

Športnik

REVILJA JE BREZPLAČNA
Številka 68
februar 2023
www.zsis.si



**Parašportnik
leta 2022**

str 5

**Intervju:
Jože Okoren**

str 14

**Marino Kegl
2. v Melbournu**

str 42



ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE
SLOVENSKI PARALIMPUŠKI KOMITE

Kazalo

3	Nov zagon	30	Z novim trenerjem	40	Skupaj zmoremo
5	Parašportnik leta 2022		zrasle ambicije	42	V Melbournu se je pisala
14	S pomočjo športa sem se osamosvojil	32	Kaj je sreča?		zgodovina
18	V letu 2023 z nekaj več športne sreče	36	V Lidlu Slovenija živijo	44	Državna prvenstva 2022
20	Po SP sezone še ni konec	37	družbeno odgovornost	48	Paralimpijski šolski dan z Luko Trtnikom
22	Slovenke četrte na svetu	38	Razširili ekipo, ambiciozno v 2023	50	13. državne igre MATP – lepa športna zgodba
26	Nihče ne ve, kaj prinaša jutri	39	Kot prva Slovenka na SP	55	Kje so? Marjan Trdina, legendarni košarkar
28	Preboj med elito		Parasport Slovenia sezono začela z zmago in porazom		

Kolofon

Izdaja: Zveza za šport invalidov Slovenije - Slovenski paralimpijski komite

Za Zveza ŠIS - SPK: Damijan Lazar

Uredniški odbor: Drago Perko - v.d. urednika, Tjaša Filipčič, Maja Bobnar, Anton Petrič, Žiga Kobaševič in Franci Slivšek

Sodelavci: Majda Vesel Kočar in Jana Čander

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 avtoric Tanje Princes, Vande Kočar Junkar in Tjaše Filipčič z naslovom: 13. državne igre MATP – lepa športna zgodba)

Programe Zveze ŠIS - SPK sofinancirajo:

Naslovna fotografija:
(foto: Vid Ponikvar/Sportida)



Nov zagon

Piše: Damijan Lazar, predsednik Zveze ŠIS-SPK

(foto: Vid Ponikvar/Sportida)



▲
Damijan Lazar
predsednik
Zveze ŠIS - SPK.

Po vseh omejitvah, ki nam jih je povzročal covid-19 od marca 2020, smo dobili leto 2022, ki je bilo zagotovo najbolj aktivno leto v zgodovini slovenskega parašporta. O tem pričajo dejstva.

Uvodoma smo pozorno spremljali svetovno prvenstvo v Lillehamerju in potem še paralimpijske igre v Pekingu, kjer nas je dostojno zastopal naš sedeči smučar Jernej Slivnik. Marca je naša Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite vnovič uspešno organizirala že tradicionalne priprave za naše parašportnike, ki so imeli v Medulinu izvrstne razmere za delo in trening.

Priprav so se udeležili tudi gluhi športniki, ki so bili v sklepni fazi priprav na poletno olimpijado gluhih, ki so jo organizirali v Braziliji. Kljub zahtevnim klimatskim razmeram se je slovenska odprava izvrstno odrezala. Domov se je vrnila z dvema zlatima in dvema bronzastima medaljama. Leja je v sedmeroboju in skoku v višino segla po najžlahtnejši kolajni, Iris pa je domov odšla z dvema bronzastima medaljama, ki ju je osvojila v skoku v višino in sedmeroboju. Nič slabše se ni odrezal

Marino Kegl, ki je bil četrti na teniškem turnirju, Tadej Enci je bil 11. v teku na 400 metrov.

Mesec maj je tradicionalno rezerviran za organizacijo največjega teniškega turnirja za športnike invalide. Vnovič smo ga že zgledno pripravili v Laškem. Uspeh in zadovoljstvo pa sta bila še večja, ker se je do bronaste kolajne v močni posamični konkurenci dokopal naš Luka Trtnik.

Tudi poletno obdobje je bilo zelo intenzivno na mednarodnem športnem prizorišču. Športnice in športnike smo v letu 2022 kar sedemdesetkrat pospremili na mednarodna športna prizorišča. Do konca koledarskega leta bi omenil še 4. mesto paraodbojkaric na svetovnem prvenstvu, naslov svetovnih prvakov naših gluhih košarkarjev v igri tri na tri ter 3. mesto rokometne reprezentance na svetovnem prvenstvu in 2. mesto odbojkarjev sede na evropskem prvenstvu B-divizije. Ob tem pa je treba izpostaviti, da je naš paralimpijec Franček Gorazd Tiršek na svetovnem prvenstvu kljub obilici športne smole potrdil, da sodi v sam svetovni vrh.

“Veliko aktivnosti se je odvijalo tudi na osnovnih in srednjih šolah. Po vsej Sloveniji smo s svojim projektom Paralimpijski šolski dan obiskali 17 šol in mlade seznanili s parašportom. S programom Postani športnik pa smo nagovarjali mlade invalide, naj se pridružijo športni vadbi, ki je primerna njihovim zmožnostim in potrebam.”

S posvetom Postani športnik smo obiskali Novo Gorico in tamkajšnje športne pedagoge, športne organizacije in društva ozaveščali o pomenu športa za invalide. Obisk in trud sta padla na plodna tla! V prvih dneh letošnjega leta so v Novi Gorici ustanovili Športno društvo Invalid Nova Gorica.

V letu, ki je za nami, smo sklenili dogovor, da bomo na Univerzitetnem inštitutu RS – Soča vsakih 14 dni na otroškem oddelku predstavili enega od športov, ki je primeren za otroke invalide. Zdi se nam zelo

pomembno, da se otroci čim prej seznani z možnostjo športnih aktivnosti, ki so njim po volji.

Leto 2022 je prineslo tudi 60-letnico delovanja naše zveze. Dogodek smo slavnostno zaznamovali v Kongresnem centru Brdo. Nase smo opozorili tudi z zbornikom, ki je v pisni obliki povzel razvoj in vse aktivnosti zveze v bogatih šestih desetletjih. Pripravili smo dve odmevni fotografski razstavi: prvo na Krakovskem nasipu v Ljubljani (omogočil jo je Turizem Ljubljana) in drugo v Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu RS – Soča. Začetek nečesa novega pa smo zaznamovali s prireditvijo Parašportnik 2022, na kateri smo v resnično eminentni družbi zaploskali najboljšim in rekli hvala vsem, ki si to še posebno zaslužijo.

“Pred nami je zahtevno športno leto, ki pred naše športnice in športnike prinaša nove velik izzive – predvsem v segmentu paralimpijskih športov, kjer se bo nadaljeval lov na kvote za nastop na paralimpijskih igrah v Parizu, ki bo najboljše na zemeljski obli gostil prihodnje leto.”

Še naprej si bomo na vseh ravneh aktivno prizadevali, da mlade navdušimo za parašport.

Pomemben korak k razvoju vključevanja mladih invalidov je tudi prihajajoči mednarodni razpis Evropskih socialnih skladov. Projekt bo povezal športna društva na lokalni ravni in ustvaril razmere za lažjo vključitev invalidov v šport. Veliko izzivov nas še čaka z bolj pravičnim umeščanjem naših športnih panog v športne razrede na nacionalni ravni. Trenutno za nas veljajo identični kriteriji kot za športnike neinvalide. Čeprav zastopamo le 10–15% svetovne populacije. Takšna ureditev nas potiska na sam rep športnih razredov v Republiki Sloveniji. Prepričan sem, da bomo s proaktivno vlogo vseh deležnikov v bližnji prihodnosti tudi to nekonstentnost uredili in še dodatno pripomogli k razvoju parašporta. Pogovori so že stekli, kar nas hrabri in navdaja z optimizmom. Verjamemo tudi, da bo leto 2023 dalo še novih izzivov. V isti sapi pa verjamem, da vse te izzive čakamo v dobri formi.

Parašportnik leta 2022

Piše: Drago Perko, STA

(foto: Vid Ponikvar/Sportida)



Na Brdu pri Kranju tudi letos nagradili najboljše. V posamični konkurenci slavila Leja Glojnarich in Marino Kegl, Jože Okoren prvi častni član zveze.

Šport so medalje, so zmage, porazi, rekordi, treningi, odrekanja, načrtovanja, poškodbe, rehabilitacije. Vse to je le delček izzivov, s katerimi se vsako leto znova in znova srečujejo naši parašportniki, parašportnice, trenerji in vsi, ki so kakorkoli povezani s parašportom v Sloveniji. Prav je, spodobi se, da se vsaj enkrat na leto zberemo in jim za vse dosežke čestitamo in rečemo hvala tudi vsem, ki so del te športne zgodbe. Brdo pri Kranju je konec januarja gostilo tradicionalni dogodek Parašportnik leta 2022.

Lara Nedeljković
in Klemen Dremel
sta popestrila
spremljevalni program.



