

Športnik

REVIJA JE BREZPLAČNA
Številka 61-62
junij 2021
www.zsis.si

ISSN 1854-5254



9 771854 525001 40



**Paralimpijske
igre Tokio 2021**

str 8

**Poloni najvišje
družbeno priznanje**

str 14

**Novi veleposlanik
Japonske v Sloveniji**

str 36



ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE
SLOVENSKI PARALIMPUŠKI KOMITE

Kazalo

3	Nov zagon	29	Triglav	54	Specifika v lovu rib s plovcem
4	Redna in volilna skupščina	30	Dober obet pred sezono	56	Paralimpijski tabor v Laškem
	Zveze ŠIS-SPK	32	Za varnejšo vožnjo zavijte na	58	Poznavanje teoretičnih vsebin
7	Dragi paralimpijci		vozimse.si		v okviru pohodništva učencev z
8	Paralimpijske igre bodo	34	Štirideset let aktivna		lažjo motnjo v duševnem razvoju
12	V Laškem 21 vozovnic za Tokio	35	Loterija	63	Dostopnost spletnih vsebin
14	Najvišje družbeno priznanje	36	Hiromichi Matsushima, novi	69	Media24
16	»Nič mi ne manjka, razen ...«		veleposlanik Japonske v Slo.	70	Delovanje komisije za šport
18	Dnevi do Tokia	42	Gluha atletinja Leja Glojnarč	71	RTS Medical
20	Čestitke Poloni	44	DRŽAVNA PRVENSTVA 2021	72	Slovenka leta je samo ena
21	Lidl	48	Uspešna organizacija lige	74	Sprejem za dobitnike na Brdu
22	Paralimpijci zadnjih 100 dni	50	Visoko priznanje Habjanu	75	Podprite naše parašportnike
24	Odbojka sede v letu 2021	52	Showdown z novim trenerjem	76	Slovenska bakla
26	PARALOKOSTRELSTVO	53	RTV Slovenija	80	Toyota

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, Anton 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 in Time Starič z naslovom: Poznavanje teoretičnih vsebin v okviru pohodništva učencev z lažjo motnjo v duševnem razvoju)

Naslovna fotografija:

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



Fundacija za šport



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Nov zagon

Piše: Damijan Lazar

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)



Damijan Lazar
predsednik
Zveze ŠIS - SPK.

Na Zvezi za šport invalidov Slovenije – Slovenskem paralimpijskem komiteju smo izvedli volilno skupščino. Izvoljeni so bili vsi statutarno določeni novi organi zveze, ki jo bodo vodili naslednja štiri leta. Novo vodstvo zveze čaka velik izziv, ki ga predstavlja Ministrstvo za izobraževanje, znanost, šolstvo in šport. Po zakonu o športu je naša zveza krovna organizacija na področju športa invalidov, tako kot Olimpijski komite Slovenije, vendar nimamo ustanovljene nacionalne panožne športne zveze NPŠZ, ki bi bila vključena v Zvezo ŠIS-SPK, ampak imamo vključene le invalidske organizacije, ne pa športnih organizacij oziroma društev. Takšno strukturno ureditev poznajo povsod po svetu, zato MIZŠ od nas zahteva, da še letos registriramo NPŠZ. V nasprotnem primeru je ogroženo naše nadaljnje financiranje z njegove strani. To moramo nujno storiti tudi zato, ker še vedno nimamo vzpostavljenega dobrega sistema vključevanja mladih invalidov v šport. Zdaj je namreč tako, da posameznik pristopi sam ali pa se v program športne vadbe vključi na našo pobudo. To v praksi pomeni, da smo na preži, in če zaznamo invalida s športnimi ambicijami, mu pomagamo, da se na lokalni ravni vključi v sistem vadbe, ki je na voljo. Zveza sicer vodi predvsem vrhunski del športa, ostalo je v domeni društev oziroma invalidskih organizacij, vendar je realnost taka, da te organizacije v svojih programih – seznamih prioritet – na prvo mesto ne uvrščajo športa, ampak socialne programe oziroma nimajo izobraženega ali usposobljenega strokovnega kadra na področju

športa, ki bi izvajal športno vadbo. Zato se pojavijo tudi težave pri črpanju sredstev na lokalni ravni.

Po več kot letu dni ukrepov zaradi pandemije je šport doživel velik primanjkljaj na področju vključevanja mladih invalidov. Vadba nekategoriziranih športnikov je bila namreč tista veja športa, ki je bila še posebej deležna strogih ukrepov zaradi koronavirusa. Kljub vsem težavam se šport počasi prebujala in vrača na pota stare slave. Vse več je mednarodnih tekmovanj predvsem v segmentu paralimpijskih športov, na katerih so izpolnjene vse zdravstvene in druge zahteve za njihovo izvedbo.

Tudi na naši zvezi smo se lotili velikega organizacijskega podviga. Organizirali smo prvi kvalifikacijski turnir v paranamiznem tenisu. V Sloveniji se je merilo 226 parašportnic in parašportnikov iz 50 držav. Kvalifikacijski turnir v Laškem je bil še zadnja priložnost za udeležence, da si priigrajo prvo mesto na turnirju. Le zmagovalci skupin se neposredno uvrstijo na paralimpijske igre. Tako je bilo na voljo le 21 vozovnic. Tisti, ki tokrat niso bili uspešni, bodo svoje upe usmerili v že čez tri leta prihajajoče paralimpijske igre v Parizu.

Še mnogo večje težave imajo organizatorji paralimpijskih iger v Tokiu. Pandemija na Japonskih tleh žal ne pojenja. Japonsko prebivalstvo vse glasneje izraža nestrinjanje z izvedbo iger. Država ima namreč zelo nizko precepljenost prebivalstva, ki znaša le okoli 5 %, kar še zdaleč ni dovolj, da bi si lahko zagotovili splošno imunost. Športniki in strokovno osebje bodo lahko obiskali tekmovališča in se morali po točno določeni trasi takoj vrniti v hotel. Druženje med športniki in druge oblike ogledov so popolnoma prepovedane za vse goste, ki bodo obiskali največji športni dogodek v letu 2021. Upajmo, da bodo že zimske paralimpijske igre leta 2022 že bolj prijazne tako za športnike kot za vse ostale, ki bi si radi ogledali veličastni športni spektakel.

Šport bo vedno našel izzive in tokrat je izziv živeti zdravo in tudi tako premagati pandemijo brez večjih posledic za zdravje.

Redna in volilna skupščina Zveze ŠIS-SPK

Piše: Jože Okoren

(foto: Osebni arhiv)



Iztekle se je še eno 4-letno mandatno obdobje (2017 – 2021), ko smo morali pripraviti vse potrebno za nove volitve v organe Zveze ŠIS-SPK.

Sledil je razpis, naslovljen predvsem na članice zveze, tj. nacionalne invalidske organizacije, ki so svoje predloge poslale v boj za predsednika ter člane upravnega odbora, nadzornega odbora in častnega razsodišča.

V prvem delu skupščine so delegati razpravljali o poročilih in programih Zveze ter široki paleti njenih dejavnosti. Večino delovanja in izvajanja programov lahko spremljamo na spletni strani zveze in na socialnih omrežjih. Vemo pa, da je še ogromno ljudi (tudi naših bralcev), ki te

možnosti nimajo in jim naša revija pride zelo prav. To ugotovitev potrjujejo številni bralci, pa tudi predstavniki raznih Institucij.

Pa se vrnimo k eni od pomembnejših točk dnevnega reda, to so volitve, saj bodo izvoljeni posamezniki soodgovorni za šport invalidov na državni in do določene mere tudi na lokalni ravni. Brez lokalnega športa tako in tako ni reprezentančnega in mednarodnega športa. V tem nič kaj prijaznem KORONA letu je bilo marsikaj drugače kot običajno. Športna, pedagoška, psihološka in druga stroka

opozarja na negativne posledice pri neinvalidih zaradi tako dolgega športnega posta. Kakšne so šele posledice za invalide osebe?

Po običajni proceduri in upoštevajoč vse statutarne zakonitosti so delegati v organe Zveze ŠIS-SPK za mandatno obdobje 2021–2025 izvolili naslednje posameznike:

Upravni odbor:

Miran Kristan, Društvo laringektomiranih Slovenije
Klavdij Glavina, Združenje multiple skleroze Slovenije
Urška Kustura, Zveza Sožitje
Milena Selan, Društvo paralitikov Slovenije
Vasja Cimerman, Zveza društev vojnih invalidov Slovenije
Gregor Gračner, Zveza paraplegikov Slovenije
Ivo Jakovljevič, Društvo distrofikov Slovenije
Franc Ožir, Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije
Jakob Škantelj, Društvo študentov invalidov Slovenije
Franc Vaupotič, Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije
Maja Bobnar, Zveza Sonček SO. P.
Anton Petrič, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije
Darko Đurić, Zveza delovnih invalidov Slovenije
Zoran Teržlav, Zveza invalidskih društev Ilko Slovenije
Franc Špegel, Društvo revmatikov Slovenije

Nadzorni odbor:

Janez Hudej, Zveza paraplegikov Slovenije
Sanja Kos, Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije
Bojan Poredoš, Zveza Sonček SO. P.
Robert Žlajpah, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije
Franc Boljte, Zveza delovnih invalidov Slovenije

Častno razsodišče:

Rudi Centrih, Zveza paraplegikov Slovenije
Gregor Čizman, Zveza slepih in slabovidnih Slovenije
Slobodan Ristić, Zveza delovnih invalidov Slovenije
Sabina Hmelina, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije
Alojz Fidler, Društvo paralitikov Slovenije

Predsednik zveze:

Damijan Lazar, Zveza društev vojnih invalidov Slovenije

Podpredsednika zveze:

Maja Bobnar, Zveza Sonček SO. P.
Gregor Gračner, Zveza paraplegikov Slovenije

Čestitke in uspešno delo želimo.

Pred skupščino je bilo največ ugibanj, kdo naj bi zvezo vodil nadaljnja 4 leta. Pri vodenju zveze je treba uporabljati povsem profesionalen pristop. Konec koncev je tudi šport invalidov že nekaj časa na tako imenovanem trgu. Verjamemo, da so članice (invalidske organizacije) predlagale kadre, ki so predvsem poznavalci športa in pripravljeni delati v korist vseh kategorij invalidov in različnih športnih vsebin.

Kot navijači in navdušenci športa invalidov ne bomo štiri leta čakali na rezultate in njihovo analizo, sproti bomo ocenjevali in podali tudi kakšno dobronamerno kritiko našim izvoljencem. Ne bomo pristajali na razne izgovore. Smo na strani športnice in športnika!



Izjava izvoljenega novega (starega) predsednika

Takoj po izvolitvi novega – starega predsednika Damijana Lazarja ob izrečni čestitki, smo ga tudi vprašali za nekaj misli o delu, ki se ga bo najprej lotil in seveda njegova nadaljnja vizija skupaj s sodelavci in strokovno službo. V mislih smo imeli tudi razmišljanje, da se epidemija končno le umiri in se nadaljuje vsaj približno normalno stanje. Posledice več kot leto dni nenormalnega stanja so očitne.

Damijan Lazar:

Zveza se je v zadnjih letih razvila v krovno organizacijo na področju športa invalidov. Vse to pa daje športu invalidov nov pomen oziroma obveznost, ki jo bo potrebno opravičiti in vseh segmentih športa invalidov. V prihodnosti bo potrebno pridobiti v

organizacijo še večje število mednarodnih športnih dogodkov, ki bodo pripomogli k mednarodnem povezovanju in razvoju športa invalidov v Sloveniji. To pa kaže na nujnost povezovanja med invalidskimi organizacijami in društvi, ki so svojimi številčnimi člani naša valilnica športnikov. Skozi projekt »POSTANI ŠPORTNIK« so in se bo aktivno vključevalo mlade invalide v šport. Le množičnost in medijska podpora bosta mlade odmaknila od socialnih medijev in jih premaknila iz cone njihovega udobja.

Novo obdobje 2021 - 2025 vidim, kot obdobje posvečeno mladim in njihovim vključevanjem v sisteme športa. Za konkurenčnost med športniki in njeno višino financiranja bo potrebno urediti tudi kriterije. Vse to pa je povezano s strategijo Zveze ŠIS - SPK, ki jo bo potrebno do konca razviti in tudi udejanjiti. Razvita je dobra osnova, da se panoge športa invalidov poveže v NPŠZ, kjer bi imeli znotraj svojih zvez/društev tudi področje športa invalidov. To pa pomeni, da se šport ne bi več delil na pridevnike, temveč bi bil vsem skupni imenovalac le šport.

V prihodnosti bo potrebno po enakem sistemu, kot ga bodo imeli športniki neinvalidi pridobiti ugodnosti tudi za športnike invalide. Resnica je, da je teh področji zelo malo pa še te so predvsem na lokalnem področju športa invalidov. Prav tako bo potrebno v nadaljevanju z MIZŠ urediti sistem vključevanja naših trenerjev v Letni program športa. Do sedaj naši trenerji in športniki niso še bili enakopravno vključeni v sistem zaposlovanja na lokalni ravni. Na področju lokalnega športa invalidov nas v prihodnje čaka kar nekaj izzivov. Namreč v bližnji prihodnosti bo potrebno na direktivo Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ustanoviti nacionalno panožno zvezo (NPZŠ) v katero se bodo lahko vključevali vsi, ki izvajajo programe športa invalidov na lokalnem nivoju. S tem bodo tudi lokalna društva dobila možnost, da veliko bolje in bolj organizirano (po)črpajo sredstva v občinskih blagajnah, ki so po novem Zakonu o športu predvidena za področje športa invalidov. Do sedaj se je nekako težje dostopalo do lokalnih sredstev, ker invalidske organizacije niso imele strokovnega kadra na področju športa, s tem pa niso zadoščale predpisanih pogojev razpisa. Potrebno se bo v prihodnosti organizirati tako, da bodo tudi invalidske organizacije usposobile strokovni kader na področju športa in se povezale v konzorcij, ki bo nato s še večjo številčnostjo vključenih invalidov v športno vadbo lažje kandidirali za občinska finančna sredstva na področje športa invalidov.



Delovno predsedstvo iz leve Maja Bobnar, Jože Okoren in Franc Boljte.

Novo vodstvo Zveze ŠIS - SPK.



Poslanica ministrice prof. dr. Simone Kustec slovenskim paralimpijskim športnikom in športnicam pred paralimpijskimi igrami v Tokiu

Spoštovane in spoštovani športniki, trenerji, člani ekip, podporniki in navijači paralimpijskih iger Tokio 2020!

Do Paralimpijskih iger v Tokiu nas loči še nekaj tednov.

Do iger, za katere že danes vemo, da bodo drugačne od vseh dosedanjih. Iger, kjer se bodo zaradi spopadanja z epidemijo Covid-19, vrhunski športni rezultati dosegali pod t.i. omejitvenimi pogoji in z enoletnim zamikom. Iger, ki na simbolni način tako nazorno prikazujejo prav poti vaših življenj! Ob ovirah se ne ustaviš, se ne predaš, ampak jih vzameš kot izziv za dalje in skupaj s svojimi ljudmi, s svojo 'ekipo', iščeš načine, ki delajo zgodbe o uspehu.

S svojimi predolimpijskimi rezultati ste že dokazali, da bodo pred vami in vsemi nami letos igre posebnih presežkov, tako rezultatskih kot tudi povsem osebnih. Naj se v Tokiu zopet potrdi rek grškega filozofa Platona, ki je dejal, da dobro

opravljeno delo daje moč nam samim in zgled vsem drugim!

Spoštovani udeležence in udeleženci paralimpijskih iger Tokio 2021, vaša zgodba o uspehu je tlakovana na športnem terenu; naša s spoštovanjem in podporo! Čeprav bomo tokrat za vas navijali 'na daljavo', bo to enako goreče in z žarom, kot vedno.

Dobro opravite vaše delo, bodite najboljši in ne pozabite, da ste za nas zmagovalci že danes!

Srečno, uspešno in zdravo vam želim pred, med in po igrah v Tokiu!



Ministrica za izobraževanje, znanost in šport, prof. dr. Simona Kustec

Dragi športnice in športniki paralimpijci!

Pred nami so igre v Tokiu, za katere lahko še pred prižigom olimpijskega in paralimpijskega ognja z gotovostjo rečemo, da bodo zelo posebne. Odvile se bodo namreč v obdobju, v katerem se je po zaslugi zoprnega virusa znašel celoten svet. V medijih lahko pogosto zasledimo zapise o nesmiselnosti organizacije iger v takšnih razmerah in o trmoglavem vztrajanju kljub velikemu tveganju za zdravje vseh udeležencev in gostiteljev iger. Prepričan sem, da temu ni tako. Igre bodo in morajo biti predvsem zaradi vas - športnikov, da lahko pokažete vse, za kar se trudite vsak dan in več let. Tudi virus vam nima pravice tega vzeti. Naloga nas ostalih pa je, da tudi v teh zahtevnih razmerah postorimo vse potrebno za to, da vaše zdravje in zdravje drugih ne bo ogroženo. Zagotovo smo tega sposobni!

Srečno paralimpijci in zasijte v vsem svojem sijaju!



Blaz Perko, generalni sekretar OKS-ZŠZ

Paralimpijske igre bodo – a drugačne

Piše: Boro Štrumbelj

(foto: Arhiv Zveza ŠIS – SPK)

Paralimpijske igre so simbol druženja in tekmovanja najboljših parašportnikov z vsega sveta. Igre bodo simbol zmage človeštva nad virusom COVID, le nekaj nanometrov velikim zlom, ki je v zadnjih dveh letih obrnil svet na glavo.

Virusi so naši stalni spremljevalci, pa vendar se je svet pred najnovejšo različico sprva znašel popolnoma nemočen. To je pomenilo prestavitev paralimpijskih iger za eno leto ter posledično zaustavitev procesa vadbe, uvrščanja parašportnikov in parašportnic na igre in veliko neznank. Vendar pa je celotno človeštvo pokazalo precejšnjo enotnost v iskanju rešitev za čimprejšnjo normalizacijo razmer. Hitreje kot kadarkoli prej so znanstveniki z vsega sveta iznašli cepivo, naučili smo se z virusom živeti bolj ali manj varno. Če sem lani januarja napovedal, da iger zaradi pandemije ne bo, zdravje je vendarle naša največja vrednota, pa je zdaj prav, da igre bodo. Sanje najboljših parašportnikov so vsaj enkrat nastopiti na tem največjem tekmovanju. In teh sanj jim ne smemo vzeti, narediti pa je treba vse, da bodo igre za vse udeležence kar najbolj varne. Posledično paralimpijske igre v Tokiu na žalost ne bodo igre druženja, bodo pa vrhunsko tekmovanje. Zelo omejeno bo število gledalcev (dokončna



▲ Vodja paralimpijske odprave Boro Štrumbelj.

odločitev o njihovi prisotnosti še ni sprejeta), tujih gledalcev zagotovo ne bo. Organizatorji so sprejeli številne ukrepe za preprečevanje širjenja virusa. Za vse športnike in njihove spremljevalce bodo vsakodnevna testiranja v paralimpijski vasi, sprejet je zelo strog protokol testiranja pred igrami, športniki bodo morali paralimpijsko vas zapustiti 48 ur po nastopih v posameznem športu. Posledično bodo mnogi ostali brez otvoritvene in zaključne slovesnosti, ki večini ostaneta v spominu vse življenje. Druženje v paralimpijski vasi bo omejeno le na nujne stike. Z vidika organizacije bodo zaradi sprejetih ukrepov igre velik logistični zalogaj tako za organizatorje v Tokiu kakor tudi za nacionalne paralimpijske komiteje.

S tekmovalnega vidika je bilo v Tokiu vse pripravljeno že lani. Organizatorji so vse objekte zgradili skladno s časovnico. Igre bodo potekale v vrhunskih objektih in s tekmovalnega vidika bo glede na znano vestnost japonskih organizatorjev vse potekalo nemoteno. Tekmovalce bo na zunanjih tekmovališčih morda oviralo le vreme, saj so za čas iger v Tokiu značilne visoke temperature in visoka vlažnost. Zagotovo se bodo visoko motivirani tekmovalci prilagodili tudi temu.

Tudi v Sloveniji priprave na paralimpijske igre potekajo nemoteno. Strokovna sodelavka Jana Čander in moja malenkost sva v stalnem stiku

z japonskimi organizatorji, pa tudi s slovensko ambasadorico Ano Petrič, ki je ponudila pomoč pri organizaciji, za kar se ji iskreno zahvaljujem. Število potnikov v slovenski reprezentanci še ni dokončno znano, saj potekajo številna kvalifikacijska tekmovanja širom sveta. Lahko smo ponosni, da bo eno pomembno kvalifikacijsko tekmovanje



Parastrellec Franček Gorazd Tiršek.



Luka Trtnik paranimizni tenis.



Parastrellec Franc Pinter.

– v namiznem tenisu – potekalo v Laškem, kar pomeni priznanje dolgoletnim organizatorjem vsakoletnega namiznoteniškega turnirja. Nekaj »železa« imamo še v ognju in srčno upam, da bodo vsi kandidati, ki še niso potrjeni kot udeleženci s strani Mednarodnega paralimpijskega komiteja, dosegli norme in se na igre uvrstili. Med tistimi, ki še lovijo norme oziroma uvrstitev na igre, sta mlada parašportnika Luka Trtnik v paranimiznem tenisu in Tim Žnidaršič Svenšek v paraplavanju, poleg njiju pa še Dejan Fabčič v paralokostrelstvu. Za Dejana bi uvrstitev na igre pomenila njegove tretje paralimpijske igre v tretjem športu, kar bi bil svojevrsten fenomen. Vsem želim, da bi norme dosegli in bi tako povečali ekipo.

“Zavedati se moramo, da je parašport globalno gledano v zadnjih dvajsetih letih s tekmovalnega vidika izredno napredoval. Zahtevne norme je zmeraj težje doseči. Na paralimpijske igre se namreč zaradi omejenega števila udeležencev in številnih klasifikacijskih skupin uvrstijo le najboljše parašportnice in parašportniki z vsega sveta.”

Biti udeleženec paralimpijskih iger tako že samo po sebi pomeni, da so parašportniki v samem svetovnem vrhu v posamezni športni disciplini. Zahtevne mednarodne norme sta že dosegla Franček Gorazd Tiršek in Franc Pinter v parastrelstvu. Oba sta stalnica zadnjih nekaj paralimpijskih iger in naša glavna kandidata za osvojitve medalje, saj sta dobitnika več paralimpijskih medalj, ki sta jih osvojila pod strokovnim vodstvom Polone Sladič.

Eno paralimpijsko kvoto smo pridobili tudi v paraplavanju. Dosegel jo je Darko Đurič, ki pa je lani po prestavitvi iger zaključil svojo uspešno kariero. Upam, da bo njegovo mesto po osvojitvi norme zasedel Tim Žnidaršič Svenšek, mladi plavalec, ki vztrajno napreduje. V paraatletiki smo imeli dva kandidata, ki sta si priborila normo za paralimpijske igre, Mednarodni paralimpijski komite pa nam je dodelil eno mesto na igrah.

V trenutku pisanja članka kaže, da se bo po kriterijih Zveze ŠIS-SPK na igre uvrstil Henrik Plank. Eno potrjeno mesto na igrah so dobili tudi parakolesarji. Za uvrstitev na igre se tako še borita dva parakolesarja, Aleš Dragar in Anej Doplihar.

Zveza ŠIS-SPK si prizadeva, da bi vsem že uvrščenim parašportnikom in kandidatom, ki se še borijo za uvrstitev na igre, zagotovila optimalne pogoje za pripravo. Naj omenim zgledno sodelovanje z mestom Fukui, kjer se bodo nekateri naši športniki aklimatizirali pred igrami. Odgovorni v Fukui, s katerimi sodelujemo, že več kot dve leti nudijo vso podporo pri organizaciji predparalimpijskega kampa tako z vidika bivanja kot prevozov. Prevozi bodo potekali v skladu z vsemi protikovidnimi ukrepi, ki so vse skupaj nekoliko zapletli, vendar kjer je volja, tam je pot. Zagotovo lahko rečem, da smo s prijatelji iz mesta Fukui navezali trdne stike, ki bodo ostali tudi po paralimpijskih igrah. Vesel sem, da se prebivalci mesta pripravljajo na svečani sprejem naših športnikov, trenerjev in spremljevalnega osebja.

Za pomoč in zanimanje bi se rad zahvalil tudi njegovi ekscelenci veleposlaniku Japonske Matshushimi, ki je z nami v stalnem stiku in se udeležuje raznih aktivnosti, organiziranih pred paralimpijskimi igrami, ter je izrazil pripravljenost pomagati, če bo potrebno.

