kot 200 invalidi. Letos smo izvedli tudi posamična tekmovalja v vseh petih panogah v moški in ženski konkurenci.

Kvaliteta lige je v tem, da v njej sodelujejo različno hendikepirani invalidi: slepi, slabovidni, gluhi, paraplegiki, amputiranci, multiple skleroze in drugi. Pravila so prilagojena

tako, da lahko vsi enakovredno nastopajo in tekmujejo med seboj.

Liga je sicer tekmovalnega značaja, bolj kot tekmovalni dosežek pa je pomemben njen rekreativni, družabni in animatorski namen.

S takimi športnimi aktivnostmi želimo invalidi pokazati, da smo ob ustrezni družbeni podpori sposobni aktivno sooblikovati podobo mesta, ki je prijazno do vseh. Mesto Ljubljana je lahko na to svojo podobo ponosno.

Množična udeležba potrjuje, da smo zastavljene cilje uresničili. Zahvala gre vsem, ki so v športne objekte vnesli življenje, veselje, prijetno druženje, pa tudi veliko športnega duha.

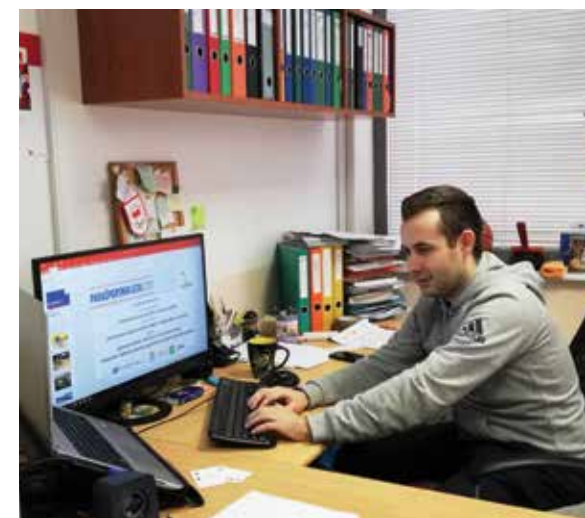
Nova (mlada) strokovna moč

Po prenehanju delovnega razmerja Primoža Jeraliča, na delovnem mestu strokovni delavec, je njegovo mesto zapolnil (mladi) Žiga Kobašević.

Žiga je vse od srednje šole in v času študija deloval v športu. Pred petimi leti se je spoznal s športom invalidov. Predvsem v košarki na vozičkih. Postal je pomočnik trenerja, sedaj pa že četrto leto vodi reprezentanco kot glavni trener. Za sabo ima tri evropska prvenstva, večje število mednarodnih turnirjev in predvsem vodenje slovenske ekipe v ligi NLB, ki postaja vse bolj konkurenčna.

Želimo mu veliko delovnih uspehov in verjamemo, da bo kos izzivom, ki mu stojijo nasproti.

Jože Okoren





YouTube IGTV Instagram Facebook
@lidl Slovenija

#TokratZmoremo



Hana Verdev
in Anže Avbelj

Skupna pot do aktivnega življenjskega stila
je zdaj lažja kot kdajkoli prej. Si z nami?

Pridruži se nam na lidl.si/vitalnica



Preprosto
več za vas