Leja, Marino, košarkarji in odbojkarice

Najboljši športniki leta 2022 med invalidi so gluha atletinja **Leja Glojnarič**, gluhi teniški igralec **Marino Kegl**, moška reprezentanca gluhih v košarki tri na tri ter ženska ekipa v odbojki sede.

Slovenski gluhi košarkarji so bili že dvakrat drugi na olimpijadi gluhih in dvakrat tudi evropski prvaki. Lani pa se je prvič izkazala ekipa tri na tri in osvojila naslov svetovnih prvakov. V ekipi so bili **Miha Zupan**, **Miha Jakofčič**, **Jan Orešnik** in **Jaka Markovič**.



Leja Glojnarič, najboljša parašportnica leta 2022, in Majda Cipot, mama Marina Kegla, najboljšega parašportnika leta 2022.

Gluhi košarkarji v igri 3:3, najboljša moška ekipa leta.

»Imeli smo pet let premora in nismo igrali. Želeli smo si igrati na svetovni ravni in sem vesel, da smo se vrnili. Dokazali smo, da znamo igrati, ponosen sem na nagrado, ne zame, ampak za vse druge v ekipi,« je po prireditvi dejal Miha Zupan, ki ima s soigralci smelega načrta tudi v letošnjem letu.

Slovenske odbojkarice sede so že dolgo del svetovne elite. V zadnjem obdobju so ekipo pomladile. Lani so osvojile drugo mesto v zlati ligi narodov, bile pa so tudi četrte na svetovnem prvenstvu kot najboljša evropska reprezentanca. Nastopile so v postavi **Lena Gabršček**, **Suzana Ocepek**, **Valentina Brik**, **Klara Vrabič**, **Tija Vrhovnik**, **Senta Jeler**, **Jana Ferjan**, **Mira Jakin** in **Marina Cencelj**.

»Bile smo kar presenečene. Potihoma smo upale, ker smo v zadnjih letih garale za ta uspeh. Veselje, sreča, lepi občutki so to. Upam, da bomo dovolj garale, da se uvrstimo še na paraolimpijske igre v Pariz in da damo vse od sebe. Pozna se mladosten pridih igralcev, ki prihajajo. Imamo sveže ideje in svež veter,« je prejem priznanja pospremila Senta Jeler.

Marino Kegl je že bil športnik leta pred šestimi leti. Trenutno je četrti igralec na svetovni

lestvici gluhih, na zadnji olimpijadi gluhih je zasedel četrto mesto. Lani je dobil dva turnirja v konkurenci sliščih v Avstriji (tam igra tudi v ligi sliščih), osvojil je tudi mednarodni turnir gluhih v Bratislavi. Športnika leta 2022 na Brdu sicer ni bilo, saj se je pripravljaj na začetek odprtega prvenstva Avstralije za gluhe in naglušne, v njegovem imenu je nagrado prevzela mama **Majda Cipot**.

»Ne morem verjeti, ne morem verjeti. Jaz sem športnik leta ... Ne morem verjeti ... Sem zelo presenečen in res mi je težko to delati. Hvala za pomoč Zveze za šport invalidov Slovenije, Športni zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije, Finančni upravi Republike Slovenije, vsem, ki mi pomagata,« je v izjavi iz Avstralije povedal Marino Kegl.

Leja Glojnarič je vsestranska atletinja, ki ima najraje skok v višino. V tej disciplini je lani na olimpijadi gluhih osvojila zlato medaljo, še eno pa v sedmerboju. Nagrado za športnico leta je dobila prvič. »Na to, da sem parašportnica leta, sem ponosna in vesela. Nisem pričakovala, da bom nominirana. Z medaljo sem pridobila več samozavesti in volje. Rada bi še izboljšala osebni rekord in v mnogoboju prišla čez 5000 točk,« je dejala Glojnaričeva po prejemu priznanja.

Več pozornosti

Slavnostna govornica na prireditvi je bila slovenska predsednica dr. **Nataša Pirc Musar**. V govoru je poudarila pomen enakopravnosti na vseh področjih, ne le na športnem, ampak v družbi na splošno. Ocenila je, da je še veliko možnosti in priložnosti za izboljšanje položaja invalidov v družbi. »Drage parašportnice in parašportniki, verjamem, da bi morali dobiti več pozornosti in prostora v javnosti. To si zaslužite in tako bi bilo prav. Obenem pa bi bil to tudi pravi signal, da ste prepoznan in cenjen del naše navdihujoče in raznolike športne skupnosti. Kot predsednica si bom prizadevala, da bodo vaši pozivi in predlogi za izboljšanje položaja invalidov slišani in upoštevani. Skupaj bomo naredili nove korake proti enakopravnosti, bolj vključujoči in pravičnejši, predvsem pa solidarnejši družbi,« je v govoru med drugim dejala dr. Nataša Pirc Musar.

Častne listine, Jože Okoren častni član

Na prireditvi na Brdu, kjer so podeljevali nagrade za dosežke v letu 2022, so tokrat razdelili več



priznanj kot običajno. Tudi zaradi 60-letnice krovne zveze, praznovali so jo jeseni lani, so se spomnili na številne posameznike in invalidske organizacije, ki so pripomogli k razvoju športa invalidov.

Jože Okoren, prvi častni član naše zveze, in predsednica RS dr. Nataša Pirc Musar.

Častne listine so tako dobili **Peter Ozmec**, **Ernest Jazbinšek**, **Emil Muri** in **Damijan Lazar**, prvi častni član zveze pa je postal **Jože Okoren**, ki je bil nekoč aktiven športnik, zdaj pa že dolgo na več področjih pomaga svojim naslednikom. »Hvaležen sem za to priznanje. To pomeni, da so opazili moje dolgoletno delo. Se bom pa trudil še naprej, da bom s svojimi izkušnjami dal še kak doprinos nekdanim sodelavcem in mlajšim. Naj zveza deluje v prid športa invalidov,« je povedal Jože Okoren.

Na Brdu priznanje tudi karateistko Diandro Bekčič in njeno ekipo.



Zlate plakete

Podelili so tudi zlate plakete invalidskim organizacijam za njihovo večdesetletno delovanje. Prejemniki so Društvo laringektomiranih Slovenije, Društvo paralizikov Slovenije, Združenje multiple

skleroze Slovenije, Zveza paraplegikov Slovenije, Društvo distrofikov, Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije, Zveza delovnih invalidov Slovenije, Zveza Sožitje, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije in Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije.



▲ Anja Drev in Gregor Gračner sta končala svoji športni poti.

Njegova ekselenca gospod Hiromiči Macušima, japonski veleposlanik v Sloveniji, je priznanje Prijatelj parašporta podelil Gorazdu Vecku.



Priznanje Prijatelj parašporta tudi v roke Mojce Leskovar, predsednice uprave Thermane Laško.

Bogdana Gale in Levček Mark sta skupaj proslavila priznanje Prijatelj parašporta.

Slovo Anje in Gregorja, Klara in Gašper perspektiva

Aktivno pot sta končala dva športnika, dobila sta priznanji ob koncu kariere: gluha smučarka **Anja Drev** (leta 2015 je na zimski olimpijadi gluhih osvojila bron) in **Gregor Gračner**, košarkar na vozičku, ki je v svoji karieri igral na 15 evropskih prvenstvih. Priznanji za perspektivnega mladega športnika pa sta tokrat prejela plavalec **Gašper Glušič** in odbojkarica **Klara Vrabčič**.

Prijatelji parašporta

Priznanje prijatelji parašporta so letos dobili **Gorazd Vecko**, mag. **Mojca Leskovar**, **Slavo Mulej** in **Bogdana Gale**. Mojca Leskovar je predsednica uprave Thermane Laško, s katero že skoraj dve desetletji naša zveza piše svetovno namiznoteniško uspešnico v Laškem, Mojca Leskovar in njena ekipa pa so v vseh teh letih potrdili, da so naš dragoceni partner. Gorazd Vecko je trener, selektor, predvsem pa vodilna svetovna strokovna avtoriteta na področju paranamiznega tenisa, zagotovo pa pravi prijatelj slovenskega parašporta, ki nikoli ne pozabi, kje je



Bronasti znak naše zveze za Tima Žnidaršiča Svenška in njegovo trenersko ekipo.



Bronasti znak tudi v roke Mateja Brajkoviča.

začel svojo trenersko pot. Z njegovo izjemno pomočjo se je naša zveza profilirala na svetovnem zemljevidu kot vrhunska organizatorica največjih dogodkov na svetovni ravni. Del bogate zgodbe naše zveze je tudi uradna maskota lev Mark, za katerega vsa ta leta srčno in brezplačno skrbi Bogdana Gale, ki je zaslužna, da je Mark vedno urejen in čist na nastopih. V minulih letih je bil smučarski serviser Slavo Mulej tisti, ki je prepoznal potencial našega smučarja Jerneja Slivnika in prišel pomagat ekipi. Slavu gredo zasluge, da je imel Jernej vedno hitre smuči.