Tim Žnidaršič Svenšek
paraplavalec.



Henrik Plank paraatlet.



Glede na razmere je pomembna tudi zdravniška ekipa. Vesel sem, da je zdravnica reprezentance prof. dr. Helena Burger, ki je že stalnica paralimpijskih odprav. Imela bo še dodatne zadolžitve v zvezi s poročanjem o COVID testih. Nepogrešljiv del odprave bo tudi fizioterapevt Matej Kovač, ki bo nudil strokovno pomoč tako v pripravljalnem kampu v Fukuiu kakor tudi med paralimpijskimi igrami.

Zelo smo počaščeni, da je tudi dr. Simona Kustec, ministrica za izobraževanje, znanost in šport, kot prva ministrica v samostojni Sloveniji najavila obisk naših športnikov med paralimpijskimi igrami. To je pomembno z vidika uveljavljanja parašporta v Sloveniji nasploh. Parašportniki in njihovi trenerji si nedvomno zaslužijo enak status kot ostali športniki tudi z vidika financiranja države.

Igre torej bodo, zaradi razmer v zvezi s COVID-om pa ne bodo take, kot bi si vsi želeli. Uresničile se bodo sanje nekaterih naših parašportnikov, da postanejo del velike elitne skupine najboljših parašportnikov z vsega sveta. Tistim, ki si še prizadevajo za uvrstitev na igre, želim veliko tekmovalnega uspeha, vsem, ki se bomo iger udeležili, pa, da bomo dostojno in tekmovalno uspešno s ponosom zastopali državo Slovenijo.

Zveza ŠIS-SPK bo storila vse, da bodo priprave na Tokio 2021 potekale nemoteno. Prepričan sem, da se lahko že sedaj veselimo rezultatov naših športnikov. Vsak, ki se bo na igre uvrstil, bo že s tem dokazal svojo tekmovalno kakovost. Morda pa se bomo s paralimpijskih iger vrnili z jubilejno 50. medaljo. **Srečno.**



Pripis uredništva:

Organi Zveze ŠIS-SPK so dr. Bora Štrumbelj soglasno podprli za vodjo paralimpijske odprave v Tokiu. Boro Štrumbelj šport razume ne samo zaradi svojega dolgoletnega strokovnega poslanstva, temveč tudi iz lastnih izkušenj, kot aktiven športnik. Pri naši zvezi je pričel kot uspešen trener paralimpijskih športnikov. Izstopala sta predvsem Darko Đurić in Dejan Fabčić.

Dr. Boro Štrumbelj (trenutno predsednik Strokovnega sveta pri Zvezi ŠIS-SPK) si kot strokovnjak in poznavalec športa invalidov ves čas prizadeva za enakopraven status športnikov invalidov. Odveč je poudarjati, da ga kot vodjo paralimpijske odprave čaka zelo odgovorno in zahtevno delo. Kakor koli že, časi so drugačni. V zadnjem letu in pol so tudi športniki trenirali pod posebnimi pogoji in bili nenehno obremenjeni z raznimi ukrepi.

Vodji odprave dr. Boru Štrumblju, njegovi prekaljeni pomočnici Jani Čander, vodji medicinskega dela, prof. dr. Heleni Burger ter prekaljenemu fizioterapevtu Mateju Kovaču želimo čim manj zapletov in uspešno opravljeno delo. Pri tem pa moramo poudariti tudi pomembnost vseh trenerjev in spremljevalcev. Tudi s strani uredništva – srečno.

Jože Okoren

V Laškem 21 vozovnic za Tokio

Piše: Drago Perko

(foto: Arhiv Zveza ŠIS – SPK)



V dresu Slovenije so se predstavili Andreja Dolinar, Primož Kancler, Luka Trtnik in Alen Bečirevič.

▲
Od leve proti desni, Tomas Varga, ITTF tehnični delegat, H.E. Hiromichi Matsushima, veleposlanik Japonske v Sloveniji, Petra Sörling podpredsednica ITTF, Gorazd Vecko, član uprave, ITTF Para TT, Pablo Perez, vodja ITTF Para TT, Tina Crotta, predsednica ITTF Para TT, Damijan Lazar, predsednik Zveze ŠIS - SPK, Ratko Kovacić, predsednik Hrvaškega paraolimpijskega komiteja, Kensuke Tsuchiya, predsednik Toyote Adria.

Po odmevni organizaciji svetovnega in evropskega prvenstva ter turnirjev Slovenia Open Thermana Laško je bila Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite pred novim velikim izzivom. Med 3. in 5. junijem smo v Športni dvorani Tri lilije v Laškem kot prvi v zgodovini gostili kvalifikacije za paralimpijski namiznoteniški turnir. Odločitev za organizacijo tako zahtevnega turnirja, na katerem je sodelovalo 210 parašportnic in parašportnikov z vsega sveta, skupaj iz kar 48 držav, ni bila lahka. To je bil do sedaj največji izziv za zvezo in ekipo, ki je bdela nad pripravo, organizacijo in izvedbo tekmovanja, ki je bilo za enaindvajseterico še posebej srečno in posebno. Zadnjih 21 udeležencev si je priborilo pravico tekmovanja v Tokiu.

Tekmovanje je potekalo od četrтка do sobote. Začelo se je z boji v predtekmovalnih skupinah, iz katerih sta po dva napredovala v izločilne boje, ki so v posamezni skupini dali prvaka oziroma prvakinja. V moški konkurenci so bili tekmovalci razdeljeni v 11 skupin, v ženski pa v 10, saj sta bili skupini 1 in 2 združeni.

Vozovnico za Tokio so si tako zagotovili Finka Aino Sirri Maaria Tapola, Turkinja Nergiz Altinas, Britanka Susan Gilroy, Tajka Panwas Sringam, Korejka Sung Keum Moon, Norvežanka Nora Korneliussen, Madžarka Zsafia Arloy, Brazilka Jennifer Marques Parinos, Turkinja Merve Demir in Francozinja Lea Ferney; Rusa Dimitrij Lavrov in Vladimir

Toporkov, Tajvanec Thirayu Chueawong, Slovak Bojan Travníček, Britanec Jack Hunter Spivey, Italijan Matteo Parenzan, Poljak Maksim Hubert Chudzicki, Francoza Gilles De La Bourdonnaye in Clement Berthier, Ukrajinec Ivan Majter, simbolično kot zadnji v Laškem, še Japonec Koya Kato.

Slovenija je imela na domačem tekmovanju štiri predstavnike, ki so nastope končali po drugem dnevu. Najdlje se je prebil Primož Kancler, ki je bil edini udeleženec izločilnih bojev. Andreja Dolinar, Luka Trtnik in Alen Bečirevič so obstali v skupinskem predtekmovanju. Ob tem je treba poudariti, da je bila to za celoten slovenski kvartet prva tekma po letu in pol!

»Kanclerjev nastop je lep uspeh. Dva niza sta bila zelo tesna. Če bi se vsaj eden razpletel malce drugače, bi se morda tudi tekma končala drugače. Pri Trtniku je v ključnih trenutkih zmanjkala točka ali dve. Primož je pokazal odlično igro, prav tako Andreja Dolinar. Alen Bečirevič je prišel v Laško po dragocene izkušnje in jih tudi dobil,« je selektor Ožbej Poročnik ocenil nastop celotne slovenske ekipe.

Priznanje za organizacijo

»Organizacijski odbor se je zelo potrudil, da smo zagotovili ustrezne razmere. Do danes ni bilo nobene okužbe. Veseli in ponosni smo, da je Sloveniji spet uspelo. Najtežje je bilo pridobiti dovoljenja za države, ki so zelo oddaljene ali kritične. Za nekatere športnike pa je bilo težko sploh dobiti dovoljenje, da so lahko šli iz svojih držav,« je o izzivih koronskega tekmovanja povedal predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja Damijan Lazar.

»To je prvi tak turnir v zgodovini in mi smo bili edino upanje, da bi ga izpeljali. V mednarodni zvezi so nas prosili, naj se tega lotimo. Skupaj smo preučili ukrepe in ocenili, kako bo vse skupaj potekalo. Z zadovoljstvom ugotavljam, da je vse odlično. Slovencem žal ni uspelo dobiti tako želene vstopnice, dejstvo pa je, da je ta le ena v vsaki skupini. Priložnosti bo še veliko, treba pa bo trdo delati,« je še dodal Lazar.

»Zelo smo veseli, da smo tu. Glede na okoliščine smo vedeli, da je edina možnost najti izkušene prireditelje. Morali smo iti v Laško. Imeli so veliko težav zaradi pandemije, a so delo opravili odlično,« pa je prireditelje pohvalila Petra Soerling, podpredsednica mednarodne namiznoteniške zveze. »Te kvalifikacije so bile zaradi COVID-19 razmer drugačne, posebne. Igralci so bili omejeni na pot od hotelske sobe do dvorane. Ko so odigrali, so se takoj vrnili v hotel. Za vse nas je bil to velik izziv. Predvsem pa moramo vedeti in še posebej spoštovati, kaj vse so morali parašportniki in parašportnice v današnjih COVID-19 časih narediti, da so sploh prišli do Laškega,« pa je sklenil Gorazd Vecko, ki je bil direktor tekmovanja v mestu ob Savinji.

Ali bomo imeli predstavnika v Tokiu na namiznoteniškem turnirju, pa bo jasno v prihodnjih tednih, ko bo znano, ali bomo dobili posebno vabilo prirediteljev iger za enega tekmovalca.



Najvišje družbeno priznanje za šport v prave roke

Piše: Jože Okoren

(foto: Vid Ponikvar - Sportida)

Že res, da je bilo o naši tokratni Bloudkovi nagradenki marsikaj povedano in napisano, a si kljub temu zasluži, da še kaj dodamo. V tem prispevku navajamo nekaj povzetkov iz obrazložitve Bloudkovega odbora in navedb predlagatelja, Zveze ŠIS-SPK.

Prevečkrat namreč pozabljamo na zasluge posameznikov, v tem primeru trenerjev, ki soustvarjajo vrhunske rezultate naših športnic in športnikov. Večina se jih niti ne želi izpostavljati. Vse od začetka podeljevanja teh prestižnih priznanj se je tokrat zgodilo prvič, da je Odbor za podeljevanje Bloudkovih priznanj opazil tudi delo trenerja v športu invalidov. Poleg tega je za uspešno trenersko delo z Bloudkovo plaketo nagradil trenerja showdowna Gregorja Habjana.

Polonca Sladič že več kot 25 let kot glavna trenerka vodi strelsko reprezentanco invalidov Slovenije. (Sicer kljub svoji mladosti že skoraj 40 let dela v strelstvu, in sicer kot strelka, trenerka, organizatorka, funkcionarka in strokovna sodelavka na področjih strelstva in širše športa invalidov.) Pod njenim vodstvom – bila je trenerka in hkrati vodja reprezentance – so strelci osvojili 33 medalj na uradnih mednarodnih tekmovanjih.



Naj jih navedemo:

- **7 paralimpijskih medalj:**
 - Atlanta 1996 – srebrna medalja Franc Pinter
 - Sydney 2000 – srebrna medalja Franc Pinter
 - Atene 2004 – srebrna medalja Franc Pinter
 - Peking 2008 – srebrna medalja Franc Pinter
 - London 2012 – srebrna medalja Gorazd F. Tiršek
 - Rio de Janeiro 2016 – zlata medalja Veselka Pevec
 - Rio de Janeiro 2016 – srebrna medalja Gorazd F. Tiršek
- 12 medalj na svetovnih prvenstvih
- 14 medalj na evropskih prvenstvih

- reprezentanca strelcev je pod njenim vodstvom osvojila še številne medalje in druga priznanja na tekmovanjih svetovnega pokala, njeni strelci pa so bili večkrat izbrani za športnika invalida leta.

“Polonca Sladič se je strelstvu zapisala že kot 11-letno dekle. Najprej je delovala v šolskem strelskem krožku, kar je kmalu preraslo v resen trening in uspešno tekmovalno pot.”

Postala je dvakratna državna prvakinja, kar jo je pripeljalo v državno reprezentanco. Zaradi spleta okoliščin ob osamosvajanju Slovenije je že zelo zgodaj, pri 18 letih, v svojem društvu prevzela organizacijsko in trenersko delo.

Leta 1995 je prevzela položaj glavne trenerke reprezentance invalidov Slovenije. Uspešno delo trenerke tako opravlja že več kot četrto stoletje. Strelci jo opisujejo z največjim spoštovanjem. Je ravno prav stroga in zahtevna, njen pedagoški, človeški in psihološki pristop do tekmovalcev pa je izrazito pozitiven. To se ne nazadnje kaže v rezultatih njenega strokovnega dela. Je najuspešnejša slovenska trenerka, z največ olimpijskimi oziroma paralimpijskimi medaljami. Njen največji uspeh je dvojna slovenska zmaga na Paralimpijskih igrah v Riu, zlata medalja Veselke Pevec in srebrna medalja Gorazda F. Tirška.

Pri svojem delu z neskončnim znanjem in neprecenljivimi izkušnjami uveljavlja tudi svoje človeške lastnosti: zna prisluhniti ekipi in predvsem posamezniku, ki ga razume na vseh področjih, saj delo trenerja v športu invalidov zaradi vseh težav, ki jih prinaša posamezna invalidnost, zahteva celosten pristop do športnika. Njeni športniki se nanjo obračajo ne samo s strelskimi, ampak tudi z zasebnimi težavami. Vsa ta leta je bila Polonca Sladič poleg uspešne trenerke tudi osebna spremljevalka, asistentka, nosač, psiholog in voznik. Zaradi pomanjkanja finančnih sredstev so ekipe v športu invalidov okrnjene. Tako mora trener prevzeti vse vloge, ki jih po navadi opravlja več ljudi. Ko se pogovarjamo s posameznimi reprezentanti, o Polonci govorijo kot o nenadomestljivi osebi. Ne poznamo športa invalidov, ki bi bil vsaj približno tako uspešen z enim trenerjem, takšno vztrajnost in uspešnost pa težko najdemo tudi v športu

neinvalidov. Njeno delo še posebej cenimo in uspehi športnikov so še vrednejši, saj delo trenerke opravlja ob redni zaposlitvi zunaj športa. Skoraj ves svoj redni in izredni dopust porabi za prisotnost na treningih in tekmovanjih ter za drugo delo v športu invalidov. V 25 letih je za parastrelstvo in šport invalidov namenila več kot 550 dni svojega dopusta, kar njenemu delu in uspehom daje še posebno težo.

Polonca Sladič je povsem predana športu invalidov in strelstvu. Je članica strokovnega sveta pri Zvezi za šport invalidov Slovenije – Slovenskem paralimpijskem komiteju, članica Strokovnega sveta za vrhunski šport pri Olimpijskem komiteju Slovenije in predsednica Strokovnega sveta pri Strelski zvezi Slovenije, kjer prav tako izredno uspešno trenira najboljšo slovensko strelko Živo Dvoršak in članico reprezentance Klavdijo Jerovšek.

“Svoj profesionalni nastop in bogato pravniško znanje vedno usmerja v izboljšanje pogojev dela in nasploh športa invalidov, parastrelstva in strelstva. Kot trenerka je izredno cenjena v tujini; tako je kot sopredavateljica vodila prvo izobraževanje trenerjev parastrelstva, ki ga je lani v Kranjski Gori organizirala krovna organizacija za parastrelstvo pri Mednarodnem paralimpijskem komiteju (IPC) – World shooting para sport.”

Vsi, ki jo poznamo, trdimo, da brez nje vseh uspehov slovenskih parastrelcev ne bi bilo. Tudi na letošnjih paralimpijskih igrah v Tokiu (v kolikor ne pride do ponovne odpovedi) želimo uspešne nastope njenih varovancev.

Lahko samo obžalujemo, da je bila letošnja razglasitev in podelitev Bloudkovih nagrad zaradi pandemije covid-19 izvedena na daljavo, po Zoomu, in tako Polonci nismo mogli osebno – v živo – čestitati in izraziti veliko spoštovanje. Polona, kapo dol!!!!

»Nič mi ne manjka, razen ...«

Piše: Tina Cipot, Lidl Slovenija

(foto: Peter Giodani, foto plakatov: MP produkcija)

»Nikoli se nisem počutil, da mi kaj manjka,« je lani v intervjuju za Delo z novinarko Vesno Milek izjavil Darko Đurić, paralimpijec in zdaj že nekdanji paraplavalec. Ni si predstavljal, da bo njegova izjava dobila krila in navdahnila kar celotno kampanjo, ki sta jo oblikovala dolgoletna partnerja Lidl Slovenija in Zveza za šport invalidov – Slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS-SPK).

Kampanja »Nič mi ne manjka« usmerja pozornost na slovenske parašportnike in na njihove zavidljive uspehe, hkrati pa želi v slovenski javnosti širiti zavest, da so ovire premagljive, če se na poti do uresničitve ciljev opremo na svojo voljo in notranje hrepenenje. V bazenu, na tekaški progi ali na košarkarskem igrišču štejejo namreč le volja, želja in trud, ki si ga vložil v treninge.

»V Lidlu Slovenija od leta 2016 z velikim spoštovanjem in občudovanjem spremljamo parašportnike in njihove uspehe, predvsem pa nas ti izjemni posamezniki navdušujejo po človeški plati. Njihove zgodbe nas spomnijo, da ovire ne živijo v telesu, temveč v naših glavah in zmagovalec je vsakdo, ki jih uspe preseči. Zato ta kampanja ni samo poziv, da poiščemo notranjo motivacijo,



temveč tudi, da odkrijemo svoje vrzeli in se z njimi soočimo – na področju športne aktivnosti ali kjer koli drugje v življenju,« je ob lansiranju kampanje povedal **Gregor Kosi**, generalni direktor Lidla Slovenija.

Kampanja predstavlja pet slovenskih parašportnikov: paraplavalca **Tima Žnidaršiča Svenška**, odbojkarico sede **Sento Jeler**, paraplesalko **Laro**

Paralokostrelca **Dejana Fabčiča**.

Nedeljković, parakolesarja **Aneja Dopliharja** ter paralokostrelca **Dejana Fabčiča**. V TV oglasu je uporabljena himna parašportnikov Ta tempo, ki jo je pred dobrim letom ustvaril **Rok Terkaj – Trkaj**, režijo spota pa je prevzel **Miha Kačič**, podpisan tudi pod uradni videospot himne.



Parakolesar
Anej Doplihar.



▲
Paraplavalec Tim
Žnidaršič Svenšek.

Kampanja je bila izvedena v dveh fazah. V prvi smo s precej drznimi plakati, na katerih so bili predstavljeni parašportniki zgolj z izjavo »Nič mi ne manjka«, in kratkimi televizijskimi oglasi Tima in Sente z enako izjavo vzbudili pozornost ljudi, v drugi pa smo razkrili širšo sliko kampanje, kjer je v ospredju športnikova motivacija – tekme, cilji, uspehi.

Nič mi ne manjka, razen vaše glasne podpore!

Kampanja je bila obenem uvertura v napeto pričakovanje paralimpijskih iger, ki se bodo poleti odvijale v Tokiu. Slovenija premore pet paralimpijskih kvot. Potniki za Tokio pa bodo letos lovili že 50. kolajno za Slovenijo na paralimpijskih igrah. Slovenski parašportniki si v boju za zmagovalne odre želijo predvsem glasne podpore navijačev, za kar bodo skrbele tudi številne aktivnosti Lidla Slovenija, ki se bodo zvrstile v naslednjih mesecih.

Senta Jeler, odbojkarica sede

Mislim, da smo s kampanjo »Nič mi ne manjka« storili velik korak naprej v prepoznavanju športa invalidov in nas, športnikov invalidov. Sodelovanje v kampanji mi veliko pomeni, saj si res želim, da ljudje začnejo aktivno spremljati uspehe športnikov invalidov, tako kot spremljajo ostale vrhunske športnike. Med samim snemanjem sem se počutila odlično zaradi celotne ekipe, čeprav me je bilo sprva strah pokazati »pravo sebe« celotni Sloveniji.



Lara Nedeljković, paraplesalka

Vesela sem, da sva lahko skupaj s soplesalcem Klemnom sodelovala v kampanji »NIČ MI NE MANJKA«. Občutki in energija, ki sva jo s plesom prikazala je bila fantastična. Ples je skriti jezik duše, je zabava, sreča, veselje, energija... Vse to sva doživela pri nastajanju te čudovite zgodbe.



Dnevi do Tokia

Piše: Polona Sladič (foto: Osebni arhiv)

Strelci smo na svetovnem prvenstvu v avstralskem Sydneyju oktobra 2019 osvojili dve kvoti za nastop na paralimpijskih igrah v Tokiu 2020. Osvojila sta ju Franc Pinter Ančo za svoje osme paralimpijske igre ter Gorazd Franček Tiršek – Nani za svoje tretje igre.

V strelstvu je razmeroma težko priti do kvote, saj je na voljo omejeno število tekem, na katerih jo lahko tekmovalci doseže z uvrstitvijo na dovolj visoko mesto, ki jo prinaša. Kvota tekmovalcev vedno osvoji za državo, vendar na igre praviloma odide tisti, ki jo osvoji. V državah, kjer imajo veliko izenačenih kvalitetnih strelcev, pa udeležence iger po navadi določijo z internimi kvalifikacijami.

Ko smo v daljnem Sydneyju leta 2019 osvojili ti dve kvoti, si nismo niti v sanjah predstavljali, da bo to zadnja tekma pred naslednjimi paralimpijskimi igrami. Vsi vemo, kakšno je bilo leto 2020. Šlo je mimo nas, ki smo bili tako ali drugače zaprti v domače okolje, seveda so odpadle tudi olimpijske in paralimpijske igre. V upanju na prijaznejše leto 2021 smo strelci trenirali tako, da smo vzdrževali minimalno pripravljenost na popoln tekmovalni pogon – če bi bilo to potrebno. Na žalost ni bilo potrebno, saj nam je tudi v letu



Franc Pinter, že osmič na igre.

2021 večina tekem odpadla. Edina, ki je bila organizirana – svetovni pokal v Združenih arabskih Emiratih –, pa se nam ni zdela tako pomembna, da bi v še vedno zelo zaostrenih epidemioloških pogojih in neprecepljeni ogrožali svoje zdravje. Ne glede na leta vloženega truda v treninge je na koncu le zdravje tisto, ki šteje. Na srečo nihče od nas ni zbolel za novim koronavirusom in na srečo smo se že cepili. Tako nam sedaj preostane le upanje, da bo 24. avgusta v Tokiu res zagorel paralimpijski ogenj in da bomo na zagotovo zelo posebnih igrah tudi mi, pripravljeni na ta vrhunec v karieri vsakega športnika. Strelci smo nastopili prav na vseh paralimpijskih igrah od samostojnosti Slovenije dalje,

od Barcelone 1992 do zadnjih v Riu de Janeiru 2016. Sedem se jih je nabralo in prav toliko paralimpijskih medalj. V Barceloni 1992 je še ni bilo, v Riu 2016 pa sta bili dve v nepozabnem finalu, kjer sta se za zlato oziroma srebrno medaljo med seboj pomerila Veselka Pevec in Nani Tiršek.

Igre v Tokiu bodo zagotovo nekaj posebnega. Nihče ne ve, kaj lahko pričakuje. Ukrepi v zvezi s pandemijo COVID-19 bodo igre zagotovo naredili tako drugačne, da si verjetno nihče

od nas tega ne zna predstavljati. Tokio je na osemurni časovni razliki s Slovenijo. Pri takšni razliki telo potrebuje kar nekaj dni, da začne normalno funkcionirati. Zaradi nerazumljive japonske zakonodaje, povezane z orožjem, lahko strelci na Japonsko dopotujemo šele sedem dni pred prvo tekmo, kar bo naslednji izziv. Za razliko od drugih športov smo torej prikrajšani za morebitne aklimatizacijske kampe – ki bi omogočili prilagoditev na časovno razliko še pred prihodom v olimpijsko vas. Kako torej telo in um čim hitreje pripraviti, da bosta na dan tekmovanja pripravljena? Tako imenovani »jet lag« – motnje

v delovanju telesa zaradi potovanja skozi več časovnih pasov – lahko pomembno vpliva na sposobnost nastopa športnika. Teorija pravi, da naj bi bilo telo sposobno prilagoditve na eno uro časovne razlike v enem dnevu. Čaka nas torej zanimivih 7 dni prilagajanja do prve tekme.

Tako dolga odsotnost tekmovanj je za trenerja velik izziv, kako motivirati športnike. Na srečo sta naša preizkušena asa – Pinter in Tiršek – tako vrhunska strelca, da sama vesta, koliko dela je potrebnega za najvišje uvrstitve in z motivacijo nimata težav. Pinter je imel nekaj zdravstvenih težav, ki so mu prekinile izvrstno pripravljenost v začetku leta, a upamo, da so sedaj sanirane in da se bo lahko nemoteno vrnil v staro formo. Tiršek je imel nekaj težav z delovanjem zračne puške, pa smo tudi te uspešno rešili, tako da zdaj ponovno kaže izvrstno pripravljenost. Monotonijo domačih treningov skušamo razbiti s skupnimi pripravami, ki jih, če je le mogoče, združimo s treningi reprezentantov Strelske zveze Slovenije in tako vsi skupaj pridobivamo na konkurenčnosti.

V Tokiu pa bo na koncu odločala psihološka pripravljenost. Dvoletna odsotnost tekmovanj ter vsi ukrepi in strog režim zaradi koronavirusa bodo zahtevali maksimalno psihološko pripravo. Strelci smo navajeni težkih razmer in tudi tokrat bomo naredili vse, da pokažemo največ, kar smo sposobni.



Z leve trenerka Polona in njene varovanke.

Odlični strelki, Klavdija in Živa ter Polona.



Čestitke Poloni – dolgoletni sopotnici

Piše: Ernest Jazbinšek

(foto: Osebni arhiv)



▲
Polona in njen
varovanec Ernest.

Polona Sladič se je v strelski šport za invalide prvokrat vključila julija 1995. Pred odhodom na evropsko prvenstvo v strelstvu v Jarvenpää na Finskem sem jo zaprosil, naj nas spremlja kot pomočnica trenerja Branka Koširja. Na tekmovanju se je izkazala v vseh pogledih: kot fizična pomoč, dobra poznavalka strelstva, znala nas je spodbujati in pomirjati, predvsem pa je bila prijetna sogovornica.

Novembra istega leta smo se člani reprezentance (Franc Pinter – Ančo, Srečko Majcenovič in Ernest Jazbinšek) z njo dogovorili,

da prevzame vlogo selektorice in trenerke. To je bila najboljša odločitev in od takrat so bili uspehi strelske reprezentance vedno večji.

Polona Sladič je dobra poznavalka strelstva, hitro je spoznavala posebnosti, ki jih zahteva strelstvo med osebami s posebnimi potrebami, in pri tem iskala najboljše rešitve. Je odlična organizatorka, njeni programi so premišljeni in zahtevni, do športnikov pa je tudi osebno pristna in razumevajoča. Dosegla je dejansko povezavo parastrelstva z vrhunskim strelstvom, skupni treningi so v obojestransko korist. Parastrelstvo ima v njenem življenju prednost pred vsem drugim, tudi pred zasebnim življenjem.

Bloudkova nagrada je najvišje priznanje v športu v Sloveniji. Da ga je za življenjsko delo prejela Polona Sladič, pomeni, da je opravila vrhunsko delo in da sodi med legendarne športne osebnosti v Sloveniji. To je hkrati priznanje vsemu parašportu in dokaz, da je pri nas parašport član športne družine.

Polona, globoko spoštovanje, iskrene čestitke in ostani še naprej zvesta sopotnica parašporta!

Pripis uredništva

Ernest Jazbinšek je bil
dolgoletni sekretar in
predsednik Zveze za šport
invalidov Slovenije –
Slovenskega paralimpijskega
komiteja. Oral je ledino pri
vključitvi športa invalidov
najprej v Olimpijski komite
Slovenije in nato v Mednarodni
paralimpijski komite
(IPC). Leta 1995 je postal
evropski prvak v strelstvu
z malokalibrsko pištolo in
postavil nov svetovni rekord.

NIČ MI NE MANJKA, RAZEN NOV OSEBNI REKORD.

Tim Žnidaršič Svenšek,
PARAPLAVALEC

LIDL SLOVENIJA OD LETA 2016
PONOSNO PODPIRA
SLOVENSKE PARAŠPORTNIKE!
Šport ustvarja boljši svet.

Več na boljsi-svet.si

ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE
SLOVENSKI PARALIMPIJSKI KOMITE



Lidl Slovenija



Ustvarimo
boljši svet

Paralimpijci zadnjih 100 dni pred igrami v Tokiu

Piše: Drago Perko

(foto: Arhiv Zveza ŠIS – SPK)



Mejo stotice pri odštevanju do iger so paralimpijci dosegli v nedeljo, 16. maja 2021, s posebno oddajo pa smo jo pri krovni zvezi zaznamovali v ponedeljek, 17. maja.

Zaradi koronskih časov smo dogajanje prestavili na splet. Oddajo oziroma pogovor sta vodila nekdanja uspešna paralimpijka **Mateja Pinter Pustovrh** in glasbenik **Rok Terkaj**, ki je tudi avtor himne športnikov Ta tempo.

»Leto se je po športni plati začelo aktivno premikati. Z našimi športniki bomo skušali doseči kar najboljše

rezultate. Naša naloga pa je, da jih pospremimo in jim omogočimo, da svojo kakovost stopnjujejo s pripravi. Nekateri zaradi posebnih okoliščin ne bodo imeli pripravljalnih možnosti, kar nas malo skrbi. A imamo izkušene tekmovalce, letos bomo skušali osvojiti 50. medaljo na igrah,« je vstop v dvomestne številke odštevanja pospremil predsednik zveze **Damijan Lazar**.

Med potniki na igre bo tudi **Franc Pinter**, ki ima med paralimpijci poseben status. Igre v Tokiu bodo že njegove osme, v bogati karieri ima v zbirki tudi štiri medalje s teh največjih tekmovanj.

Manj kot 100 dni do Tokia

Drugi član strelske ekipe Slovenije pa bo v Tokiu branil medaljo z zadnjih iger. »Športniki tempiramo formo za velika tekmovanja, za vsem skupaj stojijo naši trenerji. Za vse nas je velik izziv, da ohranimo mirno kri. A kdor je pošteno delal, lahko mirno nastopi in verjamem, da se bomo po igrah veselili,« je o prihajajočih igrah dejal **Franček Gorazd Tiršek**, srebrn z zadnjih iger v Riu 2016.

Strelsko ekipo vodi **Polona Sladič**, ki že več kot dve desetletji skrbi za strelce: »Večno vprašanje je, ali športnik naredi trenerja ali obratno. A v 25 letih trenerskega dela sem imela srečo, da sem imela izjemne športnike. Z zaupanjem so uspehi, kot je videti, prišli kar sami. A strelstvo se dogaja predvsem v glavah, zdaj se bo treba predvsem psihološko pripraviti na to, da pokažeta, kaj znata.«

Med potnicami na igre pa letos ne bo **Lene Gabršček**, kapetanke ženske ekipe v odbojki sede, ki se ji prek kvalifikacij ni uspelo prebiti v Tokio. A kljub

temu poudarja, da so olimpijske in paralimpijske igre vrhunec kariere za vsakega športnika.

»Paralimpijske in olimpijske igre so nekaj posebnega. Vas, polna vrhunskih športnikov, meni se je prvič zgodilo, da sem igrala pred nabito polno dvorano. Super izkušnja in upam ter verjamem, da jo bom lahko še kdaj ponovila,« je dejala **Lena Gabršček** in poudarila še pomen športa: »Šport mi je dal samozavest, sprejela sem svojo invalidnost in verjamem, da lahko dosežem karkoli.«

Slovenija ima sicer za igre v Tokiu pet paralimpijskih kvot. Paralimpijske igre na Japonskem se bodo začele 24. avgusta.



Odbojka sede v letu 2021

Piše: Jana Ferjan

(foto: Osebni arhiv)

Po skoraj polletnem premoru so se marca končno začeli težko pričakovani treningi odbojke sede.

Zaradi upoštevanja ukrepov so imeli fantje in dekleta treninge najprej ločeno, že nekaj časa pa jih tudi že združujejo in tako medsebojno krepijo kvaliteto vadbe.

Ženska ekipa se pripravlja na turnir na Nizozemskem, kjer bo med 2. in 4. julijem nastopila na turnirju Golden Nations League, oziroma Zlata liga narodov. Tu se bodo pomerile najboljše evropske ekipe: Nemčija, Nizozemska, Rusija, Ukrajina, Slovenija in »posebne gostje«, paralimpijske prvakinja ZDA. Našo žensko ekipo po dolgi vožnji na prizorišču čakajo trije tekmovalni dnevi s po dvema tekmama. Prvi julijski vikend bo torej pester in bo prinesel veliko izzivov, saj bodo sodelujoče ekipe po dolgem času odigrale prave tekme.

„Tako se bodo po dolgem »koronskem« premoru soočile z realim stanjem v ekipah in z razmerji moči do nasprotnicami.“

Začetek julija bo torej pester, v nadaljevanju pa se obeta še turnir v odbojki na mivki - 2021 Slovenia open beach paravolley, ki se bo odvijal kot predhodni dogodek turneje Beachvolley World Tour med 27. in 29. julijem v Ljubljani na Kongresnem trgu. Turnir je namenjen tako stoječi odbojki, kot odbojki sede, v več ekipah pa bodo nastopili tudi člani ženske in moške reprezentance v odbojki sede. Priprave na turnir bodo potekale v



Braslovčah, kjer sta poleg dvorane tudi dve beach volley igrišči in kjer se je odigral prvi turnir v beach paravolleyu v Sloveniji.

Slovenska moška reprezentanca bo med 24. in 26. septembrom nastopila na Silver Nations League – Srebrni ligi narodov v Italiji v kraju Campobasso, na prve priprave pa se odpravljajo med 25. in 27. junijem, ki se bodo v Dobju pridružili srbski reprezentanci.

Oktobra obe ekipi – moško in žensko, čaka prvo večje tekmovanje po epidemiji. Nastopili bodo namreč na Evropskem prvenstvu v Antalyi v Turčiji. To bo po dolgih letih tudi prvo tekmovanje,

▲ Prvi z leve, pomočnik trenerja Branko Mihorko, v ozadju glavni trener Simon Božič in razigrane odbojkarice.

kjer bosta hkrati nastopili moška in ženska reprezentanca, kar je svojevrstna prelomnica in optimistična napoved za naprej.

„Epidemija je poleg omejitev treningov prinesla tudi številne omejitve glede potovanj in dogodkov, kar seveda močno vpliva tudi na organizacijo tekmovanj.“

Tekmovanja se počasi spet lahko organizirajo, za udeležbo pa je obvezno testiranje ali/in potrdilo o prebolečnosti ali cepljenju, zato imajo športniki precej dela tudi z administracijo in »papirologijo«. Kljub temu pa se zelo veselijo, da se obdobje brez tekmovanj zaključuje in da jim na pot prihajajo novi tekmovalni izzivi.

VABLJENI NA KONGRESNI TRG V LJUBLJANI MED 27. IN 29. 7. NA 2021 SLOVENIA OPEN BEACH PARAVOLLEY



▲ Tudi igralka in igralci odbojke sede, nosilci olimpijske bakle.

Ocena zveznega trenerja

Z obema ekipama odbojke sede tako žensko kot moško treniramo 3-4 x tedensko. V letošnjem letu nas čaka kar nekaj pomembnih tekmovanj v različnih terminih zato morava s pomočnikom Brankom Mihorkom biti zelo usklajena pri planiranju vseh dejavnosti. Žensko reprezentanco čaka v juliju Zlata liga v Asnu na Nizozemskem, v avgustu in septembru več priprav in turnirjev ter potem v oktobru Evropsko prvenstvo v Turčiji. V decembru bo še Svetovni pokal v Egiptu. Moška reprezentanca pa odhaja v juniju na priprave v Bosno v avgustu bodo sledile priprave z še dvema reprezentancama, septembra odhajamo na srebrno ligo v Italijo in oktobra na Evropsko prvenstvo v Turčijo kamor so se fantje uvrstili po več kot 20 letih. Vmes bomo odigrali še državno prvenstvo. Kot vidite je program precej poln in upam, da se nam bo izšlo predvsem na finančnem področju, ker so vsa tekmovanja, priprave in treningi povezani z visokimi stroški. Ampak vem, da z veliko voljo in ob veliki podpori Zveze ŠIS-SPK in OZS bomo vse to uresničili in zmogli. Naša velika želja pa še vedno ostaja, da bi nam zveza lahko zagotovila prisotnost fizioterapevta vsaj na velikih tekmovanjih in turnirjih. Verjamem v obe ekipi.

Simon Božič

Nova športna panoga: PARALOKOSTRELSTVO

Piše: Brina Božič

(foto: Osebni arhiv)



vozičkih (uporabljajo lahko povsem vsakodnevne vozičke in nakup športnega ni potreben) ali stolčkih. Uporabljajo prilagojeno lokostrelsko opremo, ki ni po standardnih pravilih.

- Kategorija V1 in V2/3 je namenjena slepim in slabovidnim lokostrelcem. Športniki V1 morajo uporabljati pokrivalo za oči. Vsi slepi in slabovidni lokostrelci uporabljajo taktilno merilno napravo.

Na paralimpijskih igrah nastopajo lokostrelci v kategorijah W1 in OPEN, individualno in v dvojicah. Paralokostrelci so razdeljeni po lokostrelskih slogih – ukrivljeni ali sestavljeni lok – in po spolu.

V Sloveniji je paralokostrelstvo povsem integrirano v običajne klube in tekmovanja. Je šport, s katerim se lahko začnemo ukvarjati v kateremkoli življenjskem obdobju, primeren je tako za rekreacijo kot za tekmovalni in vrhunski šport.

Lokostrelska zveza Slovenije si prizadeva za vzpostavitev sistema, ki bi invalide usmeril v lokalne lokostrelske klube. S pomočjo tekmovalnega sistema in obiskov strokovnega kadra Lokostrelske zveze Slovenije po lokalnih klubih bo potekal izbor kandidatov za paraselekcijo Lokostrelske zveze Slovenije. Paraselekcija bo imela ugodnosti treninga in možnost kvalificiranja na mednarodna tekmovanja. Trenutno imamo enega paralokostrelca, ki je rezultatsko konkurenčen na mednarodnih tekmovanjih in tekmuje v kategoriji »recurve open«. Dejan Fabčič je trenutno 122. na svetovni rang lestvici.

Zveza ŠIS-SPK je v svoj program uvrstila novo paralimpijsko športno panogo – paralokostrelstvo.

Paralokostrelstvo je eden prvih športov za invalide. Že od začetka je bilo del paralimpijskega gibanja in z nastankom paralimpijskih iger tudi stalnica programa iger. Namenjeno je športnikom z različnimi gibalnimi ovirami, ki so po opravljenem procesu klasifikacije razdeljeni v kategorije, oziroma pridobijo pravico do uporabe pomožnih naprav na tekmovanju. Klasifikacijo lahko pridobijo osebe z oslabljenimi mišično močjo, zmanjšanimi

pasivnim obsegom giba, amputacijami, povečanim mišičnim tonusom, ataksijo in slepoto ali slabovidnostjo. Razvrščene so v različne kategorije:

- Kategorija OPEN je namenjena lokostrelcem z invalidnostjo v spodnjih udih. Nekateri lahko uporabljajo voziček, drugi stolček ali streljajo stoje – odvisno od zmožnosti vzdrževanja ravnotežja.
- Kategorija W1 je namenjena lokostrelcem, ki so lahko na

PARALOKOSTRELSTVO v obdobju epidemije – Dejan Fabčič

V času epidemije smo imeli v lokostrelstvu precejšnjo srečo, saj so bili treningi povečini dovoljeni za individualne in nekontaktne športe. Seveda smo se iz telovadnic in uradnih strelišč preselili v domače okolje in ga priredili tako, da je bilo mogoče trenirati, sicer ne v idealnih, a vendarle dokaj kakovostnih pogojih.

Naš najboljši paralokostelec Dejan Fabčič je tako večino treningov opravil kar doma, v garaži ali na tarči zunaj, kadar so dovolj visoke temperature in prijazna burja dopustile. V začetku epidemije smo še upali na priprave in tekmovanja, vendar so se od nas vedno bolj oddaljevala. Ta čas smo izkoristili za velik tehnični napredek in pridobivanje specifične moči. Po novem letu smo opravili prve priprave v Termah Čatež, skupaj s člansko selekcijo Lokostrelske zveze Slovenije. V Čatežu so pogoji odlični, saj so v istem kompleksu zagotovljeni spanje, prehrana in dvorana, v kateri imamo postavljeno »zimsko« strelišče. Januarja smo načrtovali tudi nastop na dvoranskem svetovnem pokalu v Franciji, vendar smo ga zaradi poostrenih ukrepov izpustili. Dejan je v tem obdobju sodeloval na online pokalih, ki potekajo tako, da lahko odtekmuješ v domačem ali klubskem okolju ter nato oddaš rezultate prek aplikacije oziroma elektronske pošte. Poleg skupnih priprav je bil to edini način ponovnega uvajanja v tekmovalni ritem.

Februarja smo izvedli priprave v Planici, ponovno skupaj s selekcijo Lokostrelske zveze Slovenije. Planica skupaj s telovadnico, fitnessom in športno prehrano ponuja izredno dobre pogoje za zimske priprave. Zidovi hodnikov so posejani s slikami olimpijnikov, kar ustvari posebno vzdušje in dvigne motivacijo. Marca smo se že intenzivno pripravljali na zunanjo sezono in daljše razdalje, zato smo priprave opravili v Slovenski Bistrici, kjer dolga atletska dvorana z visokim stropom dopušča streljanje na tekmovalni razdalji 70 m, v dobrih pogojih. Toplota, brezvetrje in primerna svetloba omogočajo idealne pogoje, v katerih smo izničili zunanje vplive na zadetek in tako videli realne sposobnosti. Tako lažje preverimo uglasitev opreme in izboljšamo, kar je treba.

Poleg priprav smo z Dejanom Fabčičem ves čas izvajali skupne treninge, namenjene izboljšanju športne pripravljenosti. Sprememba tekmovalnega

koledarja je odnesla paraevropsko prvenstvo, ki smo ga nato »zamenjali« z evropskim grand prixom v Poreču, ki sicer ni v prvi vrsti namenjen invalidom, vendar nam je tekmovanje končno spet omogočilo pravi stik z resnim tekmovalnim ritmom. Grand prix je potekal od 16. do 21. marca. Tekmovalni pogoji so bili precej zahtevni, ker je tekma potekala na dolgih razdaljah, zunaj, zelo hitro in zgodaj v sezoni. Bilo je vetrovno in zadnje dni tudi hladno. Dejan Fabčič je z odličnim streljanjem v kvalifikacijah dosegel nov osebni rekord ter potrdil minimalni rezultat za nastop na paralimpijskih igrah. V eliminacijah je moral v prvem dvoboju priznati premoč domačinu



Trenerka Brina in njen varovanec Dejan.



Alanu Remarju in tekmovalce zaključil na 57. mestu med 75 lokostrelci iz dvajsetih držav.

V prihodnjih mesecih je predvidenih še kar nekaj skupnih treningov, priprav in tekmovalj, ki so v glavnini namenjena pripravi na finalne kvalifikacije

za paralimpijske igre. Kvalifikacije bodo v Novem Mestu (Češka) v začetku julija. Do 11. julija bomo torej vedeli, ali letos potujemo v Tokio. Pred nami je še veliko trdega in vztrajnega dela, pri katerem nam veliko pomagata Zveza ŠIS-SPK in Lokostrelska zveza Slovenije.

Pripis uredništva

Brina Božič je trenerka, ki pomaga paralokostrelcu Dejanu Fabčiču na njegovi športni poti. V lokostrelstvu je že petnajst let. Kot mlada tekmovalka se je pridružila slovenski reprezentanci, nastopila na večjih tekmovanjih, tudi na mladinskih olimpijskih igrah v Singapurju 2010 ter na članskih mednarodnih tekmovanjih. Med njimi tudi na Mediteranskih igrah, Svetovnih igrah, svetovnih in evropskih prvenstvih... Njena vodilna disciplina je bila tarčno lokostrelstvo, ki ga je uspešno kombinirala tudi s poljskim lokostrelstvom, kjer je leta 2013 osvojila bron na evropskem prvenstvu v Terniju. Vzporedno je doštudirala kineziologijo in nadaljevala podiplomski študij na isti smeri. V

začetku 2017 je zaključila z aktivno športno kariero in občasno pomoč tekmovalcem v Lokostrelskem klubu Ankaran prelevila v svojo službo. Sedaj je zaposlena na Lokostrelski zvezi Slovenije kot trenerka in sodeluje na projektu Lokostrelskih centrov, pomaga pri spremljanju mladinske reprezentance, organizira lokostrelski tabor, nudi strokovno pomoč klubom ter razvija področje paralokostrelstva v Sloveniji. Povod slednjega je bil leta 2018 pričetek sodelovanja z že prekaljenim (v drugih panogah) paralimpijcem, Dejanom Fabčičem. Želimo in verjamemo v uspeh Brine in njenemu varovancu Dejanu. Naj se Tokio 2021 dejansko zgodi. Navijamo za vaju.



Skupaj smo.
V vsakem trenutku.



Vse bo v redu.

triglav

triglav.si

Dober obet pred paralimpijsko sezono 2022

Piše: Drago Perko

(foto: Roman Podlipnik)

Paraalpski smučar Jernej Slivnik s ponosom gleda na minulo sezono, ko je dosegel dve zmagi v evropskem pokalu, prvič pa je tekmoval tudi v superveleslalomu in kombinaciji.

Če je kdo lahko po končani sezoni 2020/2021 zadovoljen, je to parasmučar Jernej Slivnik. Z ekipo – ob njem sta izjemni trener Roman Podlipnik in vrhunski trener za fizično pripravo dr. Mitja Bračič – je tiho vstopil v sezono, a pustil globok pečat. Slivnik je odpeljal 17 tekem, sedemkrat pristal na stopničkah in zabeležil premierni zmagi v evropskem pokalu, za nameček pa je dobre predstave prenesel še v svetovni pokal.

“Ne gre pozabiti, da je do sedaj nastopal v obeh tehničnih panogah, dodal je še superveleslalom. Vse skupaj je več kot le krasen obet za prihajajočo sezono. Slivnika čaka nastop na svetovnem prvenstvu (med 8. in 23. januarjem 2022) in paralimpijskih igrah (med 4. in 13. marcem 2022).”

»Zelo sem zadovoljen že zato, ker smo glede na situacijo sploh lahko tekmovali. Vesel sem bil tekem. Če bi lahko trenirali le tako kot v mlajših selekcijah, bi bila to mučna sezona,« priznava Slivnik. »Sezona se je odlično začela z dobrimi rezultati v evropskem pokalu, potem pa sem to prenesel še v svetovni pokal in na koncu dobro sezono potrdil na odprtem prvenstvu Avstrije. Rezultati so bili dobri, zadovoljen



sem s svojimi vožnjami. Upam, da naredim tak preskok, kot je bil iz lanske v letošnjo, tudi v novi sezoni. Pred mano sta dve odmevni tekmovanji, svetovno prvenstvo in paralimpijske igre,« potegne Slivnik pod črto, hkrati pa že pogleduje naprej.

»Sezona je bila uspešna. Rezultati so pokazali napredek. Zadovoljen sem, ker smo ob treningih izvedli tudi superveleslalomsko tekmo. Dodati še

eno disciplino je bila moja velika želja, sem se pa zavedal, da gre to postopno. Bolj kot rezultati je pomembna želja po napredku, ki je pri Jerneju močna. Kot vedno, tak sem, zato iščem pozitivno kritiko, ki je po mojem predvsem tehnika v povezavi z opremo – predvsem v slalomu,« pa je povedal Slivnikov trener Roman Podlipnik.

Ta sezona je dokaz, kaj lahko prinese načrtno in zavzeto delo. Slivnik raste iz sezono v sezono, predvsem lahko opazujemo, kako hitro se zmanjšuje zaostanek za najboljšimi. Slivnik je bistveno zmanjšal tudi število odstopov, kar kaže, da večje število voženj prinaša gotovost in stabilnost.

Jernej Slivnik in njegovi nastopi v sezoni 2020/2021:

slalom:

- 3. mesto Resterhöhe (28. 11.) EP
- 3. mesto Resterhöhe (29. 11.) EP
- 5. mesto St. Moritz (18. 12.) EP
- 4. mesto Veysonnaz (22. 1.) SP
- 4. mesto Veysonnaz (23. 1.) SP
- 2. mesto Gerlitz (28. 3.) DP AVT

veleslalom:

- 1. mesto Kaarental (3. 12.) EP
- 1. mesto Kaarental (4. 12.) EP
- 4. mesto St. Moritz (17. 12.) EP
- 4. mesto St. Moritz (17. 12.) EP
- 7. mesto Veysonnaz (20. 1.) SP
- 8. mesto Veysonnaz (21. 1.) SP
- 6. mesto Leogang (16. 2.) SP
- 8. mesto Leogang (16. 2.) SP
- 2. mesto Gerlitz (27. 3.) DP AVT

superveleslalom:

- 4. mesto Gerlitz (26. 3.) DP AVT

kombinacija:

- 1. mesto Gerlitz (26. 3.) DP AVT

Jernej Slivnik je ambasador programa Postani športnik, ki ga skupaj izvajata Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite in Lidl Slovenija. Na športni poti Jerneju Slivniku ob strani stoji tudi osebni sponzor LIP Bohinj. V tej tekmovalni sezoni je našega smučarja podpiralo Združenje slovenskih žičničarjev – GIZ (ZSZ), ki združuje upravljavce žičniških naprav in smučišč.