Bronasti, srebrni in zlati znaki

Tradicionalno so podelili tudi bronaste, srebrne in zlate znake za dosežke na mednarodnih tekmovanjih. Bronaste so dobili slepi in slabovidni kegljači **Marjan Žalar**, **Marija Fras**, **Jože Lampe**, **Mitja Osojnik** in **Karmen Vogrič**, paraplesalci **Amir Alibabič**, **Lara Nedeljković**, **Klemen Dremelj** in **Nastija Fijolič**, pa tudi **Matej Brajkovič** (biljard na vozičku), parakarateistka **Diandra Bekčič**, moška reprezentanca v odbojki sede in dobitnika medalj na evropskih igrah mladih, plavalec **Tim Žnidaršič Svenšek** in teniški igralec **Alen Bečirevič**. Srebrne znake so prejeli parastrelec **Franček Gorazd Tiršek**, reprezentanca rokometašev na vozičkih in reprezentanca gluhih košarkarjev, zlata znaka (za medalje na najvišjih

Za dosežek na EP so bili nagrajeni tudi paraplesalci.



Nagradili smo tudi odbojkarje.



Slepi in slabovidni kegljači redno segajo po kolajnah na mednarodnih tekmovanjih.





Na SP v Egiptu se je izkazala reprezentanca v rokometu 4:4.



Franček Gorazd Tiršek ostaja del svetovne elite.



Zlati znaki naše zveze v roke Leje Glojnarič, Iztoka Glojnariča in Iris Breganski.



Priznanji za perspektivnega mladega športnika pa sta tokrat prejela plavalec Gašper Glušič in odbojkarica Klara Vrabič.

Saša Jerkovič in Mateja Pintar Pustovrh sta se vnovič izkazala.

svetovnih tekmovanjih) pa gluhi atletinji **Iris Breganski** in **Leja Glojnarič**.

Priznanja in nagrade so podeljevali njegova ekscelencija gospod **Hiromiči Macušima**, japonski veleposlanik v Sloveniji, državni sekretar na ministrstvu za gospodarski razvoj in tehnologijo mag. **Dejan Židan**, **Romana Girandon**, predsednica uprave Loterije Slovenije, predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije **Franjo Bobinac**, predsednik Toyote Adria **Josuke Arai**, **Tina Cipot**, vodja korporativnega komuniciranja v Lidlu Slovenija, **Gregor Makuc**, direktor komuniciranja in zunanjih zadev ter sekretar uprave v družbi Lek, dr. **Petra Robnik**, v. d. generalnega direktorja Direktorata za šport na ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport, **Borut Sever**, direktor Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, predsednik Zveze ŠIS-SPK **Damijan Lazar**, podpredsednica Zveze ŠIS-SPK **Maja Bobnar** in podpredsednik Zveze ŠIS-SPK **Gregor Gračner**.

Dogodek sta vodila in povezovala **Mateja Pintar Pustovrh** in **Saša Jerkovič**, piko na i programu so dodali naše plesalke in plesalci, zbranim pa je zapela **Jana Šušteršič**.



Tvoja izbira se začne v Lidlu.

PRIPOROČA
Lidlova **VITALNICA**

LIDL

Preprosto več za vas

***Na Parašportniku leta so moči
združili naši košarkarji.***

(foto: Vid Ponikvar/Sportida)



S pomočjo športa sem se osamosvojil

Piše: Drago Perko

(foto: Osebnih arhiv J.O. in Zveza ŠIS-SPK)



Kaj je npr. petletni Jože, fantič, sanjal, da bo postal?

»Takrat še ne, pozneje pa verjetno, da bom kmet in bom zaposlen v kakšni tovarni, delal kaj konkretnega. Zakaj kmetija? Zato, ker smo imeli doma nekaj zemlje, v hlevu živino, in vse, skoraj vse smo morali pridelati doma, da smo živeli, preživeli. Velika skromnost, skoraj revščina. Ne pa človeška, družinska revščina.«

Je parašport našel vas ali vi parašport?

»Po nekaj letih bolnišničnega zdravljenja in rehabilitacije moram reči, da je parašport našel mene. Nekako pravi čas sem bil na rehabilitaciji v URI – Soča in tam je kot vodja športa služboval Bojan Hrovatin. Povabljen sem bil v ekipo malo starejših kolegov in se našel v atletiki, kot drugi šport pa sem izbral košarko. Baje sem imel vse fizične predispozicije, treba pa je bilo seveda osvojiti tehniko in preostala pravila športa.«

Kaj pa vam je dal parašport? Kaj ste vi dali parašportu?

»Ogromno on meni in jaz njemu. Če ni spoštovanja do športa, samozavesti in upoštevanja napotkov trenerja, ni uspehov. Po zaslugi športa sem se nekako osamosvojil, postal psihično močnejši in vseskozi širil vse dobre strani športa med ljudi, predvsem invalidi. Če reklamiraš svoje izkušnje, je bolj verjetno, da so upoštewane.«

In potem Jože Okoren nadaljuje:

»Parašport mi je pomenil nekakšno svetinjo, saj si nisem predstavljal življenja brez njega, zavedajoč se, da to ne traja večno in je treba razmišljati še o čem drugem. In prav v času aktivnega udejstvovanja v športu sem iskal priložnosti in smisel življenja (tudi) brez tekmovalnega športa. Vsaka pridobljena izkušnja mi je prišla prav.«

Po rodu ste z vasi, kako so v tistih časih gledali na vas kot invalida? Kaj pa, ko ste jim povedali, da ste športnik invalid?

»Po rehabilitaciji sem se za nekaj časa

vrnil v domače okolje, v življenje na vasi, kjer je bila beseda invalid tabu tema. Slišati jo je bilo nekako kot ubogi revež. Pa ne bi izpostavljaj vseh opazk. Sem pa kmalu (tudi po zaslugi športa) z vsemi vaščani vzpostavil zelo pristne, celo prijateljske odnose. Ko sem prihajal domov, sem čedalje bolj čutil veliko dobrodošlico vse skupnosti, ne samo družine. To čutim še danes, ko obiščem svojo vas. Sem pa tudi razumel ljudi v tistem času.«

Koliko ste se v svojem življenju sploh in kdaj počutili invalida?

»Bila so obdobja, ko sem malo več razmišljal, ampak nikoli tako, da bi prišlo do popolnega obupa. Mogoče tudi zaradi nič kaj razkošnega življenja pred nesrečo sem si vedno dejal, da se vse zgodi z razlogom. Tudi če sem kdaj doživel kako ponižanje, sem odreagiraj pozitivno in z malo šale. Tudi na svoj račun. Zavedajoč se, da moram tudi sam kaj postoriti in ne čakati druge.«

Kateri izzivi so bili največji?

»Težko jih je popredalčkati, s tem se niti nikoli nisem ukvarjal. Bilo jih je kar nekaj, ampak jih je treba spoštovati in jih premagovati s čim manj slabe volje in obremenjevanja okolice. Kdo jih pa nima, ovir mislim? Kar so za marsikoga ovire, npr. zame niso. Nisem pa vsake malenkosti jemal kot ovire, ker bi si s tem samo otežil življenje. Imeli smo tudi priložnost spremljati ovire pri drugih – predvsem tiste miselne v glavah in seveda tudi fizične. Z dobro voljo naj bi bile skoraj vse premagljive. Moj pogled na preteklost je, da je bilo življenje zanimivo, razgibano, in brez pomena je razmišljati, kaj bi spremenil. Bilo je, kot je bilo.«

Kateri so bili ključni mejniki parašporta po letu 1960?

»Da je bila uradno ustanovljena Zveza za rekreacijo in šport invalidov Slovenije. To je bil temelj za organizirano nadaljevanje vsega športa invalidov, tudi uradnega. Zadeva se je kar nekako poklopila, da je organizacijo prevzel takratni direktor Zavoda za rehabilitacijo invalidov Ljubljana Miro Vesel, tudi sam invalid, velik zagovornik in podpornik športa. Poskrbel je za marsikatero organizacijsko, prostorsko, strokovno in drugo pomembno pomoč. Bil je velik zagovornik rekreacije. Spomnim se, da mi je nekajkrat dejal, naj ne delamo samo dirkalnih konjev (misli na tekmovalni šport), ampak naj več pozornosti usmerimo v starejše in rekreacijo. Jaz sem bil takrat mlad in me je zanimalo samo tekmovanje in čim večkrat premagati nasprotnika.«

Kateri od trenerjev pa vas je v aktivni karieri najbolj zaznamoval in zakaj?