Za varnejšo vožnjo zavijte na vozimse.si



Test za Anamarijo Lampič: telefon med vožnjo

Obvladate večopravilnost? Kaj pa med vožnjo? Da bi preverili, kaj se dogaja pri uporabi telefona med vožnjo, smo se v Zavarovalnici Triglav s portalom vozimse.si lotili zanimivega eksperimenta. Vrhunska smučarska tekačica Anamarija Lampič je v nadzorovanem okolju Centra varne vožnje dobila tri naloge, povezane z uporabo telefona med vožnjo. Če kdo zmore, zmore ona! Vas zanima, kako ji je uspelo – pokukajte tudi na vozimse.si.

Slovenci preveč samozavestni

Slovenci smo pri uporabi telefona med vožnjo očitno samozavestni superjunaki, saj je policija v

letu 2020, ko je bilo prometa precej manj, zaznala 17 odstotkov več kršitev, povezanih z uporabo telefona med vožnjo. Da bi dokončno razbili mit, da povprečen voznik zmore varno uporabljati telefon med vožnjo, smo želeli preveriti, ali in kako to zmore vrhunska športnica. Na vozniški preizkus smo povabili resnično superjunakinjo z izjemnimi refleksi in koncentracijo Anamarijo Lampič ter strokovnjaka za varno vožnjo Andreja Brgleza.

Trije izzivi za superjunakinjo

Anamariji Lampič smo postavili tri izzive: med vožnjo je morala opraviti videoklic, nastaviti navigacijo in napisati SMS-sporočilo. Vse tri

situacije so prepogosto del naše rutinirane vožnje. Videoposnetek izzivov si lahko ogledate na portalu Zavarovalnice Triglav vozimse.si, že tukaj pa lahko povemo, da so bili vsi trije izzivi nemogoči. Posledice na poligonu so bile sicer nadzorovane: Anamarija je spregledala in povozila plišasto igračko, ki je med videoklicem »pritekla« na cestišče, povozila stožce in spregledala oviro. A te situacije, če se zgodijo v prometu, imajo veliko usodnejše posledice. Večopravilnost na cesti je torej mit!

Zakaj je pogovor po telefonu bolj moteč od pogovora s sopotnikom?

Raziskava Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je pokazala, da pogovor s sopotniki nima tako negativnega vpliva na vožnjo kot telefoniranje. Razlika je v tem, da so sopotniki tudi udeleženci v prometu in se s pogovorom prilagajajo prometni situaciji. Če je na primer na cesti napeta situacija, bo sopotnik pogovor prekinil. Vsebinski in intenzivnost pogovora se v tem primeru zlahka prilagajata razmeram na cesti. Sogovornik po telefonu pa ne more slediti dogajanju na cesti, zato pogovor po telefonu pomeni večje tveganje.

Kako pisanje SMS-sporočil vpliva na vožnjo?

Tu je raziskave kažejo, da je med pisanjem SMS-sporočila ali pregledovanjem družbenih omrežij voznik povprečno 5 sekund osredotočen na telefon

in ne na vožnjo. V teh 5 sekundah voznik pri vožnji s hitrostjo 50 km/h prevozi skoraj 70 metrov.

Se uporabi telefona med vožnjo ne morete upreti?

Morda vam bo pomagala brezplačna aplikacija DRAJV. Ta omogoča spremljanje premikov telefona, hkrati pa z njo analizirate svoje vožnje ter spremljate in izboljšujete svoje vozne navade.

Zapomnite si vsaj ta napotek

Med vožnjo ne uporabljajte mobilnega telefona. Če ga potrebujete za klic, vnos naslova v navigacijo ali pa vas mika hitro odgovoriti na sporočilo, se ustavite in to storite varno.



Štirideset let aktivna v Strelski zvezi Slovenije

Piše: Janez Slapar

(foto: Osebni arhiv)

Polonca Sladič sem v vlogi predsednika Strelske zveze Slovenije (SZS) prvič srečal leta 1993, ko je bila še aktivna tekmovalka. Njen prispevek športu in slovenskemu strelstvu je izjemen.

Strelsko pot je začela leta 1981. Obiskovanje strelskega krožka v osnovni šoli je preraslo v resen strelski trening, ki jo je pripeljal do dveh naslovov državne prvakinja z zračno puško in v slovensko državno reprezentanco. Leta 1995 je zaradi težav s hrbtenico morala žal prezgodaj zaključiti uspešno tekmovalno kariero. Z enako strastjo in odgovornostjo se je posvetila trenerskemu in organizacijskemu delu.

Polonca je podpredsednica SZS in članica predsedstva SZS od leta 2013. Od leta 2017 je tudi predsednica Strokovnega sveta SZS. V letih 2001–2005 je bila predsednica Trenerske komisije SZS. Leta 2013 je bila vodja interne delovne skupine za posodobitev statuta SZS, strelskih pravil in aktov. Leta 2015 je skupščina SZS sprejela njen pomemben projekt integracije strelstva invalidov v tekmovalni sistem SZS. Sladičeva je članica Strokovnega sveta za vrhunski šport OKS-ZŠZ. V obdobju 2015–2018 je bila članica Strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.

Polonca je trenerka v državni reprezentanci in s svojo uspešno



Polona (prva z leve) predseduje seji Strokovnega sveta SZS.

varovanko Živo Dvoršak (od leta 2013) tudi udeleženka olimpijskih iger v Rio de Janeiru (Brazilija) 2016. Njuni največji uspehi so: bronasto odličje na evropskem prvenstvu z zračno puško 10 m (Odense, Danska, 2013), finale in 7. mesto na evropskem prvenstvu z zračno puško 10 m (Vierumäki, Finska, 2012), finale in 8. mesto na evropskem prvenstvu z zračno puško 10 m (Moskva, Ruska federacija, 2014), finale in 8. mesto na evropskem prvenstvu z zračno puško 10 m (Győr, Madžarska, 2016), 11. mesto na svetovnem prvenstvu z zračno puško 10 m (Granada, Španija, 2014), finale in 6. mesto na finalu svetovnega pokala s puško 50 m v trojnem položaju (Putian, Kitajska, 2019), bronasto odličje na svetovnem pokalu s puško 50 m v trojnem položaju (Changwon, Južna Koreja, 2018), finale in 5. mesto na svetovnem pokalu z zračno puško 10 m (Gaj-Pragersko, Slovenija, 2014), finale in 5. mesto na svetovnem pokalu s puško 50 m v trojnem položaju (New Delhi, Indija, 2019), finale in 6. mesto na svetovnem pokalu s puško 50 m v trojnem položaju (Guadalajara, Mehika, 2018) ter finale in 7. mesto na

svetovnem pokalu s puško 50 m v trojnem položaju (Rio de Janeiro, Brazilija, 2019).

Naj omenim še njene trenerske dosežke tudi po prejemu Bloudkove nagrade za življenjsko delo: njena varovanka Živa Dvoršak je dosegla 1. mesto na tekmi svetovnega pokala v trojnem položaju z malokalibrsko puško v New Delhiju (Indija); na nedavnem evropskem prvenstvu v Osijeku (Hrvaška) je premagala vse tekmice v izločilnih bojih, v finalu pa dosegla 8. mesto. Klavdija Jerovšek je le za 0,6 kroga zgrešila nastop v finalu.

Vse našeto Sladičeva počne ob redni službi, na prostovoljni osnovi, ki pomeni veliko vrednoto v slovenskem športu. Njen prispevek k razvoju slovenskega športa, strelstva in parastrelstva nasploh, je zato izjemen, tako kot so izjemni uspehi njenih varovancev, saj presegajo okvire običajnega. Ob svojem delu kot podpredsednica SZS in predsednica Strokovnega sveta vedno postavlja v ospredje interese športa in slovenskega strelstva.

Sreča za vse



S sodelovanjem v igrah Loterije Slovenije ste letos pomagali podpreti več kot **500 slovenskih invalidskih, humanitarnih ter športnih organizacij in projektov.**

HVALA.

loterija.si

Hiromichi Matsushima, novi veleposlanik Japonske v Sloveniji

Piše: Jože Okoren

(foto: Arhiv Veleposlaništva Japonske)

V tokratni reviji Športnik se pogovarjamo z visokim in spoštovanim gostom, veleposlanikom Japonske. Hiromichi Matsushima je dolžnosti veleposlanika pričel opravljati v letu 2020. Pred tem je vodil trgovska pogajanja med Japonsko in Evropsko Unijo.

Gospod veleposlanik navaja, da so odnosi med Japonsko in Slovenijo zelo dobri vse od vzpostavitve diplomatskih odnosov leta 1992. Skupna želja je, da se ti še utrdijo in nadgradijo ob 30. obletnici, to je leta 2022. Slovenija je zanimiva za Japonsko tudi v smislu turizma. V letu 2019 je Slovenijo obiskalo preko 55 tisoč japonskih turistov. Ta rekord nameravajo še izboljšati.

Športnik: Novembra lanskega leta ste prišli v Slovenijo kot veleposlanik Japonske. Kakšni so vaši prvi vtisi o Sloveniji? So se vaša pričakovanja ob prihodu v Slovenijo o naši državi uresničila?

Veleposlanik: Tako je, v Slovenijo sem prvič prišel novembra lani, a sem že od svojega predhodnika slišal, da je to zelo lepa država. Skozi okno našega veleposlaništva v 11. nadstropju, s pogledom na Trg republike v Ljubljani, se razgled razteza vse do čudovitih s snegom prekritih gora, za katere se zdi, da so čisto blizu. Park Tivoli in Ljubljanski grad sta polna zelenja, skozi mesto teče reka Ljubljanica, povsod po mestnem jedru so nasajena drevesa in moj prvi vtis je bil, da na svetu ni drugega glavnega mesta, ki bi se ponašal s tako bujno naravo.



Športnik: Svojo novo funkcijo ste nastopili v obdobju, ko se celoten svet spopada s krizo pandemije covid-19 – kako so te razmere vplivale na vaše delo?

Veleposlanik: Ko sem v Slovenijo prišel kot veleposlanik, je bila moja prva naloga, da pozdravim predstavnike slovenske vlade in parlamenta, gospodarstva in športa ter lokalnih samouprav, a zaradi omejitev zbiranja in gibanja v skladu z ukrepi proti širjenju novega koronavirusa, je bila organizacija teh srečanj težja, kot sem si predstavljal.

Poleg tega Veleposlaništvo Japonske v Sloveniji vsako leto februarja pripravlja sprejem ob rojstnem dnevu Njegovega veličanstva cesarja Japonske, kamor povabimo partnerje, s katerimi sodelujemo in med katerimi so vedno tudi predstavniki paralimpijskega komiteja, a tudi ta dogodek smo na žalost morali odpovedati.

Tudi naše veleposlaništvo je v skladu s protikoronskimi ukrepi uvedlo delo na daljavo in do neke mere uspešno dogodke preselilo na splet, a navsezadnje je nekatere vidike medsebojne interakcije mogoče poglobiti le, če se z nekom sreča osebno, zato upam, da bodo naši pogovori lahko kmalu potekali tako kot prej.

Športnik: Zgodovinsko gledano sta Slovenija in Japonska v prijateljskih odnosih od osamosvojitve leta 1992, drugo leto bomo tako praznovali že 30 let diplomatskih odnosov – lahko opišete glavne uspehe tega sodelovanja in kaj so glavni izzivi in priložnosti v prihodnjih letih?

Veleposlanik: Odnos med Japonsko in Slovenijo zaznamujejo mnoge skupne točke v zunanji politiki. Slovenija sta leta 2013 obiskala japonski princ Akishino in njegova soproga, Japonsko pa je dvakrat obiskal predsednik Republike Slovenije in dvakrat predsednik vlade. Obiski pomembnih gostov v obeh državah so zelo pogosti, odnosi pa izjemno dobri. V preteklih letih so v Sloveniji na področju gospodarstva začela vlagati mnoga japonska podjetja, tudi visokotehnološka, ki izdelujejo industrijske robote, in njihovo poslovanje je zelo uspešno.

Naslednje leto bo zaznamovalo 30. obletnico vzpostavitve diplomatskih odnosov med državama, zato želimo pripraviti dogodek za nadaljnje spodbujanje poslovnega sodelovanja. Poleg tega želimo mesec junij poimenovati »Mesec japonske kulture« ter pripraviti več dogodkov, kjer bomo predstavili japonsko likovno umetnost, tradicionalno glasbo, filme in še kaj, s čimer bi lahko Slovenci globlje spoznali japonsko kulturo in se ob tem zabavali.

Športnik: Koliko ste v tem času že uspeli obiskati Slovenijo? Kaj vas je pri tem najbolj navdušilo? Vidite kakšne vzporednice z Japonsko?

Veleposlanik: Do srede februarja zaradi protikoronskih ukrepov nisem mogel iz Ljubljane, zato sem se v prostih sončnih dneh sprehajal po starem mestnem jedru ali parku Tivoli, se podal na Ljubljanski grad ali pa odšel na pohod na Šmarno goro. Obiskal sem tudi bližnja mesta, kot so Kamnik, Škofja Loka in Kranj.

Ko je bila sproščena omejitev gibanja sem se odpravil proti severnim gorskim območjem in obiskal Blejsko jezero, Bohinjsko jezero in Kranjsko Goro, kjer sem ugotovil, da je v Sloveniji, podobno kot na Japonskem, veliko gozdov, čistih jezer in bistrh potokov ter pomislil, da je narava tukaj resnično čudovita.

Kamorkoli sem se odpravil sem presenečen opazil, da se ogromno ljudi sprehaja s svojimi družinami ali hišnimi ljubljenci.

Športnik: Letos celoten svet z nestrpnostjo pričakuje lani prestavljene olimpijske in paralimpijske igre v Tokiu. Nam lahko razkrijete, kako je država Japonska pripravljena na ta največji in najpomembnejši globalni dogodek?

Veleposlanik: Olimpijske in paralimpijske igre v Tokiu, načrtovane za leto 2020, so bile zaradi epidemije novega koronavirusa prestavljene za eno leto in menim, da prestavitev tega tekmovanja, ki se je do sedaj praviloma odvijalo vsake štiri leta, pomeni veliko škodo za športnike in športnice, ki so se na igre vneto pripravljali, ter hkrati za ljubitelje športa.

Po drugi strani pa je nujno, da se pri organizaciji tekmovanja izognemo morebitnemu širjenju okužbe z novim koronavirusom, zato smo se morali

Z županom Bleda
Janezom Fajfarjem.



prisotnosti gledalcev iz tujine žal dopovedati. Načrtujemo, da bomo igre izvedli v skladu z vsemi možnimi ukrepi za preprečevanje okužb, da se bodo lahko športniki iz tujine in ostali prisotni na igrah brez skrbi posvetili tekmovanju.

Upam, da bodo lahko Slovenci, ki obožujejo šport, v tokijskem športnem festivalu uživali tudi s pomočjo medijev, kot sta televizija in internet.

Športnik: Tokio je Olimpijske igre gostil že leta 1964. Kaj so bili tisti glavni razlogi, da si je Japonska ponovno želela organizirati največji športni dogodek na svetu?

Veleposlanik: Olimpijske igre v Tokiu leta 1964 so bile priložnost, da je Japonska, ki je bila opustošena v 2. svetovni vojni, svetu sporočila, da je v približno dvajsetih letih kot miroljubna država uspešno gospodarsko okrevala.

Olimpijske igre se bodo po sedeminpetdesetih letih ponovno odvijale v Tokiu. V tem času se je povečalo število tistih, ki jih Japonska zanima, saj jo vsako leto obišče približno 30 milijonov ljudi z vsega sveta. Igre vidim kot odlično priložnost, da ljubitelji športa po vsem svetu vidijo nadaljnji razvoj Japonske.

Poleg tega letos mineva le 10 let od velikega vzhodno-japonskega potresa, ki je povzročil katastrofo brez primere, z 23.000 mrtvimi in pogrešanimi ter gospodarsko škodo, ocenjeno na približno 20 bilijonov jenov. Obnova prizadetega območja je v teh desetih letih vztrajno napredovala in menim, da so igre dobra priložnost, da vsem po vsem svetu pokažemo, kako so si tam opomogli od škode, ki jo je povzročil ta velik potres.

Športnik: Imate vi kot veleposlanik v luči iger še kakšne posebne obveznosti oziroma nameravate igre izkoristiti tudi pri vaših ostalih projektih in dogodkih v Sloveniji?

Veleposlanik: Menim, da so olimpijske in paralimpijske igre dobra priložnost, da se ljubitelji športa s pomočjo iger navdušijo tudi nad Japonsko in poglobijo svoje razumevanje te dežele.

Vsako leto junija naše veleposlaništvo pripravi dogodek, ki se imenuje Dan Japonske, kjer predstavljamo japonsko kulturo. Leta 2019 so se nam prijazno pridružili tudi člani paralimpijskega komiteja, zlata paralimpijka v športnem streljanju ga. Veselka Pevec pa nam je predstavila svojo paralimpijsko izkušnjo.

Kako bo z organizacijo letošnjega Dneva Japonske zaradi širjenja koronavirusa še vedno ni znano, slišal pa sem, da ste Slovenci veliki športni navdušenci zato upam, da se bo z igrami v Tokiu povečalo tudi število navdušencev nad Japonsko.

Športnik: Paralimpijski šport v celotnem olimpijskem gibanju dobiva vedno večjo veljavo – kakšen je položaj paralimpijskega športa na Japonskem? Kateri so najbolj popularni para-športi na Japonskem?

Veleposlanik: Priprava paralimpijskega tekmovanja je tudi na Japonskem dobra priložnost za širjenje zanimanja za šport invalidov, saj bo na voljo veliko možnosti za predstavitev športa s pomočjo televizijskih in drugih prenosov.

“Paralimpijske igre v Tokiu leta 1964 so bile šele druge po vrsti, tokrat pa se bodo odvile že šestnajste. Lahko rečem, da se je v primerjavi s tistim časom zanimanje za parašport na Japonskem močno povečalo.”

Na Japonskem ima vsak parašport svoje oboževalce, a po mojem mnenju je najbolj priljubljen tenis na vozičkih, kjer japonski športniki tekmujejo v samem vrhu, in pa košarka ali ragbi na vozičkih, kjer gledalce privlači nasilna kontaktna igra.

Športnik: Nam lahko na kratko razložite tudi splošen položaj in status invalidov v japonski družbi?

Veleposlanik: Na Japonskem so nove ali prenovljene javne zgradbe in velike komercialne objekte sistematično gradili tako, da omogočajo dostop brez ovir, in tako vzpostavili gibalno oviranim prijazna mesta.

Med pripravi na tokijske igre so postavili nove ali obnovili stare športne objekte tako, da so dostopni brez ovir. Največji dosežek za lažjo dostopnost gibalno oviranih pa je bila prenova in izboljšava železniških in podzemnih postaj v Tokiu ter uvedba novih vozil v javnem prevozu.

Zdi se mi, da se ne spreminja samo infrastruktura ampak tudi odnos Japoncev do ljudi s posebnimi potrebami. Mislim, da je vedno več ljudi pripravljenih pomagati, če ima kdo težave s prečkanjem stopnic ali ceste, in aktivno priskočiti na pomoč slabovidnim.

Tako se lahko ljudje s posebnimi potrebami lažje in brez strahu odpravijo v gosteje naseljena mesta. Velik problem pa še zmeraj predstavlja podeželje, kjer ponekod dostop brez ovir še ni omogočen.

Športnik: Eden izmed partnerjev Paralimpijskega komiteja Slovenije je tudi Toyota – g. Kensuke Tsuchiya, direktor Toyota Adria, večkrat poudari pomen paralimpijskega gibanja v luči globalne strategije podjetja – ste mogoče z njim na to temo že uspeli kaj govoriti?

Veleposlanik: Toyota je leta 2017 postala globalni partner olimpijskih in paralimpijskih iger in predsednik družbe Toyota Adria g. Tsuchiya se v skladu z vizijo »Mobilnost za vse« navdušeno trudi za uveljavljanje družbene odgovornosti gospodarskih družb (CSR) s ciljem enakopravne družbe, kjer lahko vsi aktivno sodelujejo. Slišim pa tudi, da v sodelovanju s Paralimpijskim komitejem na različne načine aktivno podpira slovenske parašportnike.

Zelo me veseli, da člani Paralimpijskega komiteja pa tudi ostali prebivalci Slovenije cenite čudovita prizadevanja Toyote Adrie.

Športnik: Kako pa vi osebno gledate na razvoj olimpijskega in paralimpijskega gibanja, predvsem nas seveda zanima vaš pogled na razvoj para-športa in njegov vpliv pri integraciji invalidov v družbo?

Veleposlanik: Na Japonskem bodo v raznih televizijskih oddajah že pred začetkom iger predstavili različne parašporte, ko pa se bodo odvijala tekmovanja, bo veliko teh prenašala televizija.

Z županom Slovenj Gradca Tilnom Kluglerjem.



Občutek imam, da več kot bo ljudi, ki se zanimajo za parašport, več bo parašportnih navdušencev, kar bo omogočilo poglobljeno razumevanje družbe ljudi s posebnimi potrebami kot celote, po drugi strani pa se bo povečalo tudi število ljudi, ki bodo želeli sodelovati v parašportih in si bodo skozi športno udejstvovanje pridobili samozavest, potrebno za aktivno sodelovanje v družbi.

“Menim, da imajo parašporti zelo pomembno vlogo pri vključevanju ljudi s posebnimi potrebami v aktivno sodelovanje v družbi.”

Športnik: Imate mogoče kakšen priljubljen parašport, ki ga najraje spremljate oziroma najbolj poznate?

Veleposlanik: Med predlanskim in lanskim letom so na mnogih televizijskih kanalih kot uvod v tekmovanja predstavljali parašporte in zame je bil najbolj impresiven tenis na vozičkih.

Mislim, da je zabavo in težavnost nekega športa mogoče razumeti le, če ga sami izkusimo, a med televizijskim prenosom tenisa na vozičkih me je presenetil visok nivo spretnosti in atletske zmogljivosti parašportnikov.

Športnik: Dovolimo si vas vprašati, kako vi osebno poskrbite za ohranjanje kondicije, kateri športi so vam ljubši?

Veleposlanik: V Slovenijo sem s seboj prinesel opremo za golf in pohodništvo. Sedaj, ko je prišla pomlad, se želim ponovno udejstvovati v teh športih.

Včasih sem vsako zimo tudi smučal, a sedaj tega nisem počel že kakšnih 10 let. Slišal sem, da je v bližini Ljubljane veliko odličnih smučišč, ki so primerna tudi za enodneвне izlete, zato želim naslednjo zimo kupiti smučarsko opremo in po dolgem času spet uživati v smučanju.

Športnik: Gospod veleposlanik, hvala za privolitev v pogovor in veliko nadaljnjih uspehov vam želimo pri opravljanju tako pomembnega poslanstva.

Veleposlanik: Najlepša hvala tudi vam za povabilo k sodelovanju. Vsem bralcem revije Športnik želim veliko osebnih in športnih uspehov ter obilo zadovoljstva med spremljanjem slovenskih predstavnikov v Tokiu.



Gluha atletinja Leja Glojnarič

Piše: Iztok Glojnarič

(foto: Osebni arhiv)



Priprave na zimsko sezono so bile dokaj okrnjene, saj sva z Lejo v večini primerov treninge izvajala samo z atleti, ki so imeli kategorizacijo.

Leja ima državni status kategorizacije, zato ni bila izvzeta iz trenažnega procesa. Večino treningov sva izvedla v naši atletski dvorani v Brežicah in zunaj v parku, nekaj pa tudi v Novem mestu na krožni progi. Delala sva predvsem na hitrosti in moči, zaradi bolečin v kolenu pa sva opustila skoke in pliometrijo.

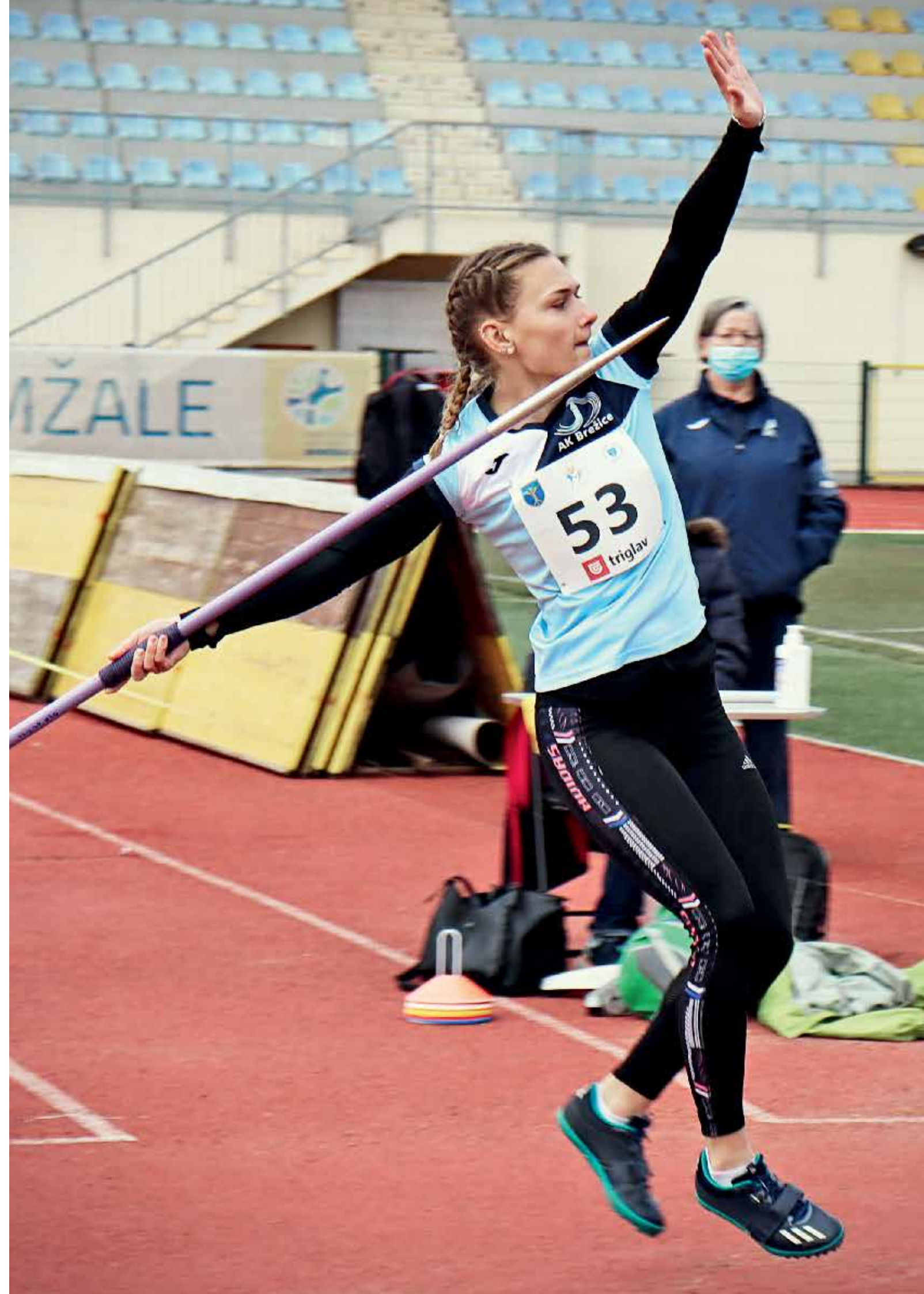
Okrnjeno zimsko sezono sva začela s tekmovanjem v Novem mestu. Leja je prvič po petih letih odtekla 60 m in z

osebnim rekordom pritekla do C finala. Tam je zasedla 5. mesto s časom 8:31 in tako še popravila osebni rekord iz kvalifikacij. Z nastopi sva nadaljevala na DP na Ptuj v metih. Leja je na članskem DP osvojila 5. mesto v metu kopja, kasneje pa je v Domžalah na DP v metih v kategoriji starejših mladink osvojila 2. mesto v metu kopja – vrgla ga je 36,56 m.

Zaradi epidemije smo trenažni proces prilagajali omejitvam v regijah oziroma

v državi. Treningi so bili pogostejše v naravi, dvorane in stadioni so bili zaklenjeni. Nekako smo se znašli in se prilagodili. Včasih smo improvizirali in upali, da bo uspeh podoben.

Leja trenutno žal ne trenira zaradi poškodbe kolena, ki se vleče že kar nekaj časa. Trudimo se odpraviti poškodbo, da bi se morda lahko vendarle udeležila SP, ki bo avgusta na Poljskem. Cilji so sicer visoki, a se bojimo, da bo letošnja sezona izgubljena.



DRŽAVNA PRVENSTVA 2021

Piše: Žiga Kobaševič

(foto: Arhiv Zveze ŠIS - SPK)

Pregled izvedenih državnih prvenstev v posamični in ekipni konkurenci v organizaciji Zveze ŠIS – SPK in izvedbi invalidskih organizacij od začetka leta do konca maja 2021.



Stoječe:

1. mesto: Simona Pivar (SONČEK).

Rezultati – moški:

Gluhi – veterani:

1. mesto: Martin Vršnik (MDGN Velenje),
2. mesto: Stanko Melinc (DGN Sev. Primorske),
3. mesto: Marjan Repše (MDGN Ljubljana).

Gluhi – člani:

1. mesto: Robert Debevec (DGN Maribor),
2. mesto: Robert Rogel (DOOS Celje),
3. mesto: Marcel Mertik (DGN Maribor).

Nacionalna – super veterani:

1. mesto: Mirko Kamenik (DI Slo. Bistrica),
2. mesto: Ivan Premužič (MDI Šaleške doline),
3. mesto: Zdravko Ramšak (MDGN Velenje).

Nacionalana – člani:

1. mesto: Janko Knez (DI Zagorje),
2. mesto: Vilijem Rup (DI Slo. Bistrica),
3. mesto: Fredi Rodaljevič (DI Zagorje).

2. mesto: Polona Kopina (AURIS Kranj),
3. mesto: Kaja Debevec (DGN Maribor).

Nacionalna – super veteranke:

1. mesto: Ljudmila Vöröš (DI Vič - Rudnik),
2. mesto: Irena Elizabeta Klosternik (MDI Šaleške doline),
3. mesto: Zdenka Rednak (MDI Šaleške doline).



1. PARAALPSKO SMUČANJE - VELESALOM

V petek, 05.marca 2021, je v Kranjski Gori na smučišču Brsnina potekalo državno prvenstvo v paraalpskem smučanju v disciplini veleslalom. Tekmovanja, ki ga je organizirala Zveza ŠIS – SPK, izvedba pa je potekala v domeni ŠS Roman Podlipnik, se je udeležilo 30 smučark in smučarjev.

Kljub spomladanskim temperaturam so kranjskogorski smučarski delavci odlično pripravili progo, tako so lahko enakovredno nastopili vsi smučarji. Najboljši so tudi tokrat prejeli medalje, brez osebnega kontakta so jih prevzeli v ciljnim prostoru.

Rezultati – ženske:

Gluhe – članice:

1. mesto: Jerica Rogel (DOOS Celje),



Stoječi – veterani (LW4 in LW6/8-2):

1. mesto: Branko Ačko (DI Slo. Bistrica),
2. mesto: Danilo Hafner (DI Tržič),
3. mesto: Janez Zelnik (MDI Kranj).

Sedeči:

1. mesto: Matej Arh (DP Kranj).

2. ŠAH – GLUHI (POSAMIČNO in EKIPNO)

V soboto, 15. maja 2021 je bilo državno prvenstvo gluhih v šahu ekipno in posamezno, ki ga je organiziralo Društvo gluhih in naglušnih Posavja Krško v sodelovanju s Športno zvezo gluhih Slovenije. Zaradi korona-ukrepov in omejitev je bilo to šele prvo letošnje državno prvenstvo gluhih. Tekmovanja se je udeležilo sedem društev; DGNP Maribor, DGN Celje, MDGN Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče, DGN Ljubljana, DGN Posavja Krško, DGN Murska Sobota in MDG Ljubljana. Tekmovanje je potekalo v prostorih Šahovskega kluba Triglav Krško. Najprej je bil pregled potrdil PCT in prisotnosti prijavljenih ekip in tekmovalcev. Svečano otvoritev je vodil Bogdan Kuhar predsednik DGN Posavja Krško, navzoče pa sta pozdravila Anton Petrič, tehnični delegat Športne zveze gluhih Slovenije. Ves program in slovensko himno je tolmačila v slovenski znakovni jezik sekretarka DGN Posavja Krško Vlasta Moškon.



Rezultati – posamično:

1. mesto: Stanko Veršič (MDG Ljubljana);
2. mesto: Bruno Glas (DGN Posavja Krško);
3. mesto: Andrej Štruel (DOOS Celjske regije).

Rezultati – ekipno:

1. mesto: DGN Podravja Maribor;
2. mesto: DGN Pomurja Murska Sobota,
3. mesto: DGN Ljubljana.

3. KEGLJANJE – SLEPI

V soboto, 22. maja 2021, je na kegljišču Golovec v Celju potekalo državno prvenstvo v kegljanju za slepe in slabovidne. Izvedba tekmovanja je bila v



Na svečani razglasitvi rezultatov smo bili zelo veseli številnih čestitk za osvojen naslov državnih prvakov gluhih v šahu ekipno za leto 2021.



Rezultati – moški:

KB1:

1. mesto: Mitja Osolnik (MDSS Ljubljana),
2. mesto: Maksimiljan Vinšek (MDSS Maribor),
3. mesto: Janez Mlačnik (MDSS Ljubljana).

KB2:

1. mesto: Jože Lampe (MDSS Kranj),
2. mesto: Anton Topolnik (MDSS Mur. Sobota),
3. mesto: Igor Žagar (MDSS Ljubljana).

KB3:

1. mesto: Marjan Žalar (MDSS Kranj),
2. mesto: Sašo Kajtna (MDSS Ljubljana),
3. mesto: Miro Rus (MDSS Kranj).

KB4:

1. mesto: Jelka Orban (MDSS Mur. Sobota).



letošnjem letu zaupana MDSS Celje. Na tekmovanju je nastopilo 6 tekmovalcev. V ženski konkurenci so se naslova državnih prvakinj razveselile: Karmen Vogrič (KB1), Marija Jurančič (KB2), Marija Fras (KB3) in Jelka Orban (KB4). Pri moških so bili najboljši: Mitja Osolnik (KB1), Jože Lampe (KB2), Marjan Žalar (KB3) in Franc Čuček (KB4).

Rezultati – ženske:

KB1:

1. mesto: Karmen Vogrič (MDSS Nova Gorica),
2. mesto: Silva Mlinarič (MDSS Mur. Sobota).

KB2:

1. mesto: Marija Jurančič (MDSS Mur. Sobota).

KB3:

1. mesto: Marija Fras (MDSS Celje),
2. mesto: Sara Bukovec Jug (MDSS Nova Gorica).

4. CURLING NA VOZIČKIH

V ponedeljek, 24. maja 2021 je v ledeni dvorani v Zalogu potekalo državno prvenstvo v curlingu na vozičkih. Organizator tekmovanja je bila Zveza ŠIS – SPK, izvajalec pa Curling zveza Slovenije. Na ledu so se pomerile 3 ekipe, ki so tekmovalce po sistemu – vsak z vsakim. Vse ekipe so zmagale po eno tekmo, tako je o končnih razvrstitvah odločala "end" razlika.



Rezultati:

1. mesto: Basket (Jože Berčon, Peter Cerar, Tone Zakrajšek),
2. mesto: DP Ljubljana 1 (Jovita Jeglič, Jože Klemen, Robert Žerovnik, Žiga Bajde),
3. mesto: DP Ljubljana 2 (Mojca Burger, Jana Ferjan, Matej Brajkovič, Matej Arh).

5. BALINANJE – GLUHI (POSAMIČNO)

Društvo gluhih in naglušnih Južne Primorske je v sodelovanju s Športno zvezo gluhih Slovenije, v soboto 29. maja izvedlo tradicionalno državno prvenstvo gluhih in balinanju. Udeležili so se ga tekmovalci iz sedmih področnih društev gluhih in naglušnih. V moški konkurenci se je pomerilo 22 tekmovalcev, v ženski

Rezultati – moški:

1. mesto: Stjepan Vincek (DGN Južne Primorske),
2. mesto: Andrej Klančnik (DGN Podravja MB),
3. mesto: Ivan Vačovnik (DGN Ljubljana).



pa 10 tekmovalcev. Tekmovanje je potekalo na štiri steznem igrišču balinarskega športnega društva Jadran Izola.

Rezultati – ženske:

1. mesto: Natalija Javornik (MDG Ljubljana),
2. mesto: Milena Roblek (AURIS Kranj),
3. mesto: Maja Šušteršič (AURIS Kranj).

Morali smo predvsem zaradi pandemije COVID 19, kar nekaj državnih prvenstev prestaviti na poznejše termine, ko bo mogoče tekmovanja organizirati brez večjih tveganj.



Uspešna organizacija lige NLB Wheel

Piše: Jože Globokar

(foto: Robi Verbajs)



Pokal prvaka NLB Wheel lige v sezoni 2020-2021 je osvojila ekipa KKI Vrbas

V športni dvorani Kamnik je od 11. do 13. junija 2021, potekal košarkarski turnir za naslov prvaka NLB Wheel lige v sezoni 2020-2021. Laskavi naslov je tokrat osvojila KKI Vrbas. Tekmovanje je z **Občino Kamnik** in dolgoletni podpori generalnega pokrovitelja **Novo ljubljansko banko d. d.** pripravila Zveza paraplegikov Slovenije.

Tudi tokratna sezona je bila vse prej kot običajna, saj bi jo morali začeti v lanskem oktobru in jo zaključiti v letošnjem aprilu. Tako pa so dane razmere vodstvo lige primorale, da je s klubi našlo drugačno in enostavnejšo obliko tekmovanja. Odločili so se za turnirski sistem in ligo spravili »pod streho« le v treh dneh. Razumljivo je, da je bilo tekmovanje izredno naporno, saj so ekipe odigrale

kar 16 tekem. Prvi dan predtekmovanja štiri, drugi osem, za končne uvrstitve pa še štiri.

Za trinajsti naslov prvaka lige se je tokrat potegovalo osem ekip iz BiH, Srbije, Hrvaške in Slovenije. Po žrebu so v skupini **A** nastopile: KIK Zmaj iz Gradačca, KIK Sana iz Sanskega Mosta, KKOI Zadar iz Zadra in nova ekipa POKS iz Srbije, v skupini **B** pa KKI Vrbas iz Banja Luke, KIK Una Sana iz Bihaća, Paraspport Slovenia in KKI Zagreb iz Zagreba.

Rezultati predtekmovanja 11. junij

KIK Una Sana : PARASPORT Slovenia – **61:65** – po podaljšku
PARASPORT SLOVENIA: Musić 20, Slapničar 16,
Kuduzović 14, Radić 8, Škorjanc 4, Kamenik 3
KIK Sana : KIK Zmaj – **63:79**

▲ Slovenska
reprezentanca
napreduje pod
vodstvom Žige
Kobaševića.

KKI Zagreb : KKI Vrbas – **39:70**
KKOI Zadar : POKS Srbija – **19:66**

Rezultati predtekmovanja 12. junij

KKI Vrbas : KIK Una Sana – **78:64**
PARASPORT Slovenia : KKI Zagreb – **65:62**
PARASPORT SLOVENIA: Slapničar 19, Musić 16,
Kuduzović 14, Kamenik 9, Škorjanc 4, Lokar 2
KKOI Zadar : KIK Zmaj – **27:51**
POKS Srbija : KIK Sana – **58:54**
KIK Una Sana : KKI Zagreb – **79:47**
PARASPORT Slovenia : KKI Vrbas – **45:75**
PARASPORT SLOVENIA: Kamenik 20, Kuduzović 12,
Slapničar 7, Radić 4, Arh 2
KIK Zmaj : POKS Srbija – **43:59**
KIK Sana : KKOI Zadar – **39:27**.

Rezultati za končne uvrstitve 13. junij

Za sedmo mesto sta se pomirili
KKI Zagreb : KKOI – **63:25**
Za peto mesto sta se pomerili
KIK Sana : KIK Una Sana – **68:62**
Tretje mesto je osvojila ekipa
PARASPORT Slovenia : KIK Zmaj – **74:59**
PARASPORT SLOVENIA: Kamenik 20, Slapničar 19, Musić
14, Kuduzović 13, Lokar 3, Arh in Škorjanc 2, Radić 1.

Ekipa je pod vodstvom trenerja **Žige Kobaševića** v zadnjem času zelo napredovala in brez težav premagala ekipo aktualnih prvakov. Na turnirju

so nastopili: Haris Kuduzović, Klemen Lokar, Enis Musić, Matej Arh, Danilo Kamenik, Robert Radić, Aleš Povše, Simon Gračnar, David Škorjanc in Milan Slapničar, Boštjan Ceglar. S klopi sta ekipo spodbujala tudi kapetan Robi Bojanec, ki je bil poškodovan in pomočnik trenerja Janez Učakar.

“Za trinajsti naslov prvaka lige v sezoni 2020-2021 sta se pod koši srečali najboljši ekipe: KKI Vrbas in novinka v ligi POKS Srbija – 81:58.”

Košarkarje so ob koncu nagovorili in jim podelili priznanja: **Blaž Brodnjak** - predsednik uprave NLB d. d., **Matej Slapar** - župan Občine Kamnik, **Dane Kastelic** - ZPS, **Borut Sever** - predsednik NSIOS in **Jure Balažič** - (bivši košarkar) ambasador turnirja.

Lestvica NLB WHEEL lige v sezoni 2020-2021

1. KIK Vrbas
2. POKS Srbija
3. PARASPORT Slovenia
4. KIK Zmaj
5. KIK Una Sana
6. KIK Sana
7. KKI Zagreb
8. KKOI Zadar



Visoko priznanje Gregorju Habjanu

Piše: Jože Okoren

(foto: Osebni arhiv)



Dolgoletni strokovni sodelavec v športu invalidov, predvsem kot trener v showdownu (namizni tenis za slepe in slabovidne), je za leto 2020 prejel plaketo Stanka Bloudka. Prestižno družbeno priznanje za delo na področju športa si je Gregor Habjan, profesor športne vzgoje, nedvomno zaslužil. To priznanje sovpada z zaključkom njegove nadvse uspešne petnajstletne trenerske kariere. Zagotovo pa ga bomo videvali tudi v bodoče, predvsem kot sodnika.

Še preden je prejel Bloudkovo plaketo, so Gregorju ob zaključku trenerske kariere tekmovalci priredili sprejem, mu zaploskali in pripravili prijetno presenečenje. V spomin so mu

podarili zelo velik lesen showdown lopar s podpisi vseh nekdanjih in sedanjih reprezentantov, ki je baje doma dobil posebno mesto. Trener pa je ob tej priložnosti vsem reprezentantom poklonil

nove igralne loparje s slovensko zastavo, z njihovim imenom in posvetilom, s katerim opisuje lastnosti dobrega showdownista. Ta dogodek je slavnostno obeležila spominska fotografija.

Gregor sicer še ne bo povsem zapustil showdown družine, saj je prešel v sodniške vrste, kjer bo še naprej, a na drugačen način spremljal uspehe slovenske showdown reprezentance. Igralci, s katerimi je sodeloval, so si priigrali veliko naslovov, s katerimi so okitili tudi trenerja. Poleg številnih stopnič in zmag na mednarodnih turnirjih so v petnajstletnem obdobju na evropskih in svetovnih prvenstvih dosegli odmevne rezultate.

“V moški konkurenci so postali dvakrat svetovni prvaki, trikrat evropski prvaki in dvakrat evropski podprvaki – skupaj torej 7 odličij. V ženski konkurenci so si igralkе prav tako priborile 7 odličij, in sicer enkrat naslov svetovne prvakinja in enkrat svetovne podprvakinja, dvakrat evropske podprvakinja, trikrat pa so osvojile tretje mesto na evropskih prvenstvih.”

Tudi v ekipni konkurenci so slovenski showdownisti zastopali barve Slovenije na večjih tekmovanjih, in to več kot odlično, saj so do stopničk prišli kar devetkrat. Dvakrat so bili ekipni svetovni prvaki, dvakrat pa so dosegli tretje mesto. Na evropskih prvenstvih so bili trikrat podprvaki in dvakrat tretji.

Gregorju je bilo v veselje sodelovati z vsemi športniki, ki so ga obkrožali in ga tako razveseljevali.

Tudi v tujini so ga spoštovali kot trenerja, kar so na razglasitvah večkrat poudarili. Za vsa ta odličja, ki so si jih športniki priborili, je bil Gregor nagrajen s srebrnimi in bronastimi znaki Olimpijskega komiteja Slovenije in Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja.

Dvakrat je bila iz njegovih vrst imenovana tudi parašportnica leta. Ob koncu lahko rečemo, da je velika škoda, ker showdown še ni paralimpijska disciplina, saj bi bila v tem primeru Slovenija po vsej verjetnosti bogatejša za kakšno paralimpijsko odličje.

Gregorju izrekamo čestitke za prejeto priznanje in se mu zahvaljujemo za dolgoletno delo, ki je potekalo bolj ali manj na prostovoljni osnovi. Ob tej priložnosti je treba opozoriti, da je bil v ekipi ne samo kot trener, ampak tudi kot voznik, spremljevalec in še marsikaj – predvsem pa velik osebni prijatelj tekmovalcem, kar pa tudi veliko šteje.

Gregor (prvi z leve) daje napotke svoji ekipi.



Zmagovalna ekipa na enem izmed turnirjev.



Showdown z novim trenerjem

Piše: Peter Zidar

(foto: Osebni arhiv)



Konec lanskega in začetek letošnjega leta je bil težek čas za našo športno panogo. Zaradi vseh omejitev nismo mogli resno trenirati kar od oktobra do marca.

Marca smo vendarle lahko šli v prostore, kjer imamo postavljene mize, in začeli z izvajanjem treningov. Ta predolga odsotnost od miz se nam kar precej pozna. Sicer je v času zaprtja vsak zase izvajal določene kondicijske treninge in vaje za moč, vendar se tako dolga odsotnost od igre izjemno pozna. Vesel sem, da lahko trenutno vsaj treniramo brez večjih težav, in upam, da bo odslej vedno tako.

V tem času seveda tudi ni bilo nobenih tekmovanj. Zadnja mednarodna tekma, ki smo se je udeležili, je bila marca 2020. Leta 2020 smo sicer imeli 3 domače tekme (državno prvenstvo, pokal Slovenije in ŠDSS Open), kar je glede na razmere kar zadovoljivo.

Tako kot lani smo tudi letos že morali prestaviti državno prvenstvo, saj je bilo načrtovano v obdobju, ko smo imeli najstrožje ukrepe in zaprtja.

Letos načrtujemo čimprejšnjo izvedbo državnega prvenstva in še kakega drugega turnirja na državni ravni. Na mednarodni ravni je vse še bolj kot ne v zraku. O turnirjih se sicer potihem govori, vendar si v teh negotovih časih malokdo upa razmišljati pozitivno.

Ne glede na zahtevne razmere je showdown letos doživel ogromen napredek. Od 1. 1. 2021 je showdown namreč postal enakopraven del sistema registracije in kategorizacije športnikov na nacionalni ravni. Dolgo sem si želel, da

bi se to kdaj zgodilo. Proti koncu lanskega leta pa nas je naenkrat razveselila novica, da showdown izpolnjuje vse potrebne pogoje za vpis v uradni sistem.

Ob koncu moram še enkrat izreči velikokrat slišano zahvalo in čestitke našemu dolgoletnemu trenerju Gregorju Habjanu ob prejemu Bloudkove plakete. Vsi smo bili pozitivno presenečeni in izredno veseli ob tej novici.

Kot Gregorjev naslednik se zavedam, da prevzemam izredno težko delo, saj je showdown v zadnjem času med slepimi v Sloveniji nekoliko izgubil na popularnosti. Trudil se bom, da bo spet tako, kot je bilo v času razcveta tega športa pred nekaj leti.

Lahko gluhi in naglušni slišijo TV voditelje in napovedovalce?
Lahko osebe s težavami pri branju berejo aktualne novice?
Lahko slepi in slabovidni gledajo TV vsebine?

RTV Slovenija Dostopno.si ZA VSE!

LAHKO
BRANJE

ZVOČNI
OPIS

ZNAKOVNI
JEZIK

PODNAPISI
ZA GLUHE IN
NAGLUŠNE

ZVOČNI
PODNAPISI



Na RTV Slovenija je to mogoče.

Smo edini medij v Sloveniji, ki zagotavlja
dostopnost svojih vsebin.