»Vsak po svoje. Pri prof. Bojanu Hrovatinu sem zorel, se uvažal, Peter Jakše me je poleg atletike forsiral še v košarko, Aleš Vest je v času treninga deloval zelo strokovno, profesionalno, v prostem času pa je bil velik človek, še danes po petdesetih letih imava prijateljske stike, Leopold Toplak (vojaški uslužbenec) ni toleriral zamude pri treningih, bil je resen, da si se ga občasno kar bal, po treningu pa čisto drug človek. Poleg nas je treniral najboljši jugoslovanske in slovenske atlete v metu diska in suvanju krogle. Od vseh trenerjev oziroma trenerk me je daleč najbolj predvsem z delom in uspehi fascinirala trenerka strelstva Polona Sladič. Je oseba, s katero se imam veliko za pogovarjati, enkratna, odkrita in iskrena, ki te osvoji, ti pa osvojiš njo.«

Če bi izbirali tekmo, ki vam je ostala najbolj v spominu, katera bi to bila in zakaj?

»Velikokrat v daljni preteklosti je bilo opaziti komentarje, zakaj se ti reveži mučijo in se gredo šport. To je pač za zdrave ljudi. No, in tu se nadaljuje pogovor, da mi nismo bolniki, smo tudi zdravi, le s posamezno invalidnostjo. Tako da nam uspeva nagovoriti ljudi tudi na način, da se gremo šport. In to šport invalidov, ne pa invalidski šport. Šport ni nič invalidski. Nekoč sem povprašal strokovnjaka s področja športa, ki je nenehno govoril o invalidskem športu, kako naj grem v športno trgovino in vprašam, ali imajo npr. invalidsko žogo, invalidski disk ...

Jože Okoren je vedno zanimiv in iskriiv sogovornik.



Termin invalidski šport sicer še pogosto slišim tudi od posameznih diplomantov fakultete za šport. Če pa me že sprašuješ za najodmevnejšo tekmo zame, so bile to paralimpijske igre 1980 na Nizozemskem, kjer sem dosegel evropski rekord v (svoji paradni disciplini) metu diska, ki je zdržal kar nekaj let.«

Kako velik hendikep je dejstvo, da parašport nima svojega centra v Ljubljani, da smo v vseh teh letih slišali številne obljube o športni dvorani? Kaj bi morali še narediti?

»Dolgo sem si prizadeval za takšen večnamenski objekt. Poznam veliko rehabilitacijskih centrov po

Evropi, ob njih je tudi rekreacijska, športna, se pravi večnamenska dvorana. Prav tu se rehabilitiranci (pacienti) seznanjajo s športnimi vsebinami, ki so strokovno opredeljene in vodene s strani trenerjev, fizioterapevtov, psihologov, socialnih delavcev, zdravnikov ... Prav gotovo se kak posameznik najde v kaki disciplini, ko zapusti ustanovo, in potem lažje (ali sploh) nadaljuje šport v domačem okolju.«

Kaj manjka parašportu, da bi ga v Sloveniji obravnavali vsaj približno enakopravno?

»Jaz poznam šport daleč v zgodovino, pa ne mislim delati primerjave, a kljub temu mislim, da ima šport v družbi izjemno pomembno vlogo, tudi šport invalidov. Mislim, da se v zadnjih dveh desetletjih in več vsa stvar tudi tukaj vidno izboljšuje. Mogoče moramo kdaj o tem povprašati tudi sebe. Premalokrat se zavedamo, da nismo država, ki bi se primerjala z velikimi nacijami, ki imajo več invalidov, kot je v Sloveniji prebivalcev. Tako je tudi bazen izbire večji, predvsem za ekipne športe, tudi določena organizacijska, logistična, strokovna in trenerska rešitev je bolj dosegljiva. Šport invalidov pa seveda že lep čas ni več tabu tema, tudi po zaslugi vas novinarjev.«

Znani ste tudi po izjemni diplomaciji, ki gre pri vas z roko v roki z ljudskostjo in preprostostjo. Kako pogosto vam je to prav prišlo? Kako pogosto pa vam je kak štrudelj, kruh, ki ga izvrstno peče vaša žena, pomagal odpreti vrata, ki so se zdela močno zapahnjena?

»Sicer so to že malo bolj osebna vprašanja, pa kljub temu, človek se mora z leti znajti, dozoreti. Nikoli nastopati agresivno. Največkrat mi je bilo lažje, če se ozrem, ker nisem za sebe prosil, nekaj delal. Ko sem pri zelo uglednem posamezniku nekaj prosil in začel z besedami, da spet fehtam, sem dobil nazaj, ja, pa kaj misliš, to delajo vsi, nekateri celo z nepoštenim namenom. To je bil odgovor, ki me je ohrabil za naprej. Kar pa se moje družine tiče, kapo dol. Pri mojem delu me je vedno podpirala, tudi pokritizirala, velikokrat pa je bila v drugem planu. To bom nadoknadil sedaj predvsem z vnukom.«

Od kod vaša pristrčna hudomušnost?

»Nekaj verjetno po mami. Kljub veliki revščini je znala biti zelo duhovita za tiste čase. Kot kmečka ženska z zares pravo kmečko pametjo je veliko brala, gledala televizijo, poslušala radio, hotela je vse vedeti, in pri njej si dobil vse informacije, pa če je ravno bilo v glavnem doma za štedilnikom, v hlevu, vinogradu ali na njivi. Vinograd sem zagotovo

vzljubil zaradi nje. Prav ob humorju se marsikatera stvar lažje dogovori, sprosti sogovorce in daje občutek dobre volje in optimizma.

“Teško je preslišati nekoga (se z njim strinjam), da ne razume ljudi, ki se ne znajo iz srca nasmejati dobri šali tudi na svoj račun ali ki ne znajo povedati vica.”

Še mlada dekleta navajajo, da imajo prednost fantje, ki so tudi malo hudomušno nagnjeni in se znajo pogovarjati tudi v tem stilu. S humorjem lahko popestriš marsikatero nejevoljo, predvsem pa pride kak vložek humorja prav na kakšni mučni seji.«

Drži, da se posli delajo v zidanici?

»Ta rek, ugotovitev še kako drži. To se zgodi pred konzumiranjem pridelka. Ko je kaj dogovorjeno, pa se malo sprostimo, na nadmorski višini blizu 600 m. Vse ostalo je skrivnost.«

Kako kaj kaže letos v vinskih kletih? Kakšna je bila letina?

»Letina je bila vrhunska v vseh pogledih, predvsem po zaslugi mojega brata. Vse leto, ki je bilo muhasto glede vremena, moraš slediti trti dobesedno vsak dan. V vinogradu je delo vsak dan, tako kot v cerkvi, je modrost kmetov. To se potem jeseni pokaže v kleti. Po trgatvi (lanska letina je bila obilna) je treba delo in skrb usmeriti v kletarjenje vse do naslednje trgatve. Ne glede na kakovost vina pa je tvoje seveda vedno malo boljše od sosedovega.«

Radi obujate spomine?

»Načrtno niti ne, bolj slučajno ali če me kdo spomni na kakšno stvar. To so predvsem kolegi ob naših občasnih srečanjih. Obujamo spomine, kako smo prepotovali Evropo, največ z avtomobili. Vožnja v takratno Vzhodno Nemčijo, več kot 16 ur v eno smer (čakanje na meji med eno in drugo Nemčijo tudi po 5 ur ali več). Podobno smo čakali na mejah, ko smo kar pogosto potovali na Češkoslovaško in Poljsko. Bilo je ogromno dogodivščin, če je že ne bi napisal, bi rekel, da kar za eno knjigo ...«

Kje so shranjeni vse medalje in pokali, ki ste jih osvojili? Jih kdaj primete v roke?

»Občasno pa res. Imam zaprto vitrino, tako da prah

ne pride do njih. Ob priložnostnih obiskih pa jo tudi komu pokažem. Ob posebni priliki si z ženo ali sam rad ogledam slikovne arhive izpred 50 in več let.«

Ker se pogovarjava o športu, me zanima, kakšen navijač ste.

»Že dolgo zelo umirjen. Včasih sem mislil, da ne sme na TV mimo mene nobena tekma. Bil sem kar pogost gledalec košarke v dvorani Tivoli. Sedaj glede na čas in razpoloženje spremljam večino športov. Običajno navijam za slabše ekipe ali nasprotnike, če ne gre za naše. V športu invalidov me zanima vse, sem pa nevtralen navijač. Cenim posameznike in ekipe, sploh če so s srcem pri stvari.«

Kaj nam polagate na pot v letu 2023?

»Manj medsebojne tekmovalnosti in človeškega ljubosumja. Privoščimo drugemu biti srečen. Vsak lahko nekaj naredi za sebe, marsikdo več kot do sedaj. Ne smilimo se samemu sebi in se čim manjkrat zanašajmo na druge. Poslušam, česa vse ni in kaj mora narediti država še za nas. Država smo mi vsi, tudi jaz. Imejmo se radi in se ne špetirajmo. Nismo pa še iznašli recepta, kako bi vključili, pritegnili več in še več mladih. Prepričan sem, da so ustrezne razmere na lokalni in državni ravni. Premalo je zavedanja, kako je lahko šport vsestransko koristen. Če prej ne, se obrestuje z leti. Se razume, vse v mejah normale. Ko pa sem že pri besedi, mi dovolite, da se tudi po tej poti kot dolgoletni urednik zahvalim vsem dopisnikom, sodelavcem pri ustvarjanju revije Športnik in uredniškemu odboru za sodelovanje, zavedajoč se, da z mano ni bilo vedno lahko. Novemu uredniku želim še naprej vsaj tako revijo, bom pa sam najbolj zadovoljen, če bo še kakovostnejša po vsebini in novostih v njej. Rad jo bom prebiral.«

Bogata zbirka kolajn in priznanj, ki jih je Jože Okoren prejel in osvojil.