#tudiojejavniRTV

Specifika treningov državnih reprezentantov invalidov v lovu rib s plovcem

Piše: Janez Hvale

(foto: Osebni arhiv)



Pri treningu reprezentantov v lovu rib s plovcem velja, da so splošne fizične priprave podobne oziroma praktično enake kot pri športnikih invalidih v ostalih panogah: kondicijski treningi, vaje z utežmi in brez njih.

Priprava tekmovalne opreme (vezanje trnkov, izbor plovcev in priprava navez, izbor debeline ribiške vrvice, navitje ribiške vrvice na ribiško kolesce ...) je že del specifične priprave naših reprezentantov. Tudi psihološke priprave, ki se izvajajo po navodilu trenerja s spremljevalci, so specifične, saj sta sproščenost in osredotočenost na tekmi bistvena pogoja za doseganje zastavljenega cilja, to je vrhunškega rezultata. Pri tem je naloga spremljevalca dvojna. V prvi vrsti

skladno z veljavnimi mednarodnimi pravili opravi potrebno in dovoljeno pomoč pri ribolovu reprezentanta, sočasno pa je njegova naloga umiriti in sprostiti tekmovalca pred tekmo in na tekmi, predvsem pa v trenutkih, ko se stvari zalomijo. Ko se zaplete vrvica ali trnek, ko je treba zamenjati navezo ali rešiti ribiško kolesce, je potrebna mirna in pomirjujoča spodbuda spremljevalca, da reprezentant reši zaplet in sproščeno nadaljuje z lovom v zmagovalnem

ritmu. Zato so psihofizične priprave pod nenehnim nadzorom strokovnega vodstva, trenerja in spremljevalcev. Brezglava hitrost pri ribolovu večkrat škodi kot koristi.

Individualni treningi ribolova ne prinašajo realnih rezultatov, še več, za tekmovalca so lahko izjemno zavajajoči. Koristni so zgolj za vežbanje hitrosti menjavanja vab, hranjenja, merjenja globine in podobno, torej zgolj za trening rutine intervalov pri izvedbi

tekmovalnega ribolova. Ribolov posameznika na tekmovalni trasi praviloma daje odlične rezultate, saj se ob hranjenju na enem mestu zbere veliko rib, ki se zadržujejo ob nahranjenem mestu in jih je lažje loviti. Ko pa je na tekmovalni trasi 5, 10, 20 ali več tekmovalcev, se riba razporedi po ravno toliko nahranjenih mestih; tako je ulov težji in zahtevnejši, kazalec, kako je tekmovalec dejansko pripravljen in trenutno sposoben, pa realnejši. Zato sta vodstvo in strokovni del državne reprezentance invalidov v lovu rib s plovcem sprejela odločitev, da se mora vsak reprezentant čim večkrat udeležiti tekmovanj, ki so širom Slovenije organizirana v skladu z mednarodnimi pravili v tej športni panogi. Na njih se namreč reprezentanti soočajo s tekmovalci raznih državnih kategorij, od takih, ki tekmujejo v A in B ligi, do tekmovalcev iz mlajših lig in lige veteranov. Na teh tekmovanjih so rezultati, ki sežejo v vrh posameznega tekmovalnega sektorja, dejanski kazalec trenutne forme in psihofizične pripravljenosti.

“Podatke o udeležbi, kraju tekmovanja in rezultatih reprezentanti enkrat mesečno pošljejo vodji reprezentance, ki vodi ustrezno podatkovno bazo in pošilja mesečna poročila o udeležbi na takih treningih na ZŠIS-SPK.”

Poleg psihofizičnih in individualnih treningov vodstvo reprezentance organizira skupinsko udeležbo reprezentance na pomembnih domačih in mednarodnih tekmovanjih ter skupinske treninge reprezentance s spremljevalci. Žal smo se v zadnjih dveh letih znašli v svetovni pandemiji covid-19, zato je zastavljen letni načrt težko uresničljiv. Uresničujemo ga sproti po najboljših močeh tako individualno kot ekipno. Prestavljeno svetovno prvenstvo na tekmovalni trasi v Radečah v letu 2020 se zopet prestavlja na jesenski čas, novi in novi lockdowni pa nas silijo, da skušamo izkoristiti vsak možni termin za zbor reprezentance ob vodi, kjer preverimo trenutno pripravljenost in formo reprezentantov. Letos nam to skupinsko še ni uspelo, individualno do določene mere, smo pa pripravljeni, da se dobimo v Radečah na trasi, kjer bo jeseni potekalo SP, takoj ko bo država to

dovolila. Vsekakor sta zdravje in varnost tako reprezentantov kot vodstva na prvem mestu. Naj pa spomnimo, da gre za treninge in tekmovanja na prostem, z upoštevanjem vseh veljavnih zaščitnih ukrepov in precejšnjo razdaljo med tekmovalci. Vodstvo, spremljevalci in reprezentanti smo v nenehnem stiku in se sproti usklajujemo. Upamo, da bomo lahko načrt treningov začeli uresničevati čim prej, cilji za svetovno prvenstvo so visoki, do tedaj pa individualno praktično ob vodi in skupinsko teoretično prek Zooma.



Paralimpijski tabor za družine v Laškem

Piše: Majda Vesel Kočar

(foto: Arhiv Zveza ŠIS - SPK)



Tudi letos bomo v Laškem v okviru programa Postani športniki organizirali Paralimpijski tabor za družine. Tabor je namenjen vsem otrokom in mladim s posebnimi potrebami in njihovim družinam.

Na štiridnevnem taboru tako mladi in njihovi starši spoznajo različne športe, v katere se potem lahko vključujejo tudi v svojem okolju. Za starše so organizirana predavanja o vzgoji, partnerstvu, športu in drugih temah, ki zanimajo starše. Za otroke je v tem času poskrbljeno z različnimi delavnicami in animacijami. Na taboru imajo otroci in starši priložnost spoznati tudi naše uspešne parašportnike. Naši sponzorji pa vedno poskrbijo za bogate

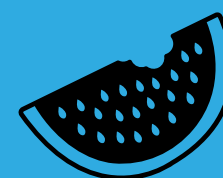
vrečke z darili za vse udeležence.

Tabor se bo odvijal zadnji vikend v avgustu od 26. do 29. avgusta v Laškem. Tako bomo lahko poleg spoznavanja športov in zabave na bazenu, neposredno spremljali paralimpijske igre v Tokiu.

Več informacij o taboru najdete na spletni strani <https://www.zsis.si/> oz. po telefonu 041 854 009.



UŽIVAJ POLETJE



Preživi nepozabni teden
v družbi parašportnikov



Spoznaj nove športe!



Vsak dan plavaj!!



Ter se zabavaj!

Thermana Laško
26. – 29. avgust 2021

Več na [tabor.zsis.si](https://www.tabor.zsis.si)



Paralimpijski tabor
za družine

Poznavanje teoretičnih vsebin v okviru pohodništva učencev z lažjo motnjo v duševnem razvoju

Piše: Tjaša Filipčič in Timea Starič

Povzetek

Z raziskavo smo želeli ugotoviti kako trije učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju doživljajo pohodništvo ter kakšno je poznavanje teoretičnih vsebin v okviru pohodništva. Odgovore smo dobili s pomočjo individualnih intervjujev, na katere so odgovarjali učenci sami, brez pomoči učiteljev ali staršev. Ugotovili smo, da se učenci na pohodniških športnih dneh dobro počutijo. Zavedajo se pozitivnega vpliva pohodništva na človekov organizem in poznajo pomen ustrezne pohodniške opreme. Učenci lasten prispevek k varovanju narave vidijo predvsem v pobiranju smeti ter varovanju rastlin in živali. Orientacija v naravi je za učence v raziskavi abstrakten pojem, tako da si jo razlagajo na konkretnem nivoju. Vsekakor smo bili nad kompleksnostjo odgovorov pozitivno presenečeni. Učenci so dokazali, da so v okviru predmeta šport usvojili veliko teoretičnih znanj, ki so uporabna na različnih področjih življenja.

Ključne besede: *učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju, pohodništvo, teoretične vsebine*

Uvod

Del obveznega programa osnovnih šol je predmet šport, ki skrbi za skladen telesni in duševni razvoj učencev, ter skrbi za sprostitev in razbremenitev. Pozitivno doživljanje športa omogoča oblikovanje pristnega, spoštljivega, čustvenega in kulturnega odnosa do

narave in okolja. Pri tem predmetu se učenci v vseh osnovnošolskih vzgojno-izobraževalnih programih srečujejo z vsebinami, vezanimi na pohodništvo. Tako je tudi v izobraževalnih programih, kjer se izobražujejo učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju (v nadaljevanju LMDR). Poleg same dejavnosti hoje morajo učenci usvojiti tudi nekatere teoretične vsebine, vezane na pravila varne hoje, varstvo narave in ustrezno opremo za pohodništvo, hkrati pa krepijo tudi zavest o ohranjanju kulturne in naravne dediščine.

Starič in Filipčič (2020) sta predstavili raziskavo, v kateri je športni pedagog poročal, da učencem z LMDR glede na zmožnosti in sposobnosti prilagaja čas in dolžino pohoda, skrbno pa izbere tudi samo pot. Prilagodi jim tudi letni čas, saj zaradi morebitnih zdravstvenih težav učencev in neustrezne opreme pohodniške športne dni načrtuje v pomladnih mesecih. Učitelj prilagoditve izbere glede na individualne posebnosti učencev v skupini. Učitelju glavni izziv predstavljata diferenciacija in individualizacija, saj mora pri tem upoštevati vse posebnosti slehernega učenca v skupini. Učenci imajo pogosto neustrezno opremo, so slabo telesno pripravljeni, med pohodom pa se prehranjujejo z neustrezno prehrano, ki vodi v slabost. Učitelj se srečuje tudi s slabo telesno pripravljenostjo ostalih učiteljev/spremljevalcev. V sklepu prispevka sta Starič in Filipčič (2020) napovedali, da bosta v naslednjem

prispevku predstavili kako pohodništvo doživljajo učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju in s kakšnimi teoretičnimi znanji so učenci opremljeni. V prispevku bomo tako predstavili odgovore treh učencev z LMDR.

Zanimalo nas je naslednje:

1. *Kako učenci doživljajo pohodništvo?*
2. *Ali učenci poznajo pozitivne učinke pohodništva na organizem?*
3. *Ali se učenci zavedajo pomena ustrezne športne opreme?*
4. *Ali se učenci zavedajo lastnega vpliva na varovanje narave?*
5. *Ali učenci razumejo pomen orientacije v naravi?*

Metoda in raziskovalni pristop

Pri raziskovanju smo uporabili deskriptivno raziskovalno metodo. Za pridobivanje podatkov smo uporabili kvalitativni raziskovalni pristop, za katerega je značilno, da teži k celostnemu in poglobljenemu proučevanju pojavov (Vogrinc, 2008). Temeljno izkustveno gradivo kvalitativne raziskave so besedni opisi, ki jih obdelamo in analiziramo besedno, brez uporabe merskih postopkov, ki nam dajejo števila (Mesec, 1998). Pri raziskavi smo spoštovali naslednja etična načela raziskovanja: prostovoljnost sodelovanja, informiranje o raziskavi, varovanje identitete posameznika, zaupnost in zasebnost ter spoštovanje resnice (Vogrinc, 2008). Sodelujoči in njihovi starši so bili seznanjeni z namenom in

uporabo pridobljenih informacij. Bili so seznanjeni s snemanjem intervjuja, posnetki pa so bili takoj po transkripciji izbrisani.

Vzorec

Glede na značilnosti kvalitativnega raziskovanja, ki išče relevantne primere in ne reprezentativnih (Mesec, 1998), smo v naši raziskavi uporabili neslučajnostni priložnostni vzorec, v katerega smo vključili tri učence. Izbrani učenci so bili v času raziskave vključeni v posebni program z nižjim izobrazbenim standardom in usmerjeni kot učenci z LMDR. V raziskavo so bili vključeni: učenec 3. razreda (tudi učenec 1), ki ima pridruženo govorno-jezikovno motnjo, učenka 7. razreda ter učenec 8. razreda (tudi zapisan kot učenec 2). Vsi trije učenci so pridobivali praktična in teoretična znanja v okviru vsebin pohodništva, ki so kot del vsebin v učnem načrtu za športno vzgojo (Kovač idr., 2011).

Opis postopka zbiranja podatkov

V aprilu in maju 2020 smo preko video klica izvedli tri intervjuje. Za ta način smo se odločili, ker osebni stik z udeleženci zaradi razglašene epidemije nalezljive bolezni SARS-CoV-2 v državi ni bil mogoč. Zbiranje podatkov, katere smo pridobili od treh učencev, je potekalo s polstrukturiranimi intervjuji. Za ta način smo se odločili, ker smo imeli učence različnih starosti, z različnimi komunikacijskimi spretnostmi. Vprašanja smo prilagodili glede na razumevanje vsakega posameznika in jih po potrebi nekoliko prestrukturirali. Intervjuji z učenci so trajali povprečno 15 minut. Vprašanja za učence so bila razdeljena na pet sklopov. Prvi skop je zajemal osebno doživljanje pohodništva, drugi sklop se je nanašal na poznavanje učinkov pohodništva na človekov organizem, tretji na zavedanje pomena ustrezne pohodniške opreme, ki jo potrebujejo pri izvajanju pohodništva. S četrtem sklopom vprašanj smo preverjali naravovarstveno zavedanje učencev, peti sklop vprašanj pa se je nanašal na orientiranje v naravi.

Postopek obdelave podatkov

Pri obdelavi podatkov smo v prvem koraku naredili transkripcijo vseh treh intervjujev, pri kateri smo zaradi lažje obdelave podatkov ter lažje berljivosti odgovore zapisali slovnično pravilno. Nato smo izločili podatke, ki za raziskavo niso bili relevantni. Izluščili smo posamezne dele odgovorov, ki so bili pomembni za interpretacijo, ter jih ustrezno umestili v pet sklopov, katere smo že omenili v okviru opisa postopka zbiranja podatkov.

Rezultati in interpretacija

1. Osebno doživljanje pohodništva učencev z LMDR

Dva učenca sta poročala, da se pohodov veselita, pri čemer sta navedla naslednje razloge: sproščanje v naravi, spoznavanje novih znamenitosti v okolju, druženje s prijatelji in prosta igra s sošolci. Učenka se pohodov predhodno ne veseli, ko pa je tam, se ima v redu. Oba učenca se imata na pohodih lepo. Učenci med pohodom doživljajo pozitivna čustva, ne glede na to, ali se jih predhodno veselijo ali ne, prijetno doživljanje športa pa je eden izmed splošnih ciljev predmeta šport (Kovač idr., 2011). Učenci se med pohodom socialno vključujejo med vrstnike v bolj sproščenem, nestrukturiranem okolju. Druženje ter prosta igra z vrstniki predstavljata enega izmed glavnih razlogov, da se učenci pohodov veselijo, kar pa potrjuje dejstvo, da športne dejavnosti spodbujajo socialno vključevanje oseb s posebnimi potrebami (Kizar idr., 2015). Učenec 2 je poudaril, da se v šoli z vrstniki pogovarjajo bolj o šolskih stvareh, medtem ko so pogovori na pohodu bolj sproščeni, kar potrjuje, da učencem drugačne oblike dela omogočajo sprostitev od vsakodnevnih šolskih naporov (Kovač idr., 2011). Učencem predstavljajo najboljši del pohoda različne stvari, med katerimi so: tek po travi, vožnja z avtobusom ter druženje in sproščen pogovor s prijatelji. Učencema se hoja v hrib ne zdi težka, medtem ko je za učenko preveč naporna. Med učenci obstajajo razlike v gibalni učinkovitosti, kar lahko vpliva na doživljanje težavnosti poti pri posameznikih. Za isti vzpon torej posamezniki vložijo različen telesni napor, tako da za nekoga pot do cilja predstavlja večji izziv kot za nekoga drugega. Predvidevamo, da je za učence, ki so gibalno aktivni tudi v prostem času, vzpon lažji kot za tiste, ki se s športom ukvarjajo zgolj v okviru predmeta šport v šoli.

2. Poznavanje učinkov pohodništva na človekov organizem

Vsi trije učenci se zavedajo, da je hoja v naravi dobra za človekovo zdravje. Zato si upamo trditi, da se intervjuvani učenci zavedajo splošnega pozitivnega vpliva pohodništva na zdravje ljudi (Črnigoj idr., 2018). Vsi so hojo in gibanje na svežem zraku povezali s krepitvijo imunskega sistema. Nobeden od učencev ni posebej izpostavil vpliva na preprečevanje kardio-vaskularnih bolezni ter zniževanje krvnega tlaka (Kelly idr., 2017). Učenec 2 je izpostavil pozitiven vpliv pohodništva na

mišice in sklepe, ki ga zagotovo ne gre zanemariti, saj so tako mišice kot tudi sklepi obremenjeni tako pri hoji po ravnem terenu, kot tudi pri vzpenjanju ter sestopu s hriba (Kristan, 1993). Poleg tega je kot pozitiven učinek izpostavil še izboljšanje telesne kondicije. Učenec 2 je opozoril na pozitivni psihološki učinek gibanja na svežem zraku, saj se sam na svežem zraku sprosti, kar dokazuje, da lahko ima narava pozitiven vpliv na človekovo duševno blagostanje (Kristan, 1993). Noben od učencev ni pohodništva povezal z uravnavanjem telesne teže.

Dihanje in srčni utrip

Vsi trije intervjuvani učenci se zavedajo, da se med telesno dejavnostjo človekov srčni utrip poveča, njegovo dihanje pa postane hitrejšje. Dva učenca sta zadihanost povezala z večjo telesno dejavnostjo, njuna razlaga pa je tudi teoretično ustrezna, saj ob vzpenjanju človek v istem času naredi več vdihov, kot sicer (Morris in Hardman, 1997). Učenec 2 je zadihanost povezal z izgubo tekočine. Predvidevamo, da je slednje povezal, ker s hojo v hrib postane tako zadihan kot tudi žejen, torej sta žeja in hitrejšje dihanje vsak zase povezana s telesno dejavnostjo, običajno pa se ob večjem fizičnem naporu pojavita oba.

Hidracija telesa

Učenci so navedli naslednje razloge, zaradi katerih menijo, da je pitje vode med pohodništvom pomembno: potenje in posledična izguba tekočine, premagovanje utrujenosti s pitjem, dehidracija telesa in možne posledice ter počitek med hojo. Intervjuvani učenci so s svojimi odgovori dokazali, da poznajo pomen pitja vode med telesno dejavnostjo ter morebitne posledice, ki jih ima dehidracija na naše telo (utrujenost, žeja, v skrajnem primeru tudi izguba zavesti) (Burnik, 2000). Učenec 1 in učenka sta prepoznala tudi, da po pitju vode lažje nadaljujeta pot in predvidevamo, da sta to spoznanje prenesla iz lastnih pohodniških izkušenj. Učenec 1 je povezal pitje vode še s počitkom. Sklepamo, da je ta povezava

nastala na podlagi tega, da navadno pijemo med počitkom in ne med hojo, saj je tudi po priporočilih strokovnjakov dobro, da poti po pitju ne nadaljujemo vsaj še nekaj minut (Kožuh in Turk, 1993).

3. Pomen ustrezne športne opreme

Intervjuvani učenci poročajo, da na pohod vzamejo naslednje stvari: vodo, malico (sadje), sladkarije, telefon, ključje od stanovanja in dezodorant. Vsi trije učenci so med prvimi stvarmi omenili vodo oz. nekaj za popit, kar nakazuje, da se zavedajo pomembnosti pitja med telesno dejavnostjo. Dva učenca od treh sta omenila tudi sadje, katero predstavlja primerno malico za pohode, saj vsebuje sladkorje, vendar ni presladko (Peršolja, 2008), hkrati pa s sadjem v telo vnašamo vitamine, katere med ali po telesnem naporu naše telo prav tako potrebuje (Burnik, 2000). Od vseh odgovorov nas je najbolj presenetil odgovor učenke, ki je izpostavila pomen dezodoranta kot sredstva za preprečevanje neprijetnih telesnih vonjav, katere lahko nastanejo med telesno dejavnostjo in s tem opozorila na pomen posameznikove osebne higiene. Slednje bi lahko povezali z dejstvom, da gre za učenko v najstniških letih, kateri lahko neprijetne telesne vonjave povzročajo občutek sramu in nelagodja, zato je dezodorant zanj del obvezne opreme. Učenka je izpostavila še telefon, ki pa na šolskih izletih sicer ni priporočen. Ker se med pohodom zaradi povečane fizične aktivnosti potimo, se nam večkrat zgodi, da so naša oblačila mokra. Da bi se izognili prehladu, se med postankom ali po prihodu v dolino preoblečemo. Učenci so poročali, da na pohod vzamejo naslednja rezervna oblačila: majico, hlače, nogavice, jopico, rezervne čevlje (če hodijo po mokrem ali blatnem terenu) in hlače (če hodijo po snegu). Presenetilo nas je, da učenci kot dela pohodniške opreme niso navedli pokrivala za na glavo ali sončnih očal, saj se pohodniški športni dnevi načeloma odvijajo v lepem vremenu, v katerem nam tovrstna oprema pride še kako prav.

Oblučila

Vsi intervjuvani učenci se zavedajo, katera oblačila so za na pohod primerna. Kot primer ustreznih oblačil so vsi navedli trenirko oz. športna oblačila. Njihovi odgovori nakazujejo na zavedanje, da nam morajo oblačila dopuščati gibljivost v sklepih (Kristan, 1993). Učenec 1 je izpostavil tudi, da je ob hladnejših temperaturah potrebno imeti oblečene dolge hlače, kar je povezal s preventivo proti prehladu, vendar so dolge hlače zaželeni tudi zaradi zaščite pred praskami (Kristan, 1993). Učenka je opozorila še na jopico ter nakazala na zavedanje o pomembnosti večplastnega oblačenja, saj se lahko tako tekom pohoda slačimo oz. oblačimo glede na temperaturo in fizični napor (Zupan, 2012). Glede na odgovore lahko torej zaključimo, da so učenci usvojili teoretične vsebine o primernih športnih oblačilih, katere pričnejo usvajati že v 1. razredu, ter se za pohode znajo primerno obleči.

Prikaz 1 in 2: O pomenu večplastnega oblačenja in ustrezne obutve se učenci učijo od 1. razreda osnovne šole (vir: T. Filipčič, 2021)



▲
Slika 1.



▲
Slika 2.

Obutev

Vsi učenci se zavedajo pomena ustrezne obutve, ki je z vidika varnosti izjemno pomembna. Pri vprašanju, kaj moramo za pohod obuti, so vsi navedli športne copate oz. gorske čevlje. Sicer so bolj kot navadni športni copati primerni pohodniški čevlji, ki se dobro oprimejo gležnja in nas varujejo pred poškodbami (Kristan, 1993), vendar učitelj ne more pričakovati, da imajo vsi učenci v omari ustrezne pohodniške čevlje, sploh glede na dejstvo, da veliko učencev prihaja iz družin, v katerih si letih ne morejo privoščiti. Vsi intervjuvani učenci se zavedajo, da morajo obuti takšne čevlje, ki ne drsijo in imajo nekoliko debelejši podplat. Natikačev intervjuvani učenci za pohod ne bi obuli, saj so seznanjeni z nevarnostmi, ki jih lahko prinaša neustrezna obutev. Navedli so naslednje razloge: drseč podplat, tanek podplat, zaradi česar lahko čutiš kamne na podlagi, spotikanje ob kamne zaradi neprimerne obutve, padci zaradi neustreznega oprijema čevlja in poškodbe kot posledico neprimerne obutve.

4. Naravovarstveno zavedanje učencev

Intervjuvani učenci lasten prispevek k varovanju narave vidijo v: pobiranju smeti, varovanju rastlin tako, da po njih ne hodijo in ne lomijo vej na drevesih, varovanju živali tako, da jih ne ubijajo in spoštovanju prepovedi gibanja oz. prenočevanja na nekaterih površinah. Kadar učence odpeljemo v naravo, jim dajemo izvrstno priložnost, da prispevajo k varovanju in ohranjanju naravne dediščine (Burnik, 2000). Kljub temu, da niso vsi učenci našeli vsega, so s skupnimi močmi priklicali vse bistvene načine, na katere lahko posameznik pripomore k varovanju narave in jih navaja Burnik (2000). Zato si upamo trditi, da imajo intervjuvani učenci razvit odgovoren in spoštljiv odnos do narave in okolja, ki v današnjih časih prihaja vse bolj v ospredje. Iz odgovorov je namreč razvidno, da je njihovo ravnanje do narave odgovorno.

Prikaz 3 in 4: Učenci imajo razvit odgovoren in spoštljiv odnos do narave in okolja (vir: T. Filipčič, 2021)

5. Orientacija učencev v naravi

Učenci besedo orientacija razložijo na različne načine. Gre namreč za abstraktni pojem, mišljenje učencev z LMDR pa je bolj konkretno, kot abstraktno (Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami, 2015). Dva učenca sta pojem orientacije



▲
Slika 3.



▲
Slika 4.

povezala z vsakdanjim življenjem in zavedanjem o tem, kam moramo iti. Učenka je orientacijo povezala izključno z orientacijo na športnih dneh v šolskem okolju ter znanja in izkušenj ni bila zmožna prenesti na vsakdanje situacije. Kot pripomočka za orientiranje v naravi so vsi učenci navedli zemljevid in kompas. Pojavili pa so se tudi naslednji odgovori: svetilka, kot pripomoček za orientiranje v temi, telefon, kot preventiva za klic na pomoč ter orientiranje s pomočjo letnic na štoru. Učenec 2, ki

je navedel možnosti orientiranja glede na letnice na štoru, sicer ni znal razložiti, da so letnice gostejše na severni strani (Kožuh in Turk, 1993), si je pa zapomnil, da so se o tem učili pri predmetu naravoslovje in tako poskušal narediti sintezo znanja, pridobljenega pri različnih šolskih predmetih.

Prikaz 5: Učenci si pod pripomoček za orientacijo predstavljajo zemljevid (vir: T. Filipčič, 2021)

Sklep

Glavni namen raziskave je bil preučiti kako pohodništvo doživljajo učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Zanimalo nas je tudi njihovo teoretično znanje, ki se nanaša na poznavanje vpliva pohodništva na organizem, poznavanje opreme, pomen varovanja narave in pomen orientacije v naravi. Odgovore so podajali učenci in ne njihovi učitelji ali starši. Ugotovili smo, da se učenci na pohodniških športnih dneh dobro počutijo. Zavedajo se pozitivnega vpliva pohodništva na človekov organizem in poznajo pomen ustrezne pohodniške opreme. Učenci lasten prispevek k varovanju narave vidijo predvsem v pobiranju smeti ter varovanju rastlin in živali. Orientacija v naravi je bila za učence z LMDR abstrakten pojem, tako da so si jo razlagali na konkretnem nivoju. Vsekakor pa smo bili nad odgovori pozitivno presenečeni. Učenci so sicer razlagali z bolj skromnim besednjakom, a so izkazali, da so v okviru predmeta šport usvojili veliko teoretičnih znanj, ki bodo pomembni tudi za kvalitetnejšo odraslost in starost.

Slika 5.



Literatura

Burnik, S. (2000). *Planinarjenje, gornišstvo, pohodništvo, izletništvo, alpinizem*. V Turk, J. (ur.), *Lepota gibanja tudi za zdravje* (str. 84–87). Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Črnigoj, M., Bartolj, T. in Srakar, A. (2018). *Študija ekonomskih in družbenih učinkov planinskih poti in planinskih koč ter planinstva*. Inštitut za ekonomska raziskovanja.

Kelly, P., Murphy, M. in Mutrie, N. (2017). *The Health Benefits of Walking*. V Mulley, C., Gebel, K. in Ding D. (ur.), *Walking: Connecting Sustainable Transport with Health*. (str. 61–79). Emerald Group Publishing.

Kizar, O., Dalkilic, M., Ucan, I. Mamak, H. in Yigit, S. (2015). *The Importance of Sports for Disabled Children*. *Merit Research Journal of Art, Social Science and Humanities*, 3(5), 58–61.

Kovač, M., s sod. (2011). *UČNI načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja [Elektronski vir]*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Kožuh, V. in Turk, I. (1993). *Priročnik za klatenje po gorah*. Samozaložba.

Kristan, S. (1993). *V gore... Izletništvo, pohodništvo, gornišstvo*. Didakta.

Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami. Zavod RS za šolstvo. (2. izdaja). (2015). <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>

Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Visoka šola za socialno delo.

Morris, J. N. in Hardman, A. E. (1997). *Walking to Health*. *Sports Medicine*, 23(5), 306–332.

Peršolja, B. (2008). *Gorniški športni dan*. V Kovač, M. in Majerič, M. (ur.), *Športni dan* (str. 51–82). Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Starič, T. in Filipčič, T. (2020). *Izzivi in rešitve pri izvajanju pohodništva za učence z lažjo motnjo v duševnem razvoju- študija primera*. *Športnik*, 59/60, (54-58).

Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Zupan, G. (2012). *Izleti*. V Pugelj, T. (ur.), *V naravo: priročnik za gibanje, bivanje in prehranjevanje v naravi* (str. 58–74). Zveza tabornikov Slovenije, nacionalna skavtska organizacija.

Dostopnost spletnih vsebin

Piše: Dejan Šmid

(foto: Osebni arhiv)

Uvod

Po zaslugi direktive Evropske unije in slovenske zakonodaje postaja spletna dostopnost vse pogostejša tema člankov in diskusij tudi v slovenskem prostoru. Ker se kot sodelavec Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja (Zveza ŠIS-SPK) na področju grafičnega oblikovanja zadnjih pet let redno srečujem z osebami z različnimi oblikami oviranosti, me je zanimalo, kaj lahko tudi sami storimo za to, da bodo spletne vsebine Zveze ŠIS-SPK dostopne čim širši skupini uporabnikov. Zanimalo me je, kakšne so tehnične osnove za dobro oblikovano dostopno spletno stran. Hitro sem ugotovil, da ta ni odvisna le od same oblike, ampak tudi od kode spletne strani in načina urejanja vsebin. Zagotavljanje spletne dostopnosti zahteva vključitev vseh vpletenih v projekt izgradnje in vzdrževanje spletnega mesta, zato je pomembno, da z osnovami te tematike seznaniti čim širšo javnost. Pri raziskovanju pa se nisem ustavil pri direktivah in standardih; zanimala me je tudi osebna izkušnje slovenskih športnikov invalidov ter ostalih oseb z raznimi oblikami oviranosti, povezanih s slovenskim parašportom. Pri tem smo prišli do konkretnih uporabnih spoznanj, ki smo jih delno že implementirali na spletni strani www.zsis.si, še bolje pa jih bomo lahko uporabili v prihodnjih projektih.

Teoretična izhodišča

Pomemben korak k uresničitvi širše dostopnosti spletišč je bilo sprejetje

Direktive o dostopnosti spletišč organov javnega sektorja, ki jo je Evropska unija sprejela 3. decembra 2012 in se nanaša na zagotavljanje dostopnosti bistvenih informacij in storitev za državljane. Direktiva določa, da morajo države članice EU najkasneje do 31. decembra 2015 sprejeti potrebne ukrepe, na podlagi katerih bodo zagotovile dostopnost spletnih strani javnega sektorja za invalide. Dostopnost strani javnega sektorja je opredeljena na podlagi upoštevanja priporočil WCAG (Web Content Accessibility Guidelines), ki jih je opredelil konzorcij za svetovni splet (W3C) v okviru iniciative za spletno dostopnost (Web Accessibility Initiative) (Demšar, 2015).

Kot posledica direktive Evropske unije je s 23. septembrom 2020 stopil v veljavo Zakon o dostopnosti spletišč in mobilnih aplikacij (ZDSMA), ki ga je Republika Slovenija v skladu z direktivo sprejela 17. aprila 2018. ZDSMA za državne organe, organe samoupravnih lokalnih skupnosti in osebe javnega prava po zakonu, ki ureja javno naročanje, za spletne strani zapoveduje upoštevanje standarda SIST EN 301 549 V1.1.2, ki je prevod evropskega standarda EN 301 549, ki se sklicuje na smernice WCAG 2.1 (Debevč, 2021).

Z dostopnostjo pa so se v slovenskem prostoru raziskovalci ukvarjali že prej. V okviru projekta Razširimo obzorja kulturnega je Beletrina leta 2015 izdala publikacijo *Dostopnost spletnih strani*, v kateri so v slovenskem jeziku pojasnjena ključna priporočila WCAG 2.0 z vidika zaznavanja, operabilnosti, razumevanja in robustnosti.

V okviru evropskega projekta Erasmus+ *Certificirano izobraževanje o digitalni dostopnosti* je bila leta 2018 izvedena raziskava o poznavanju načel spletne dostopnosti. Da gre za relativno neznano področje nam pove podatek, da čeprav večina udeležencev meni, da so seznanjeni s konceptom spletne dostopnosti (preko 90 %), zgolj desetina pozna konkretne predpise in njihovo vsebino, ki urejajo to področje (Lešnik Zwane, 2018). V okviru projekta se občasno izvajajo tudi izobraževanja o spletni dostopnosti. Rezultati projekta so bili omenjeni tudi v članku Valentine Čufar z naslovom *Kako pripraviti dostopne spletne vsebine?*, objavljenem v 461. številki revije Marketing magazin, ki ozavešča tudi širšo marketinško stroko.

Pomemben prispevek k razumevanju problematike je monografija *Dostopnost digitalnih produktov za vse*, ki jo je izdal dr. Matjaž Debevč (2021). V publikaciji spoznamo tehnične osnove, ki so potrebne za pripravo dostopnih spletnih strani, ter ocenjevanje dostopnosti le-teh. Podani so tudi primeri dobre in slabe prakse ter ocenjevalni pripomoček za hiter in enostaven pregled po posameznih kriterijih uspešnosti.

Spletna dostopnost je bila tudi ena izmed točk programa konference Mednarodnega paralimpijskega komiteja *IPC marketing & media summit 2019* v Bonnu, kjer je o tem spregovoril James Green, vodja razvoja za dostopnost in uporabniško izkušnjo pri podjetju Visa. Green (2019) je kot enega izmed razlogov za zagotavljanje dostopnih spletnih strani izpostavil tudi ekonomski vidik, saj gre globalno za skupino treh milijard ljudi z osem tisoč milijardami dolarjev prihodka. Ker se samo 4 % podjetij ukvarjajo z dostopnostjo, pa v tem vidi tudi marketinško priložnost. Pravi tudi, da je to odgovorna in prava stvar, saj gre za omogočanje dostopnosti produkta za vse in da če podjetij in drugih organizacij v to ne bodo prisilili uporabniki, bodo v to prisiljeni s strani konkurence, medijev in družbe.

Dostopne strani so namenjene vsem. Omogočajo boljšo uporabniško izkušnjo tudi osebam, ki nimajo nobene izmed oblik oviranosti, so dobre za razvrščanje na spletnih iskalnikih (SEO – Search Engine Optimization) ter olajšujejo dostop v izjemnih situacijah: na primer pri poškodbah okončin, kadar je zaradi močnega sonca otežena berljivost na mobilnem zaslonu ali pri slabih internetnih povezavah.

Zmotno je tudi prepričanje, da je spletna dostopnost domena razvijalcev (programerjev) spletnih strani. Z osnovami spletne dostopnosti bi morali biti seznanjeni vsi vpleteni v razvoj in vzdrževanje spletnih strani: vodja projektne skupine, načrtovalec uporabniške izkušnje, oblikovalec spletnega vmesnika in urednik oz. pisec spletnih vsebin. Dostopno oblikovanje pa ni omejeno le na oblikovanje spletnih vmesnikov; gre za principe oblikovanja, ki jih je treba upoštevati tudi pri pripravi besedilnih dokumentov v urejevalnikih besedil (npr. dokumenti Word in PDF) ter pri pripravi objav za družbena omrežja in vseh ostalih vizualnih (tudi tiskanih) materialov.

Smernice za dostopnost spletnih vsebin WCAG 2.1 navajajo 78 kriterijev za dostopnost, ki so razdeljeni v štiri tematske sklope: zaznavnost, upravljalnost, razumljivost in robustnost (Debevc, 2021).

Priporočila se delijo tudi na tri nivoje skladnosti s smernicami za dostopnost; raven A – nizka raven skladnosti, raven AA – srednja raven skladnosti in raven AAA – visoka raven skladnosti z načeli. Raven AAA je v praksi običajno zelo težko doseči, zato se Zakon o dostopnosti sklicuje na standard SIST EN 301 549 V1.1.2, ki zahteva raven skladnosti AA, za katerega je treba upoštevati 50 od 78 vseh navedenih meril dostopnosti.

Zaznavnost pomeni, da moramo vse informacije na spletišču predstaviti tako, da jih uporabnik lahko zazna s svojimi

čutili. V ta sklop sodijo **alternativne oblike zapisov** (podnapisi in transkripti video vsebin), pa tudi omogočanje povečave pisav in zadostni kontrast. Raven AAA zahteva tudi uporabo znakovnega jezika, ki po standardu ni potreben. Ker pa se v Sloveniji uporablja Zakon o uporabi slovenskega jezika, je treba upoštevati tudi tega, zato je treba upravni postopek na spletnih mestih obvezno prevesti tudi v slovenski znakovni jezik (Debevc, 2021).

“Barve morajo imeti zadosten kontrast med barvo besedila in njenim ozadjem. To velja za besedilo na slikah, ikonah in gumbih. Razlikovati je treba tudi barve, ki se uporabljajo za posredovanje informacij na diagramih, zemljevidih in drugih vrstah slik” (W3C Accessibility Fundamentals, Colors with Good Contrast, 2021). Ustreden kontrast med besedilom in ozadjem koristi osebam z okvarami vida, med katerimi so predvsem starejši. Koristi pa tudi vsem ostalim, še posebej v okoliščinah, ko je zaradi močne ambientalne svetlobe berljivost ekrana otežena, na primer med uporabo spletnih strani na mobilnih napravah, ki so izpostavljene močni svetlobi, zlasti med uporabo na prostem.

Kontrastno razmerje med besedilom in ozadjem naj bi bilo najmanj 4,5 : 1 (nivo AA). Izjeme so velike pisave, kjer je razmerje lahko najmanj 3 : 1. Za nivo AAA se zahteva razmerje najmanj 7 : 1 (za veliko pisavo 4,5 : 1). Izjema so logotipi, ki imajo lahko kakršen koli kontrast (Demšar, 2015). Ustreznost kontrasta je mogoče preprosto preveriti z brezplačnimi spletnimi orodji, med drugim z orodjem za razvijalce Lighthouse, ki je vgrajeno v brskalnik Chrome.

Posebna kategorija je tudi **barvna slepota**, ki v povprečju prizadene vsakega osmega moškega ter vsako dvestoto žensko (colourblindawareness.org). Največkrat imajo ljudje težave z rdečo barvo, sledi pa ji zelena. Pri

oblikovanju spletnih vmesnikov je zato pomembno, da preverimo ustreznost kombinacije barv in barvne kontraste za ospredje in ozadje. Pri tem si lahko pomagamo s programi, ki na ekranu simulirajo različne vrste barvne slepote. Pomembno je tudi, da se pri podajanju informacij ne zanašamo zgolj na barvo, ampak uporabljamo tudi alternativno obliko zapisa (na primer “pravilno” ali “napačno” v obrazcih za izpolnjevanje) (Čufar, 2019).

Za lažjo uporabo bralnikov zaslonov je treba zagotoviti **tekstovno alternativo za vse netekstovne vsebine** (npr. slike, zemljevide, druge grafične komponente). Pri slikah in grafikah je mogoče dostopnost zagotoviti tako, da jim dodamo alternativna besedila oz. opise. V HTML temu služi atribut ALT (alt = “Opis slike”), v okolju Wordpress pa temu služi okence v nastavitvah slike, v katero lahko pri nalaganju slikovnih vsebin vtipkamo ustrezen opis. Takšni opisi ne omogočajo le boljše dostopnosti spletnega mesta, ampak pripomorejo tudi k boljšemu rangiranju spletnega mesta pri spletnem iskanju (SEO).

Operabilnost se nanaša na upravljanje uporabniškega vmesnika, ki mora zagotavljati popoln dostop do vsebin zgolj z uporabo tipkovnice. *“To pomeni, da lahko uporabniki dostopajo do povezav, gumbov, obrazcev in drugih kontrolnikov in se premikajo med njimi s tipko tabulator in pritiski drugih tipk. Za spletna mesta ne bi smela biti potrebna miška; na primer javni koledarji naj uporabnikom omogočajo tudi vpis datuma”* (W3C Accessibility Fundamentals, Keyboard Compatibility, 2021).

K uporabnosti vmesnika brez uporabe miške bistveno pripomore **vidni fokus**. Kadar na spletni strani stisnemo tipko tabulator, se nam v meniju z okvirčkom ali na drugačen način pokaže izbrani element. Uporabnik tako v vsakem trenutku ve, kje se nahaja in kaj mora storiti v delu, ki je pred njim (Debevc, 2021).

Pri sprehajanju s tipkovnico smo pozorni tudi na to, da je vsebina logično nanizana ter da se lahko hitro prebijemo do vsebin. Ko se slepemu uporabniku naloži podstran, mu bralnik znova prebere vse povezave na spletni strani. To pomeni, da če je meni sestavljen iz 50 povezav, bo slepi uporabnik moral znova poslušati vseh 50 povezav. Rešitev za to je preprosta – **v vrh dokumenta dodamo povezavo v smislu “preskok na vsebino”**. Ko uporabnik izbere to povezavo, bralnik nadaljuje branje dejanske vsebine (Štukovnik, 2010). (slika 1)

K operabilnosti sodi tudi **jasna struktura spletne strani**. Ta bistveno vpliva na uporabnost spletnih bralnikov, saj omogoča, da je uporabniku tudi brez vida vedno jasno, kje na strani se nahaja. Hitro razumljivi meniji ter jasno podajanje navodil, na primer pri spletnih obrazcih, pa pripomorejo tudi k lažji uporabi spletne strani za kognitivno ovirane osebe, nenazadnje pa pripomore k boljši uporabniški izkušnji za vse.

“Načelo razumljivosti pomeni, da mora biti vsa vsebina predstavljena tako, da jo uporabniki razumejo, prav tako morajo

biti razumljive vse operacije. To vključuje berljivost vseh informacij, jasno zasnovan jezik, dodaten jezik ali, za doseganje najvišje ravni skladnosti AAA, definicije vseh nenavadnih besed in odstavkov, tudi poenostavljene in skrajšane različice odstavkov” (Debevc, 2021, str. 29).

Robustnost pomeni, da je vsebina pripravljena tako, da je lahko zanesljivo predstavljena s tehničnimi pripomočki, ki jih uporabljajo občutljive osebe (Debevc, 2021).

K načelu robustnosti sodijo tudi t. i. **prilagodljive (responsive) spletne strani**, torej strani, ki se aktivno prilagajajo ločljivosti izhodne naprave (zaslona) uporabnika. Te niso uporabne le za uporabnike mobilnih naprav, temveč olajšajo uporabo slabovidnim osebam, ki v spletnih brskalnikih uporabljajo 200 % in večje povečave ter pri tem ne želijo izgubiti nobene informacije.

Ugotavljanje skladnosti spletnih strani s smernicami je mogoče opraviti kvantitativno, s primerjavo in popisom ustreznosti posameznih kriterijev

glede na realno stanje. Debevc na tem mestu predlaga dvanajst točk za hitro preverjanje, na podlagi katerih lahko sami opravimo osnovno preveritev dostopnosti spletne strani, in povzemajo do sedaj pojasnjene kriterije dostopnosti (Debevc, 2021).

Metode dela

Pri raziskavi me je zanimalo predvsem, kako kriteriji, opredeljeni z WCAG, vplivajo na realno uporabnost spletnih strani. Zato sem se odločil za kvalitativni pristop, in sicer sem izvedel intervjuje s tipičnimi uporabniki – športniki z različnimi oblikami invalidnostmi in z razvijalcem dostopnih spletnih strani. Zanimal me je njihov pogled na uporabnost slovenskih spletnih strani, predvsem tistih, ki se navezujejo na šport.

Na tem mestu velja poudariti, da so tudi skupine uporabnikov z oviranostmi vsaj tako pestre kot vse ostale skupine, ki jih preučujemo pri raziskovanju uporabniške izkušnje. Vsaka oseba ima druge izkušnje, znanje in pristope, kako se kljub oviranosti znajde na spletu. Zato



Slika 1 Prikaz gumba »Preskoči na vsebino« na spletni stran zsis.si.

se zavedamo, da na podlagi povratnih informacij ene osebe še ne moremo podati dokončnih zaključkov (Lawton Henry, 2007). (slika 2)

Kot predstavnika skupine z okvarami vida sem intervjuval Robija Kogovška, dvajsetletnega tekača z močno okvaro vida, katere posledica je skoraj popolna slepota. Robi se izobražuje za ekonomskega tehnika na programu pete stopnje. Kadar ni v šoli, na treningu ali s prijatelji, ga zanimata košarka in nogomet. Dnevno preverja rezultate in športne stavnice, občasno pa spremlja tudi tekme. Pri tem se zanaša na spletne strani, ki jih je vaje uporabljal in jih pozna na pamet. Prijatelje in družino najraje pokliče po telefonu, pri čemer uporablja vgrajene funkcionalnosti za slepe uporabnike sistema Android. Slovenskega bralca na telefonu uporablja zgolj izjemoma, saj ta za svoje delovanje potrebuje povezavo s spletom. Slovenski šport invalidov spremlja predvsem preko strani Facebook.

Pri uporabi računalnika si pomaga z Braillovo vrstico v kombinaciji s posebnimi programi. Po strani se pomika s smernimi tipkami in tabulatorjem, vrstica pa mu pri tem sproti izpisuje

vsebino spletne strani. Bralcev na spletnih straneh ne mara, saj vsebine raje bere s pomočjo Braillove vrstice. Kadar išče specifične informacije, na primer pri pisanju seminarskih nalog, si pomaga z iskalniki, zato je pomembno, da so spletne vsebine dobro indeksirane. Iskanje uporablja tudi znotraj strani, zato je uporabno, kadar je iskanje dostopno s tipkovnico ter da ni zakopano v predolg meni. Zgodi se namreč, da je potrebnih tudi po petdeset in več stiskov tipke tab, preden se prebije do iskalne vrstice. Všeč mu je rešitev na strani Facebook, kjer je iskanje uvrščeno levo, pred menijsko vrstico. Kadar odpre novo stran, ki je še ne pozna, porabi kar nekaj časa, da jo razišče, zato ne mara, kadar se struktura spletnih mest sproti po malem spreminja in posodablja. Zelo pogosto naleti na slike, ki nimajo opisov, ga pa bolj moti, kadar ne more s tipkovnico dostopati do ključnih funkcionalnosti, na primer do košarice spletne trgovine, saj mora v takem primeru poseči po miški in gumb zadeti na slepo.

Ključna ugotovitev intervjuja je predvsem izjemna pomembnost iskanja, tako znotraj strani kot v iskalniku Google. Ugotovitev dodatno potrjuje tezo, da so dobro zasnovana spletna mesta prijazna in dostopna vsem uporabnikom. (slika 3)

S povsem drugimi izzivi se srečujejo gluhi. Intervjuvali smo Marina Kegla, petindvajsetletnega gluhega igralca tenisa, ki ta šport trenira že 17 let. Marino je gostinski tehnik, ki se je v celoti posvetil športu. Tudi on rad spremlja profesionalni šport, predvsem tenis, košarko in nogomet. Uporablja Instagram, Facebook, Twitter in Twitch. Komunicira najraje preko klepetalnic, uporablja tudi WhatsApp. Občasno igra spletne igrice na igralni konzoli Playstation, kjer se preko klepetalnika pogovarja z igralci z vsega sveta. Ob slovenskem jeziku zna angleško ter osnove nemščine in češčine, kar je med gluhi redko.

Marino je od rojstva popolnoma gluh, a sliši s pomočjo kohlearnega implanta. Zaradi posebnosti v razvoju uporabe jezika pri gluhih je bil pri njem otežen razvoj razumevanja kompleksnejših besedil. Hitro ga zmedejo dolga navodila in opisi postopkov. Pri spletnem nakupovanju zato potrebuje pomoč, si pa izdelke poišče in izbere sam. Pri gledanju filmov, posnetkov na Youtube in drugih video vsebin mu pri razumevanju močno pomagajo podnapisi, tako v slovenskem kot v angleškem jeziku. Na spletu potrebuje predvsem kratka in jasna besedila. Kompleksnejši, žargonski pa tudi slengovski in narečni izrazi pa bi morali vsebovati dodatne razlage.



Slika 2 Robi Kogovšek pri delu z računalnikom uporablja Braillovo vrstico.

Slika 3 Marino Kegl si želi predvsem jasne, kratke in razumljive spletne vsebine.