Jože z ženo Marijo in vnukom Panom.



V letu 2023 z nekaj več športne sreče

Piše: Drago Perko

(foto: Drago Perko, Zajem zaslona IPC)

Minulo koledarsko leto je zaznamoval tudi izjemni paralimpijec Franček Gorazd Tiršek. Na vseh mednarodnih tekmovanjih, kjer se je meril, je potrdil, da ostaja del svetovnega vrha.

Na svetovnem prvenstvu v Dubaju je tretjemu mestu, bronasti kolajni,

z zračno puško leže dodal še dve četrti mesti. **Franček Gorazd Tiršek** je bil 4. in 5. tudi na evropskem prvenstvu, na tekmi svetovnega pokala v Franciji je bil srebrn, na tekmi svetovnega pokala v Nemčiji pa je bil bronast. »Zadnje svetovno prvenstvo je spet pokazalo svojo širino. Sami rezultati so potrdili, da se kakovost tekmovalcev širi po celem svetu. Povsem neznani obrazi so segli po medaljah in vzeli paralimpijske kvote. Zelo zahtevno je v tako močni konkurenci obstati prav v svetovnem vrhu. S tega vidika sem vesel, ker še vedno

držim stik z najboljšimi na svetu,« se Franček Gorazd Tiršek ozira na minulo koledarsko leto, katerega vrhunec je bilo prav novembrsko svetovno prvenstvo v Dubaju.

«Tiršek je pred tekmo z zračno puško leže tekmoval z zračno puško v stoječem položaju, po dodatnem strelu je bronasto medaljo izgubil za 0,1 kroga. Četrti je bil nato tudi na tekmi s puško malega kalibra na 50 metrov leže.»

»V svoji kategoriji sem edini, ki je prišel v tri finale. To pove vse o moji širini. Delam dobro, na tem mestu iskrena hvala moji trenerki Andreji Gorjup, ki je strokovna, predana, dosledna. Sledi mojim ciljem. Verjamem ji. Ni ji lahko. Sem zelo zahteven tekmovalec, ki se zaveda, da brez truda in delovnih navad ni uspeha. Kdor mi hoče slediti, mora biti temu predan. Tudi na tem svetovnem prvenstvu sva pokazala, da sva vrhunsko trenirala, temu primerni pa so bili tudi rezultati,« Tiršek pove o svoji univerzalnosti in kakovosti.

Kljub temu je bil razočaran, saj bi z nekaj sreče lahko segel tako do kvote za paralimpijske igre v Parizu kot do ene ali dveh medalj več. »Grenak priokus seveda ostaja. Na prvi tekmi, prvem finalu, sem za desetinko kroga izgubil medaljo, žal sem s tem ostal tudi brez paralimpijske kvote. Na novi tekmi sem v zadnjem strelu ostal brez medalje pri malem kalibru. A je ta rezultat po eni strani izreden! Pred svetovnim prvenstvom sem opravil le tri treninge na elektroniko. Zelo sem razočaran nad streliščem v Ljubljani. Ponudili so mi možnost treninga le, če zakupim celo strelišče. Kar seveda ni realno niti v moji moči. Me prav zanima, kdaj je Rajmond

Debevec dobil tak odgovor, da ne more trenirati, če ne zakupi celega strelišča. Tu se tudi vidi, kako tretirajo nas športnike invalide, ki smo manj vredni oziroma nič vredni. Zelo sem razočaran.

«Se pa lahko tule zahvalim Strelski družini Rečica v Laškem, saj so nam omogočili vsaj te tri treninge. Če bi bil kak trening več, bi bila tudi tu medalja. Po vsem tem je bilo težko zbrati toliko moči. Fizično sem bil izredno močan. A nesrečni splet okoliščin, ki so za 0,1 kroga pobirale medaljo, so pustile posledice.»

A sem kljub temu v izredno težki tekmi zbral moči in se kot tretji v kvalifikacijah uvrstil v finale, kjer sem zelo suvereno nastopil in tudi vzel medaljo. A paralimpijska kvota mi je ušla za 0,1 krog. Ostaja grenak priokus. Če pa gledam prvenstvo kot celoto, potem sem vesel: pokazal sem svoje znanje, unovčil sem izkušnje in kot edini, to sem prej že omenil, prišel v vse tri finale!« je povedal Tiršek, ki prisega na trdo, predano in kakovostno delo. Zato se ne smemo čuditi podatku, da je Nani dan po zadnji tekmi – treniral!

»Kaj bi drugega počel kot pa delal in treniral. Ponudila se je možnost za trening. Kot sem že prej opozoril, mi v Sloveniji zapirajo vrata strelišča, na svetovnem prvenstvu pa se je ponudila možnost, da pred vrnitvijo domov opravim še en trening. Ljudje so v Dubaj odhajali na počitnice, midva s trenerko Andrejo pa sva izkoristila prost dan za trening, to velik pove. Vsako sekundo, ki je na voljo, izkoristim, da lahko treniram in misli usmerjam v novo sezono,« pove o svoji delovni etiki. Ob vsem tem pa ne gre brez nekaj športne sreče, ki je hočeš nočeš del uspeha.

»Upam in želim si, da se mi enkrat sreča nasmehne in da se obrne

meni v prid. Da bi ob znanju, kakovosti, trdem delu imel še kanček sreče, da bi to bilo na moji strani na naslednjih tekmah,« sklene Tiršek. Tudi ali predvsem na svetovnem prvenstvu, ki bo letos med 17. in 29. 9. v Peruju.

To je bilo sicer deveto svetovno prvenstvo po vrsti, prvo je potekalo leta 1994 v avstrijskem Linzu, kjer se je medalje veselil naš legendarni, sicer upokojeni parastrellec šampion Franc Pinter Ančo. V Avstriji je bil pred 29 leti tretji v panogi zračna puška stoje. Pinter je bil bronast tudi štiri leta kasneje v Španiji, kjer je bron osvojil z MK puško 3*40. Leta 2002 je Pinter v Južni Koreji postal svetovni prvak z zračno puško stoje, tretji je bil z MK puško 3*40, Damjan Pavlin pa je slovenski izkupiček dopolnil z bronom (zračna puška stoje). Franc Pinter je leta 2006 na SP v Švici osvojil dve odličji (bron MK puška 3*40 in srebro padajoče tarče). Leta 2010 je ekipa v postavi Franček Gorazd Tiršek, Srečko Majcenovič in Damjan Pavlin prišla do brona z zračno puško stoje na SP v Zagrebu. Štiri leta zatem je v nemškem Suhlu ekipa v zasedbi Veselka Pevec, Franček Gorazd Tiršek, Damjan Pavlin postala vicesvetovni prvak z zračno puško stoje. Sledili sta še prvenstvi v Južni Koreji (2018 – brez kolajn za Slovenijo) in Sidneyju, kjer je Franček Gorazd Tiršek osvojil bron z zračno puško stoje.

Edini na svetu v treh panogah v finalu!



Ob prihodu iz Dubaja je našemu parastrelcu in njegovi trenerki Andreji Gorjup čestital Gregor Gračner, podpredsednik naše zveze.



Po svetovnem prvenstvu sezone še ni konec

Piše: Drago Perko

(foto: Sportida)

Minuli mesec je na svetovnem prvenstvu v Španiji tekmoval paraalpski smučar, 22-letni Hruščan Jernej Slivnik.

Domov se je vrnil z 8. mestom v veleslalomu, v slalomu pa je odstopil po prvem teku.

Visoka pričakovanja

Jernej je na svetovno prvenstvo pripotoval z dobro popotnico. Pred odhodom v Španijo je smučal na tekmah svetovnega pokala v Švici, kjer je v Veyonnazu zasedel tri četrta mesta, dvakrat v veleslalomu, enkrat v slalomu. Tudi zavoljo tega je imel Jernej visoka pričakovanja pred vrhuncem sezone. Tehnični panogi, veleslalom in slalom, sta bili na vrsti ob koncu svetovnega prvenstva, ki ga je gostil španski Espot. Uvodoma je štartal na veleslalomu. »Skušal sem si čim bolj ogledati progo in jo začutiti. Prva vožnja ni bilo tako zelo slaba, bil sem sedmi, bile so še rezerve, a sem bil zadovoljen. V drugi vožnji je bilo podobno, želel sem skočiti po lestvici malo naprej, a mi ni uspelo. Vožnja ni bila slaba, določene odseke bi bilo mogoče opraviti bolje. A je proga res zahtevna, tudi ledena. A vsi smo imeli iste razmere in sem zadovoljen s svojim osmim mestom,« je opisal svoj dosežek. Veleslalomski svetovni prvak je postal Norvežan Jesper Pedersen, ki je Nizozemca Jeroena Kampschreurja

ugnal za 79 stotink. Tretji je bil še en Nizozemec Niels de Langen.