Na paralimpijskem športnem taboru za družine pa smo spoznali Ervina Potočnika. Ta je zaradi hude bolezni v zgodnjem otroštvu teže gibalno oviran, zato se giblje s pomočjo električnega invalidskega vozička. Končano ima poklicno izobraževanje za pomožnega administratorja, ki poteka na Zavodu za usposabljanje invalidne mladine Kamnik. Tudi on je velik ljubitelj športa, najraje pa spremlja skupinske športe tako domačih kot tujih lig. Na taboru, ki ga je obiskal v letu 2020, se je navdušil za boccio, ampak se zaradi protikoronskih ukrepov še ni mogel udeležiti treningov. (slika 4)

Za komunikacijo s svetom uporablja tablico z operacijskim sistemom Android, ki mu omogoča uporabo spletnega brskalnika, družbenih omrežij, elektronske pošte, fotoaparata in uporabo mobilnega telefona. Miško krmili s pomočjo komandne ročice na električnem vozičku, pri čemer mu je v pomoč sistemska nastavitve za povečavo, vgrajena v operacijski sistem. Uporablja tudi stacionarni računalnik, kjer prav tako uporablja posebno krmilno palico. Težave se pojavijo pri spletnih straneh, ki niso prilagodljive (responsive), saj se lahko zgodi,

da dela besedila sploh ne vidi, če se ta razširi čez meje vidnega polja zaslona. Ovira so tudi premajhni gumbi, ki jih težko zadene, in kompleksni navigacijski meniji, ki niso logično razporejeni. Počasneje tudi tipka. Na tablici uporablja zaslonsko tipkovnico, na stacionarnem računalniku pa klasično. Pri upravnih postopkih mu pomagajo starši ali osebni asistent.

Miha Meden je oblikovalec uporabniške izkušnje in spletni programer, ki se zadnja tri leta posveča praktičnim vidikom spletne dostopnosti. V svoje delo vključuje tudi uporabnike z različnimi oblikami oviranosti. V intervjuju je povedal, da so smernice WCAG dobro izhodišče in pokrivajo približno 90 odstotkov težav z dostopnostjo. Pri konkretnem testiranju pa se izkaže, da absolutnih rešitev ni, saj se kljub skladnosti s standardi še vedno najdejo praktične težave. Poudaril je predvsem težavo, ki jo imajo uporabniki bralnikov z različnimi pojavnimi okni, ki jim ukradejo fokus na strani in zaradi katerih se morajo ti ponovno prebiti skozi menije. Težave so tudi z zaščitami Captcha, ki niso dostopne. Mnogo težav z dostopnostjo pa sicer rešujejo že brskalniki sami z različnimi pripomočki za dostopnost.

Slika 4 Ervinu Potočniku pomagajo spletne strani, prilagodljive mobilnim napravam.

Zaključek

Čeprav so smernice dobro zastavljene, se je izkazalo, da vsi vpleteni v oblikovanje in izdelavo spletne strani pogosto ne razumejo širine izzivov, s katerimi se srečujejo invalidne osebe med njihovo uporabo. Spletne strani, ki sledijo smernicam, sicer zadovoljujejo večino potreb uporabnikov z raznimi oblikami oviranosti, je pa premalo poudarjen pomen iskanja v brskalniku, saj jih ta funkcija običajno najhitreje privede na točno določeno podstran. Premalo poudarka je tudi na možnosti prilagajanja vsebine na tak način, da bi bila lažje razumljiva ljudem z nižje razvitim besednim zakladom in funkcionalno pismenostjo, ki sta lahko povezana tako z motnjami v razvoju, gluhoti ali z omejeno izobrazbo. Skrite težave pa bi najhitreje našli s testiranjem konkretnih strani z uporabniki. Tudi sicer se kaže potreba po večji vključitvi invalidnih oseb v pogovor o tem, kaj jim predstavlja največjo oviro pri uporabi in kaj jim olajša uporabo.

Viri in literatura:

Čufar V. (2019). *Kako pripraviti dostopne spletne vsebine?* Ljubljana: Medijski partner, Marketing magazin.

Debevc M. (2021). *Dostopnost digitalnih produktov za vse*. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za elektrotehniko, računalništvo in informatiko. Pridobljeno s: <https://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/526>

Demšar, D., Krajnc, A., Vesel, A., Pochyla, D., Klemenčič, A., Smerdel, A., Lištvanova, L. (2015). *Dostopnost spletnih strani*. Ljubljana: Beletrina. Pridobljeno s: http://insajder.eu/wp-content/uploads/2018/05/Bro%C5%A1ura_Dostopnost-spletnih-strani.pdf

European Union - EU (2002). *Direktiva 2002/22/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 7. marca 2002 o univerzalni storitvi in pravicah uporabnikov v zvezi z elektronskimi komunikacijskimi omrežji in storitvami (Direktiva o univerzalnih storitvah)*. Pridobljeno s: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/HTML/?uri=CELEX:32002L0022&from=sl>

European Union - EU (2016). *Direktiva (EU) 2016/2102 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 26. oktobra 2016 o dostopnosti spletišč in mobilnih aplikacij organov javnega sektorja*. Pridobljeno s: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/HTML/?uri=CELEX:32016L2102&from=SL>

Eurostat (2020). *Self-perceived long-standing limitations in usual activities due to health problem by sex, age and labour status*. Pridobljeno s: <http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/submitViewTableAction.do>

Green J. (23. 9. 2019) *Accessible Product Design & Development at Visa*. Prispevek na konferenci IPC Partner Summit. Bonn.

Introduction to Web Accessibility (2020). edX Online Learning. Pridobljeno s: <https://learning.edx.org/course/course-v1:W3Cx+WAI0.1x+3T2019/home>

Lešnik Zwane, T., Ivanuša Kline, D., Šumak, B., Šorgo, A., Kous, K., Kuhar, S., ... Szajczyk, D. (2018). *IO1 – A2 Raziskava o digitalni dostopnosti za deležnike*. Pridobljeno s: https://digital-accessibility.eu/wp-content/uploads/DA_IO1_A2_Raziskava-o-digitalni-dostopnosti-za-delez%CC%8Cnike.pdf

Lawton Henry, S. (2007). *Just Ask: Integrating Accessibility Throughout Design*. Pridobljeno s: [www.uiaccess.com/JustAsk/index.html](http://uiaccess.com/JustAsk/index.html)

Republika Slovenija – RS (2018). *Zakon o dostopnosti spletišč in mobilnih aplikacij (ZDSMA)*. Pridobljeno s: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7718>

Republika Slovenija – RS–A (2019). *Pravilnik o določitvi vzorca izjave o dostopnosti glede skladnosti spletišč in mobilnih aplikacij z zahtevami glede dostopnosti in o metodologiji spremljanja skladnosti spletišč in mobilnih aplikacij*. Pridobljeno s: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV13668>

Support - WordPress.com. *Accessibility* (2021). Pridobljeno s: <https://wordpress.com/support/accessibility/>

Štukovnik J. (2010) *Uporabniška izkušnja in dostopnost kot konkurenčna prednost spletnih strani*. (Diplomsko delo). Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za elektrotehniko, računalništvo in informatiko.

Visa Developers Center (2019). *Visa Global Accessibility Requirements*. Pridobljeno s: <https://developer.visa.com/pages/accessibility>

World Wide web Consortium - W3C (2018). *Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1*. Pridobljeno s: <https://www.w3.org/TR/WCAG21/>

World Wide web Consortium - W3C. *Accessibility Fundamentals* (2021). Pridobljeno s: <https://www.w3.org/WAI/fundamentals/>



DOLGČAS?

Ta pri nas

ne obstaja.



Zakaj ne bi prejeli svoje najljubše ugankarske revije kar na dom?
Za naročnino pokličite telefonsko številko 080 43 21.

Delovanje komisije za tekmovalni šport v mandatu 2017–2021

Piše: Gregor Gračner

(foto: Robi Verbajs)

Na 1. seji upravnega odbora Zveze ŠIS-SPK 31. maja 2017 so bili na osnovi Statuta potrjeni naslednji člani Komisije za tekmovalni šport (v nadaljevanju KTŠ) za obdobje 2017–2021: Jože Okoren, Emil Muri, Tone Petrič, Darko Đurić in Aleksej Dolinšek (člani) ter Gregor Gračner (predsednik).

Kasneje je Dolinška zamenjal Gregor Nahtigal. KTŠ je temeljila na raznolikosti, saj so jo sestavljali člani iz vrst parašportnikov, trenerjev, oseb z veliko izkušnjami ter predstavnikov večjih invalidskih organizacij, kjer je šport invalidov bolj razvit. Tako je lahko KTŠ sprejemala čim bolj ustrezne odločitve za vse. Na njenih sejah so praviloma sodelovale strokovne službe in predsednik Damijan Lazar.

V omenjenem obdobju je imela KTŠ 18 sej, na katerih je bilo sprejetih in realiziranih 290 sklepov. KTŠ se je ukvarjala s sprejemanjem letnih načrtov mednarodnih tekmovanj ter državnih prvenstev. Budno smo spremljali poročanje trenerjev posameznih športnih panog ter strokovne službe zveze. Na vsaki seji smo prejeli tudi informacijo o delovanju zveze s strani predsednika Damijana Lazarja in si tako ustvarili mnenje o trenutnih aktivnostih na področju športa invalidov. Hkrati smo bili sproti seznanjeni z aktivnostmi športa invalidov doma in v tujini. Sprejemali smo poročila trenerjev ter potrjevali program športa. Preučili smo vloge posameznih invalidskih organizacij za podporo ali odobritev sofinanciranja njihovih programov.

Kot predsednik KTŠ sem sodeloval na sejah upravnega odbora, kjer sem poročal o delu KTŠ za obdobje med sejama odbora. Vzporedno sem



Gregor Gračner- Tudi v naslednjim mandatu bo vodil KTŠ.

prevzel vodenje programa »Postani športnik«, ki ga aktivno podpira sponzor Lidl Slovenija. V okviru tega programa je vsa ta štiri leta potekalo veliko aktivnosti, a bi lahko bilo storjenega še več, saj delo na lokalni ravni ne pozna meja. Poslanstvo programa je mlade invalide po vsej Sloveniji spodbuditi h gibanju in s tem k čim bolj zdravemu načinu življenja, posledično pa tudi k prehajanju na višjo raven tekmovalnega športa.

Na podlagi napotitve predsednika sem zastopal zvezo in predstavljal šport invalidov tudi na terenu, tj. po raznih seminarjih, okroglih mizah, sejah, sestankih, športnih dogodkih, v lokalnih in državnih medijih (rtv, tisk) ... Naj še posebej omenim, da sem bil v letih 2017 in 2019 prisoten na generalni skupščini Mednarodnega paralimpijskega komiteja.

Na vseh omenjenih dogodkih sem zvezo zastopal skladno z njeno strategijo in smernicami. Strategijo zveze smo v dveh letih izdelali s skupnimi močmi

in jo na 50 straneh predstavili pod naslovom »STRATEGIJA Zveze ŠIS-SPK za obdobje 2019–2029«. Vanjo smo vnesli vizijo vrhunškega športa, športa invalidov za vse ter pogled in smernice razvoja športa na lokalni ravni, kjer program Postani športnik tudi deluje. Avtorji strategije so številni strokovni sodelavci zveze, športniki in zunanji strokovni sodelavci.

Kot predsednik KTŠ sem redno sodeloval v KŠR, kjer sem poročal predvsem o delu in izvajanju aktivnosti na lokalni ravni. Udeleževal sem se sej strokovnega sveta, na katerih smo oblikovali dobre rešitve za čim bolj strokovno izvajanje naših programov. Pridobival sem dodatne izkušnje od strokovnjakov na področju športa invalidov ter jih obveščal o aktivnostih KTŠ, predvsem na lokalni ravni.

Aktivno sem sodeloval z mediji ter PR službo, zlasti na novinarskih konferencah. Zvezo sem kot član sveta za problematiko programskih vsebin za invalide zastopal na RTV Slovenija. Aktivno sem zastopal interese zveze, saj sem na vsaki seji zahteval, da se šport invalidov pojavlja na vseh ravneh programskega dela RTV Slovenija.

Ker prisegam na skupinsko delo (sem namreč košarkar na vozičku, kar je način življenja), sem aktivno in konstruktivno sodeloval s predsednikom in strokovno službo Zveze ŠIS-SPK ter z zunanjimi sodelavci. Bil sem del ekipe pri pripravi posameznih poročil in programov ter predvsem pri predstavitvi letnega koledarja športnih aktivnosti. Dolgoročno daje rezultate le sodelovanje, v to sem prepričan. Pogosto sem imel stike s trenerji in

parašportniki, ko sem želel pridobiti dodatne informacije in si ustvariti še boljšo sliko o izvajanju programov.

Prepričan sem, da je KTŠ ustrezno izvajala svoje naloge. Poleg naštetega smo se srečevali s številnimi aktualnimi vprašanji posamezne športne panoge. Še posebej v zadnjem letu in pol smo morali biti zelo pragmatični, kajti pandemija nam je pogosto prekrizala načrte. Že to, da so bile za eno leto prestavljene paralimpijske igre, je bil velik zalogaj. Temu je bilo treba prilagoditi trenažni proces ter določena organizacijska in logistična dela. Kljub temu smo ohranili ustrezen raven priprav, določenih tekmovanj in (tako upamo) predvsem ustrezno formo športnic in športnikov, na katerih nastope v Tokiu bomo ponosni. Ob tem pa ne zanemarjamo drugih uradnih tekmovanj.

SPEED3X_{RS}

**SPEED3X RS
MODELI:**

RS MINI 10"
RS 500 14"
RS 500 16"

RTS
medical



www.speed3x.si

☎ 00386 (0)40 274 275

✉ info@rtsmedical.si

Slovenka leta je samo ena

Piše: Jože Okoren

(foto: Nejc Hafner)

Naslov sem si izposodil od enega izmed slovenskih tednikov, in sicer potem ko je že bila razglašena »Slovenka leta 2020«. To je bila naša (in tudi moja) dolgoletna sodelavka Natalija Spark. Je prava borka za še večjo uveljavitev in spoštovanje znakovnega jezika. Izbor, razglasitev in podelitev tega prestižnega priznanja od osamosvojitve Slovenije prireja Revija Zarja/Jana, včasih samo Jana. Bralci omenjene revije imamo možnost glasovati za eno izmed nominiranih desetih Slovenk.

Verjetno bo kdo od bralcev in naročnikov revije Športnik takoj pripomnil, češ saj to je le športna revija. Že drži, smo pa z letošnjo Slovenko leta še kako povezani.

«Natalija je za nas v prvi vrsti tolmačka znakovnega jezika. Je tudi priznana psihoterapevtka. Nič ne pretiravam, če rečem, da najino sodelovanje traja že več kot dve desetletji.»

Prepričan sem, da se je šport gluhih tudi po njeni zaslugi hitreje uveljavil v javnosti in predvsem med ostalimi invalidi. Pogosto sem jo spremljal kot tolmačko predstavnikom športa gluhih na uradnih sejah Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja. Tako smo tudi ostale invalidske organizacije in posamezni invalidi pridobili potreben vpogled v šport gluhih.



▲ Slovenka leta, Natalija Spark.



◀ Srečna Natalija s priznanjem v rokah.



Razpravljali smo namreč o programih, ne nazadnje tudi o denarju, in glede na poznavanje materije lažje sprejemali odločitve. Kadar so sestanki in pogovori potekali brez tolmača, je bilo težko sprejeti zadovoljive zaključke.

Na žalost se je letos ponovilo to, kar se je zgodilo pri razglasitvi in podelitvi Bloudkovih priznanj (najvišjih priznanj za šport), da je razglasitev potekala virtualno, na daljavo. Korona nam jo je res zagodla, da nismo tudi mi uživali v teh podelitvah, saj sta nagrajenki (Polona in Natalija) del naše skupnosti. Ne glede na to, kako gledamo na Natalijo, ugotovimo, da je šlo priznanje v prave roke. Če vsaj malo poznamo njeno (na trenutke trnovo) življenjsko zgodbo, ki jo je vredno prebrati, se je glasovanje upravičeno nagnilo njej v prid. Ob prejemu priznanja je pošteno priznala, da bi si ga zaslužila vsaka od nominirank. Zнала se je zahvaliti predvsem svojim mentoricam in sodelavcem. Venomer poudarja, kako še naprej stoji na trdnih tleh. V to ne dvomimo.

Natalija, izrekamo ti iskrene čestitke in se veselimo nadaljnjega sodelovanja.

Zvesta sodelavka

Natalija Spark je tolmačka znakovnega jezika z več kot 20-letnimi izkušnjami in psihoterapevtka s psihosocialno prakso. Življenje je posvetila velikokrat prezrti in slabo slišani skupnosti gluhih. Njeno delo je posebno poslanstvo, saj tolmači predstavljajo ključno vez med gluhi in slišnimi. Opravlja ga več kot dvajset let. Znakovni jezik ji je bil položen že v zibelko, saj sta oba starša gluha.

S svojim zavzetim delom psihosocialne delavke in tolmačke, simbolno predstavlja glas prezrte in pogostokrat nevidne in slabo slišane skupnosti gluhih. Zato si je zaslužila naziv »Slovenka leta 2020« in ji Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije skupaj s Športno zvezo gluhih Slovenije, čestitata za njen neprecenljiv prispevek gluhi skupnosti.

Tone Petrič



Sprejem za dobitnike priznanj na Brdu

Piše: Jože Globokar

(foto: Arhiv STA)

Poročali smo že, da je **Polonca Sladič** dobitnica najvišjega državnega priznanja za športne dosežke, **NAGRADO Stanka Bloudka** za leto 2020.

Polonca je najuspešnejša trenerka v športu invalidov v samostojni Sloveniji. S svojimi strelci je osvojila osem paralimpijskih medalj (tudi zlato) in blizu 30 medalj s svetovnih in evropskih prvenstev.

Zaradi epidemije je tudi **Bloudkov odbor** za podelitev teh najvišjih priznanj deloval le na daljavo.

“Tudi sama podelitev je bila nenavadna. Nagrajenci so priznanja prejeli kar po pošti.”

V ponedeljek 7. junija 2021 pa je kabinet predsednika države na Brdu prvič v »živo« organiziral srečanje prejemnikov priznanj in članov Bloudkovega odbora. Član tega odbora je tudi štirikratni parolimpijec in dobitnik dveh medalj - **Jože Okoren**.

Polonca pa ima tudi za letošnje paralimpijske igre »ognju« dva paraplegika z osvojeno paralimpijsko normo in kandidatko za olimpijske igre, ki jih bo med 24. avgustom in 5. septembrom gostil Tokio.



Podprite naše parašportnike.

Podarite svoj odstotek dohodnine hitro in enostavno.

Vsako leto lahko donirate v dobrodelne namene, brez da bi vas to kaj stalo. Do enega odstotka dohodnine, ki bi jo sicer plačali v državni proračun, lahko namreč namenite organizaciji po svoji izbiri.

Za lažjo oddajo obrazca za namembo dohodnine, smo za vas pripravili aplikacijo **PODARI DOHODNINO**. To pomeni, da lahko vsi, ki želite podariti del svoje dohodnine Zvezi za šport invalidov Slovenije – Slovenskemu paralimpijskemu komiteju, uredite to preprosto in z le nekaj kliki.

Ker že zbiramo izjave za naslednje leto, lahko obrazec oddate tudi tisti, ki ste izjavo za leto 2020 že oddali.

Svoj odstotek nam lahko podarite na spletni strani **www.zsis.si**.

Skeniraj QR kodo za dostop do aplikacije



ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE
SLOVENSKI PARALIMPIJSKI KOMITEJ



foto: Robi Verbaj / Liga NLBWHEEL

Slovenska bakla od Raven na Koroškem do Tokia

Piše: Jože Okoren

(foto: Športne zveze posameznih občin)



Baklo smo nosili v Loški dolini...



Slovenska bakla je simbol povezovanja.

Z njenim popotovanjem po Sloveniji v spremstvu njene ambasadorke, zlate olimpijke Urške Žolnir Jugovar in spremljajočih tekačev (tudi številnih olimpijcev in paralimpijcev), nosilcev spomenice smo povezovali Slovenijo skozi vseh 212 občin. V nošenje bakle so se vključili tudi parašportniki v posameznih občinah. Eden izmed mnogih ciljev je, tudi vzpodbuditi čim več mladih športnikov k nošenju olimpijske plemenice.

Slovensko baklo je izdelala Slovenska industrija jekla iz Raven na Koroškem – pod znamko Jeklena volja. To jekleno voljo zagotovo prebuja naša bronasta olimpijka, tudi ambasadorka bakle, Petra Majdič.

Petra Majdič: »Nihče v življenju ti ne more dati zagotovila, da boš najboljši, vedno pa se lahko zaneses na svojo jekleno voljo. To je edino zagotovilo,



da se dan za dnem trudiš, da postaneš boljši in dosežeš svoj cilj. Zato prebudi v sebi jekleno voljo«!

Na tem mestu kličemo: »Srečno paralimpijci«!

▲ v Mokronogu...



▲ v Krškem...

v Šentrupertu....



v Velikih Laščah...



v Škocjanu...



v Novem mestu...





v Velikih Laščah...

v Trebnjem...



v Brežicah...



in Ivančni Gorici.



Priznanje Državnega sveta dolgoletnemu športnemu delavcu, Jožetu OKORNU

Med nagrajenci za leto 2020 Državnega sveta za prostovoljstvo je tudi Jože Okoren. Za delo na področju, humanosti, športu, medčloveških odnosov in pripravljenosti nuditi pomoč potrebnim, podeljuje Državni svet posebna priznanja.



Priznanje mu je podelil predsednik DS, Alojz Kovšča.

Ob Jožetu predsednik ZPS Dane Kastelic in vodja PR službe, Jože Globokar.



Miro Vesel (1924–2021)

Miro Vesel je rekreaciji in športu invalidov v Sloveniji zagotovo vtisnil globok pečat. V letih 1962–1976 je bil kot glavni direktor takratnega Zavoda za rehabilitacijo invalidov Ljubljana velik podpornik ustanavljanja društev oziroma organizacij invalidov. Po potrebi je ta ustanova nudila organizacijsko in strokovno pomoč. Vesel, sam invalid, je bil strasten smučar, zato je invalide spodbujal k športni dejavnosti. V tistih letih sta bila z vodjem športa v zavodu Bojanom Hrovatinom najpomembnejša na tem področju.

V drugi polovici sedemdesetih in vse do leta 1983 je kot predsednik vodil Zvezo za rekreacijo in šport invalidov Slovenije (danes Zveza za šport invalidov Slovenije – slovenski paralimpijski komite). Bil je glasen zagovornik množičnega in predvsem rekreativnega športa. Osebo sva se spoznala konec sedemdesetih let in sodelovala tudi po letu 1983, ko ni bil več predsednik zveze. Kot je dejal, se je za svoje zdravje posvečal balinanju. Nekajkrat mi je dejal: ne vzgajajte samo »dirkalnih konjev« (v mislih je imel vrhunski šport), saj je bil zagovornik rekreacije in zdravega načina življenja.

Miro Vesel (desno) v družbi dolgoletnega predsednika ZDVIS, Ivana Pivka.



Miro Vesel je bil za svoje plemenito delo v športu, strokovno in organizacijsko, primerno nagrajen z najvišjimi družbenimi priznanji na področju športa. Tako je leta 1965 prejel Bloudkovo plaketo in leta 1981 najvišje družbeno priznanje na področju športa, Bloudkovo nagrado. Prejel je tudi plaketo Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja.

Jože Okoren

IMAMO
OLIMPIJSKE
SANJE

#StartYourImpossible

Pridruži se nam na Stravi 

ONKRAJ MEJA

V času, ko je svet na preizkušnji, šport povezuje, daje upanje in gradi zdravo skupnost. Začne se pri posamezniku, ki se odloči za nekaj več, izbere izziv, gre onkraj meja udobja in postane boljši človek. Vsak športnik je zgodba, vsaka zgodba pa ima zaplet. Izbira življenja onkraj omejitev je pot do svobode in junakov. Pridružite se pobudi Toyote Slovenija, Olimpijskemu in Paralimpijskemu komiteju, pri zbiranju kilometrov na poti Slovenske bakle. Pojdimo skupaj onkraj meja.

Pridružite se nam na Stravi v klubu Onkraj meja

Slovenska bakla bo prepotovala vseh 212 občin v Sloveniji, povezala naša srca, vsi pretečeni kilometri pa bodo odmevali v vzpodbudo našim športnikom tam daleč onkraj meja v Tokiu. Prispevajte kilometre za čisto moč olimpijcev in paralimpijcev. Pridružite se nam na Stravi v klubu Onkraj meja. Vsak lahko prispeva svoj del poti. Tecite, kolesarite, hodite, vsak vaš korak bo utripal v skupni čisti energiji za slovenske športnike na olimpijskih igrah v Tokiu. Vsak kilometer pomeni odločitev za korak izven cone udobja, za zdravo in motivirano družbo. Še niste začeli, vas je strah? To je priložnost za spremembo, za nekaj več. Ne bojte se, mi bomo z vami.

www.strava.com/clubs/onkrajmeja