Zahteven teren

Prvenstvo se je sklenilo s slalomom, v katerem pa je Slivnik odstopil že na prvi tekmi. »Slalomski teren je bil predvsem za nas sedeče smučarje zelo zahteven. Na tako težki progi v svoji karieri še nisem tekmoval. Bilo je zelo strmo, podlaga je bila neoprijemljiva v idealni liniji. Skušal sem iti na vso moč, nisem varčeval z močmi ali pa taktiziral. Žal pa sem s tako vožnjo že pred odstopom naredil napako. Potem sem skušal v vertikalni pridobiti nekaj časa. To hitrost sem dobil, a potem nisem mogel zvoziti naslednjega zavoja, zato sem žal odstopil,« je Jernej opisal predčasni konec slaloma, kjer je zlato osvojil Norvežan Jesper Pedersen, srebrn je bil Italijan Rene De Silvestro, bronast pa Japonec Taiki Morii.



Po koncu svetovnega prvenstva misli usmerja v tekme svetovnega pokala.

»S polovičnim izkupičkom smo se vrnili s svetovnega prvenstva v Španiji. Na veleslalomu je odpeljal dobro, slalomsko proga pa je bila brutalno zahtevna. To ni izgovor ali iskanje alibijev, tekmo je končala skoraj manj kot polovica nastopajočih. Trdim pa, da ima Jernej še precej rezerv, ki jih moramo aktivirati in narediti pravi korak naprej,« je po prvenstvu povedal trener Roman Podlipnik.

»Ne bi mogel reči, da je bilo zame to svetovno prvenstvo neuspešno. V veleslalomu sem dosegel dober rezultat, v slalomu pa žal zaradi napake ostal brez uvrstitve. A napake se dogajajo. Gremo dalje. Upam na lep zaključek sezone!« se Slivnik ozira v zaključek sezone, ki je še ni konec.

Štiri dni po vrnitvi domov je bil Jernej spet na treningu. Do konca sezone bo treniral v Kranjski Gori in Trbižu. Konec februarja, 27. in 28., ga čakata dva slaloma v Kitzbühelu, v marcu še slalom in dva veleslaloma v Cortini d'Ampezzo. Med 7. in 12. marcem bo Slivnik v Sella Neve štartal tudi na superveleslalomski tekmi svetovnega pokala. Tudi ali predvsem zato, da bi v novi sezoni prav v super G-ju precej pogosteje štartal.

Jernej Slivnik je ambasador programa Postani športnik. Na športni poti ga podpira njegov osebni sponzor LIP Bohinj. Tudi v novi tekmovalni sezoni ga podpira Združenje slovenskih žičničarjev-GIZ (ZSZ), ki združuje upravljalce žičniških naprav in smučičč.

Lek d. d.



Vsak med nami je edinstven.

Sprejemati in spoštovati želimo posebnosti, drugačne sposobnosti in izkušnje vsakogar med nami.

Skozi raznolikost gradimo zaveznitva in si prizadevamo za odpravo vseh oblik diskriminacije. Ustvarjamo vključujoče delovno okolje, v katerem smo lahko najboljši in zvesti sami sebi. In še naprej skupaj premikamo meje znanosti ter medicine.

Smo Novartis. Soustvarjamo medicino.

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine



ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV SLOVENIJE
SLOVENSKI PARALIMPIJSKI KOMITE

Slovenke četrte na svetu

Piše: Jana Ferjan

(foto: ParaVolley Slovenia, ParaVolley Europe)



Svetovno prvenstvo v odbojki sede Sarajevo 2022 uspešno tudi za naše odbojkarice.

Svetovno prvenstvo v odbojki sede za moške in ženske je bilo načrtovano v maju 2022 na Kitajskem, ker pa so tamkajšnje oblasti organizacijo in izvedbo dogodka zaradi pandemije prepovedale, je World Paravolley iskal novega organizatorja. Med kandidati je bila tudi Bosna in Hercegovina, ki ima zelo dobro razvito moško odbojko sede, tako da je bila njena kandidatura uspešna. Tako je Sarajevo med 4. in 11. novembrom 2022 gostilo svetovno prvenstvo v odbojki sede za moške in ženske.

Medtem ko slovenska moška ekipa še nabira točke za uvrstitev na tako veliko tekmovanje – kar ji vedno bolje uspeva –, so bile Slovenke glede na

svoje dosedanje rezultate nanj že uvrščene. A dekletom sama uvrstitev in sodelovanje na tekmovanju takega ranga nista dovolj. Želela so dokazati, da niso le še ena izmed ekip ter da se lahko kosajo z najboljšimi in posegajo po najvišjih mestih, zato so se na tekmovanje pripravljala resno, zavzeto in intenzivno. Osvojiti medaljo ni bila skrita želja, ker pa je odbojka sede v zadnjih letih v svetovnem merilu zelo napredovala, tako da je ta šport marsikje že profesionaliziran in s tem na zelo visoki ravni, so se vsi v ekipi zavedali, da jih čaka velik izziv, ki zahteva veliko trdega dela. Optimizem, veliko dobre volje in odlično vzdušje v ekipi so pripomogli h kakovostni

izvedbi treningov in vikend priprav. Enega od vikendov so dekleta preživela v Milanu na skupnih treningih z italijansko ekipo, tik pred odhodom v Sarajevo pa so doma gostila ekipo Ukrajine, s katero so prav tako odigrala nekaj pripravljalnih tekem.

Na treningih v Braslovčah je pod trenerskim vodstvom pomagal tudi del moške ekipe, pa tudi igralke in igralci odbojke sede, ki sicer nimajo invalidnosti, so pa prav tako navdušeni nad tem športom in se radi pridružijo treningom ter s tem dvigujejo kvaliteto igre.

V Sarajevo se je ekipa odpravila nekaj dni pred začetkom tekmovanja, saj je morala opraviti še obvezno covid testiranje ob prihodu, vodstva ekip so čakali uvodni sestanki, opraviti pa je bilo treba tudi klasifikacijo igralcev in igralk, ki je še niso imeli ali pa ni bila potrjena.

Na tekmovanju je sodelovalo 13 ženskih in 16 moških ekip, vse pa so bile nastanjene v hotelu Hills, v katerem so v večnamenski dvorani potekale vse tekme.

Žensko reprezentanco so zastopale **Lena Gabršček, Mira Jakin, Marina Cencelj, Suzana Ocepek, Senta Jeler, Tija Vrhovnik, Klara Vrabčič, Valentyna Brik** in **Jana Ferjan** pod vodstvom trenerja **Simona Božiča** in pomočnika trenerja **Branka Mihorka**. Ekipo sta spremljala še vodja ekipe **Tjaša Vidič** in fizioterapevt **Stefan Knežević**.

V prvem delu tekmovanja so bile ženske ekipe razdeljene v tri skupine:
Skupina A: Bosna in Hercegovina, Ruanda, Ukrajina, Madžarska in Poljska
Skupina B: ZDA, Kanada, Slovenija, Iran
Skupina C: Brazilija, Italija, Finska, Nemčija

Slovenija je bila v skupini s favoritinjami – tedaj aktualnimi svetovnimi in olimpijskimi prvakinjami ZDA ter z na koncu prvenstva drugouvrščeno Kanado, ki je bila njihova prva tekunica. Dekleta so na uvodni tekmi pokazala borbeno igro, v drugem nizu

so dokazala, da se lahko enakovredno kosajo s Kanadčankami, tretji niz pa dobila. Nato jim je zmanjkalo malo športne sreče in tako so prvo zmago zabeležile nasprotnice – rezultat: 3 : 1 v nizih.

Že istega večera je Slovenke čakala tekma proti Iranu, ki so jo ob glasni podpori slovenskih navijačev in z odlično/odločno energijo v ekipi zmagale. Sledil je dan premora, nato pa je dekleta čakal obračun z »velesilo« ZDA. Američanke so vlogo favoritinj upravičile z zmago 3 : 0, s čimer so naša dekleta skupinski del zaključila na končnem 3. mestu. To jim je v nadaljevanju prineslo tekmo proti Finski za uvrstitev med 8 najboljših. Brez večjih težav so ugnala Finke in pred njimi je bil naslednji izziv – tekma za uvrstitev v polfinale. Tekmice so bile tokrat predstavnice Ruande, ki pa jim kljub glasnemu petju in plesu njihovih navijačev na tribunah ni uspelo in so morale priznati premoč Slovenkam. Našim dekletom je tako uspelo tisto, kar so si želela in za kar so se trudila – uvrstitev v polfinale. V boju za odličja so preostale le še 4 najboljše ekipe. Polfinalna tekunica Slovenk je bila Kanada, s katero so se pomerile že v skupinskem delu tekmovanja. Kljub temu, da so prejšnjič slavile Kanadčanke, se Slovenke niso kar predale, vendar

pa so na koncu vendarle morale priznati premoč tekmicam. Kanadčanke so osvojile končno 2. mesto, potem ko je v drugem polfinalnem boju Brazilija ugnala ZDA in nato v finalu še Kanado. V tekmi za tretje mesto so se Slovenke pomerile z ekipo ZDA, ki pa je tudi tokrat pokazala svojo premoč. Kljub razočaranju ob porazu na zadnji tekmi prvenstva so Slovenke s četrtim mestom na svetovnem prvenstvu dokazale, da sodijo med boljše ekipe na svetu, bile pa so tudi najboljše uvrščena evropska ženska ekipa na tem velikem tekmovanju.

Slovenija,
najboljša evropska
reprezentanca na
SP v Sarajevu.



Legenda Mira v bloku.



Dekletom je veliko pomenila podpora tako navijačev s tribun kot tudi tistih, ki so tekme spremljali prek prenosov na youtubeu.

Za zaključek celotnega tekmovanja je organizator dvorano preuredil tako, da je omogočila večje število gledalcev, saj so v moškem finalu domačini igrali proti Iranu. Ta je v prepolni dvorani z norim navijaškim vzdušjem premagal ekipo Bosne in Hercegovine, ki se je tako morala zadovoljiti z drugim mestom. Pohvaliti velja organizacijo celotnega tekmovanja, ki je na enem mestu zbralo vse ekipe, delegate, sodnike, prostovoljce in ostale osebe, ki so poskrbeli za nemoten potek dogodka.



Senta na servisu.



Odbojkarice ambiciozno v leto 2023.



Končni vrstni red (ženske): 1. Brazilija, 2. Kanada, 3. ZDA, 4. Slovenija, 5. Italija, 6. Nemčija, 7. Ukrajina, 8. Ruanda, 9. Iran, 10. Finska, 11. Madžarska, 12. Poljska in 13. Bosna in Hercegovina.

Končni vrstni red (moški): 1. Iran, 2. Bosna in Hercegovina, 3. Brazilija, 4. Egipt, 5. Nemčija, 6. ZDA, 7. Kazahstan, 8. Ukrajina, 9. Irak, 10. Hrvaška, 11. Kanada, 12. Poljska, 13. Ruanda, 14. Nizozemska, 15. Srbija, 16. Japonska.

Pred našimi dekleti so z novim letom že novi izzivi, saj jih med drugim čaka evropsko prvenstvo, ki bo proti koncu leta v Italiji. Tja se odpravljajo skupaj z moško ekipo, ki se je na tekmovanje uvrstila decembra 2022 z odličnim rezultatom na evropskem prvenstvu divizije B v Franciji. Fantje in dekleta imajo pogosto skupne kombinirane treninge, zato se medsebojno še toliko bolj spodbujajo in navijajo drug za drugega.

Še en pomemben izziv in velika želja za dekleta pa je uvrstitev na paralimpijske igre, ki jih bo ob 100-letnici olimpijskih iger moderne dobe gostil Pariz. Uvrstitev jim še ni zagotovljena, vendar so dekleta optimistična in pripravljena na trdo delo, ki je pred njimi.



NOVA TOYOTA COROLLA CROSS

HITRA DOBAVA

OD
175 €
NA
MESEC

DO
10 LET
JAMSTVA
TOYOTA EASY
FINANCIRANJE

Povprečna poraba goriva za vozila Toyota Corolla Cross Hybrid: od 5 do 5,4 l/100 km in emisije CO₂: od 114 do 122g/km. Emisijska stopnja EURO 6 AP. Emisije NOx: od 0,0039 g/km do 0,0059 g/km. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delce PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. 10 letno jamstvo hibridne baterije velja ob rednih testih hibridne baterije (HHC) na 1 leto ali 15.000 prevoženih km (kar nastopi prej) pri pooblaščenih prodajno-servisnih Toyota trgovskih mreži. Po preteku tovarniške garancije vam ponujamo brezplačno vključitev v program jamstva Toyota Relax (vse do starosti 10 let ali 185.000 km). Corolla Cross 2,0 Luna FWD • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 31.600 • lastna udeležba (polog): € 11.060,00 • znesek financiranja: € 20.540 • število obrokov: 60 - mesečno plačevanje: € 175 • obroki se v času trajanja pogodbe ne spreminjajo • zadnji obrok: € 15.463 • stroški odobritve: € 395 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 26.381,4 • predvideno število kilometrov na leto 10.000 • letna obrestna mera: 5,5 % p.a. je fiksna • efektivna obrestna mera: 6,13 % na dan 5. 10. 2022 • stroški priprave niso vračunani v obrok. Slika je simbolična. Več na www.toyota.si. Toyota Adria d.o.o., Brnčičeva 51, Ljubljana.

Nihče ne ve, kaj prinaša jutri



Ko je zdravje na naši strani in nam življenje teče kot po maslu, se sami sebi zdimo nepremagljivi. A življenje rado preseneti. Čeprav smo bili še včeraj morda čili, srečni in zadovoljni, nas lahko že danes zaustavi nepričakovana življenjska preizkušnja. Kako ji bomo kos?

Izzivov, ki nam jih prinaša življenje, pogosto ne moremo predvideti. A kljub temu nismo nemočni, saj se lahko vsaj določenim izzivom z zavestnim ravnanjem poskušamo izogniti. Z ustreznim življenjskim slogom in preventivnim ravnanjem ter opustitvijo nekaterih razvad lahko zmanjšamo marsikatero tveganje, ki smo mu izpostavljeni v življenju.

Kako tvegano živimo Slovenci?

Rezultati testa »Kako tvegano živim?«
Zavarovalnice Triglav so pokazali, da je splošno

tveganje kot povprečje več različnih področij pri sodelujočih trenutno precej majhno, a se številke po teh področjih razlikujejo.

Zelo dober rezultat so sodelujoči v povprečju dosegli pri vprašanju, ki je preverjalo, koliko časa spijo. Na podlagi testa večina Slovencev spi od 7 do 9 ur dnevno, kar je priporočljiva dolžina vsakodnevnega spanca.

Med najpogostejšimi dejavniki tveganja, ki smo jim izpostavljeni Slovenci, pa je na prvem mestu stres, tako imenovani tihi morilec 21. stoletja. Povprečno

so sodelujoči na 10-stopenjski točkovni lestvici, pri čemer 1 predstavlja najnižjo vrednost in 10 najvišjo, ocenili, da je prisotnost stresa v njihovem življenju dobre 6,1 točke.

“Drugi najpogostejši dejavnik tveganja pri sodelujočih v testu je stopnja telesne aktivnosti. Kar 15 % sodelujočih se v prostem času ne rekreira, 35 % pa jih je aktivnih zgolj enkrat do dvakrat na teden. Skrb vzbujajoč je podatek, da je med dvema podpovprečno aktivnima starostnima skupinama tudi tista, ki jo sestavljajo mladi med 15. in 24. letom starosti.”

Na tretje mesto med dejavniki tveganja pri sodelujočih se uvršča čas, ki ga preživimo na cestah. Nevarnost, da se nam na cesti pripeti nesreča, narašča s številom kilometrov, ki jih prevozimo. Največ sodelujočih z jeklenim konjičkom prevozi 10 do 15 tisoč kilometrov na leto.

Tveganja, ki vas ogrožajo, vplivajo tudi na vaše bližnje

Zaradi naštetih dejavnikov, ki morda predstavljajo tveganje tudi v vašem življenju, vam ni treba biti črnogledi. A vendar je smiselno nekaj premisleka nameniti svoji prihodnosti in prihodnosti tistih, ki jih imate najraje. Tudi vaši najbližji lahko v trenutkih, ko vas kaj upočasni, denimo bolezen ali poškodba, občutijo posledice.

Samo predstavljate si lahko, kako bi se njihovo življenje spremenilo, če bi se vam zgodilo najhujše. Zato je dobro pomisliti tudi na sklenitev ustreznih zavarovanj, kot je **Življenjsko zavarovanje za primer smrti**. To bo v primeru najhujšega poskrbelo za finančno varnost vaših najbližjih.

Prav skrb za družino je glavni razlog, zaradi katerega se posamezniki odločajo za sklenitev Življenjskega zavarovanja za primer smrti. Največ jih zavarovanje sklene v aktivni dobi, povprečno pri 39 letih, ko so že doživeli dve pomembnejši življenjski

prelomnici – rojstvo otroka in nakup nepremičnine. V Zavarovalnici Triglav za obdobje med letoma 2016 in 2022 ugotavljajo, da je najpogostejši razlog za uveljavljanje izplačila iz življenjskega zavarovanja za primer smrti bolezen zavarovane osebe, čemur pripisujejo 80 % vseh primerov. Povprečna starost pokojnega, ki je imel sklenjeno življenjsko zavarovanje za primer smrti, je bila 50 let.

A kljub omenjenim podatkom in temu, da se posamezniki zavedajo večje finančne odgovornosti, ki jo prinašajo prej omenjene življenjske prelomnice, je skrb vzbujajoče dejstvo, da je bila med novosklenjenimi življenjskimi zavarovanji za primer smrti v letu 2022 skoraj tretjina zavarovanj sklenjena z minimalno zavarovalno vsoto do 20.000 evrov.

Glede na to, da je priporočljiv minimum zgolj za nadomestitev izpada dohodka zavarovane osebe trikratnik njene letne plače, je to malo. Če upoštevamo povprečno neto plačo v Sloveniji in vzamemo za primer osebo pri 40 letih s partnerjem, a brez otrok, bi morala zavarovalna vsota znašati več kot 40.000 evrov. Nikakor pa ta znesek ne zadošča še za pokritje morebitnih finančnih dolgov v obliki kreditov in za zagotovitev finančne varnosti vzdrževanih družinskih članov.

*Koliko bi potrebovali vaši najbližji? Za izračun priporočljive zavarovalne vsote obiščite **triglav.si** ali skenirajte QR kodo:*



Preboj med elito

Piše: Tija Vrhovnik

(foto: ParaVolley Slovenia)



Moška reprezentanca v odbojki sede je koledarsko leto sklenila z uvrstitvijo med najboljše evropske ekipe.

Slovenska moška reprezentanca v odbojki sede je med 15. in 17. 12. 2022 nastopila na evropskem prvenstvu divizije B. Na prvenstvu, ki je potekalo v francoskem mestu Rouen, je tekmovalo 8 reprezentanc. Tekmovanje je služilo tudi kot kvalifikacijski turnir za preboj v elitno divizijo A in nastop na evropskem prvenstvu 2023. Poleg Slovencev so se za preboj med elito potegovali še reprezentance Francije, Italije, Madžarske, Litve, Latvije, Češke in Velike Britanije.

Slovensko zasedbo so v Franciji sestavljali: **Jaša Bartelj**, **Jordan Jakin**, **Matic Keržan**, **Sašo Korun**, **Matjaž Majdič**, **Sebastjan Osrečki**, **Primož Petek** in **Marko Pokleka**, zaradi bolezni pa je bil odsoten **Tomi Jakša**. Ekipo so spremljali **Branko Mihorko** (selektor), **Tija Vrhovnik** (pomočnica selektorja) in **Stefan Knežević** (fizioterapevt).



▲ Čeprav v oslajljeni zasedbi, so se izkazali.

zaključnih točkah pa je tehniko prevesilo na stran nasprotnikov, ki so zmagali z rezultatom 3 : 1 (23, 24, -21, 21). Istega dne se je slovenska reprezentanca merila že z dobro znanimi nasprotniki Italijani. V zelo dinamični in napeti tekmi so na koncu s 3 : 2 (21, -23, 19, -17, 13) slavili Slovenci.

Petkova tekma s Čehi se za naše fante ni pričela po načrtu, vendar so se kasneje uspeli zbrati. Tako so skupinski del zaključili z zmago s 3 : 1 (-22, 10, 18, 15). Z dvema zmagama in porazom so se uvrstili v izločilne boje. V četrtfinalu so brez izgubljenega niza odpravili Litvo s 3 : 0 (20, 11, 23) in z dvema zmagama zaključili drugi dan tekmovanja.

Izredno pomembno polfinalno tekmo so slovenski odbojkarji pričeli nekoliko zadržano. Ko je že vse kazalo v prid latvijske reprezentance, ki je dobila prva dva niza, so naši fantje strnili vrste, popravili napake na igrišču in dokazali, da odbojarske tekme ni konec, dokler ekipa ne osvoji treh nizov. Z zmago s 3 : 2 (-17, -18, 20, 22, 12) so poleg uvrstitve v finale slavili tudi preboj v elitno divizijo A in s tem dosegli pomemben cilj. V velikem finalu se je ponovil rezultat prve tekme, kljub osvojenemu prvemu nizu so bili na koncu Madžari tudi drugič premočni in zasluženost slavili z 1 : 3 (18, -15, -23, -18).

Sledila je podelitev, na kateri so poleg medalj in pokalov podelili tudi individualne nagrade. Med najboljše igralce turnirja je bil izbran Matic Keržan, ki je prejel nagrado za najboljšega blokerja. Naši odbojkarji so se s srebrom okoli vratu srečno vrnili v domovino, kjer bodo pričeli s pripravami na evropsko prvenstvo 2023.

Da je ekipa željna dokazovanja, potrjuje kapetan Matjaž Majdič: »V Franciji smo pokazali, da smo perspektivna mlada ekipa, ki deluje dobro tako zunaj kot znotraj igrišča. V finalu smo res pričakovali zmago, vendar nas je težka pot (veliko odigranih nizov) utrudila, tako da nam je pokal za prvo mesto za las ušel. Z rezultatom smo kljub temu zelo zadovoljni, saj vemo, da si zaslužimo sodelovanje na evropskem prvenstvu divizije A, na katerem se bomo z malo nadgradnje v igri lahko kosali z najboljšimi evropskimi reprezentancami.«

Končni vrstni red evropskega prvenstva v odbojki sede divizije B: Madžarska, **Slovenija**, Latvija, Velika Britanija, Litva, Italija, Francija, Češka.

Veseli ob vrnitvi v A divizijo.



Matic Keržan je bil prvi bloker evropskega prvenstva v Franciji.



Z novim trenerjem zrasle ambicije

Piše: Drago Perko

(foto: Osebni arhiv A.D., Vid Ponikvar/Sportida)



Leto 2023 prinaša nove izzive tudi za našega vodilnega kolesarja Aneja Dopliharja.

»Zlansko sezono sem povprečno zadovoljen. Lahko rečem, da ni šlo vse po zastavljenih ciljih. Ko smo planirali dober rezultat na evropskem prvenstvu

v Avstriji, sem imel zelo slab vikend in nikakor ni šlo, kot sem si želel. Potem smo vse sile in misli usmerili na svetovno prvenstvo v Kanadi in tam dosegli

zastavljeni cilj. Izboljšal sem uvrstitev na svetovnem prvenstvu in pripeljal v cilj na 10. mestu. Zaostanek je bil dobre pol minute, kar je zelo optimistično za naslednjo sezono. Zagotovo vidim še veliko rezerve pri treningih v fitnesu in posledično v ciljnih šprintih, kjer sem letos izgubil še boljše rezultate, kot sem jih sicer dosegal. Na tem bom za prihajajočo sezono skušal narediti korak naprej in tam ne izgubljati dragocenih mest,« se **Anej Doplihar** pred razkritjem ambicij v letu 2023 ozre na prekolesarjeno v letu 2022. Po koncu sezone je imel nekaj oddiha, potem pa zagrizel v novo dejanje. »Vzel sem si nekaj počitka, da sem si napolnil telo z energijo, ki jo bom še kako potreboval za naprej. Februarja treniram na pripravah na otoku Lanzarote, kjer bom skušal ustvariti čim boljšo bazo ter nato z intenzivnimi treningi stopnjevati formo do bolj pomembnih dirk,« pove Anej. Volje in energije mu ne manjka, dodaten motiv zanj pa je zagotovo tudi novi selektor reprezentance.

»Oktobra je prišlo do velike spremembe, zamenjal sem trenerja. Začel sem sodelovati z **Alešem Suhadolnikom**, za katerega lahko potrdim, da je vrhunski športnik in ve, kaj potrebuje posamezni športnik, da doseže vrhunski rezultat. Morda je bilo nekaj pomislekov, koliko znanja oziroma izkušenj premore z osebami z omejeno gibljivostjo, ampak po prvem sestanku sem začutil, da je to in da je primeren trener zame. Pogovor je bil sproščen, predstavil mi je svoj način dela, in sem takoj videl, da bom dobil to, kar sem do sedaj pogrešal. Ocenjujem, da je načrtovanje treningov za nekaj dni naprej manj stresno za športnika. Pripomore pa k temu, da lahko vse procese tudi športnik sam načrtuje – od počitka, prehrane do priprave na trening. Predvsem od trenerja pričakujem resnost in zanesljivost, o čemer ne dvomim. Rezerve in možnosti napredka pod Aleševo taktirko pa vidim tudi v pripravi v fitnesu. Menim, da bova potem to moč prenesla na kolo in pridobila v šprintih, kjer sem bil šibak v preteklih sezonah. V juliju načrtujeva tudi višinske priprave,

kjer bomo skušali dodati formi tisto piko na i pred svetovnim prvenstvom, ki ostaja glavni cilj sezone,« Anej strne vtise o sodelovanju z novim trenerjem.

“Znani so že termini ključnih dirk v letu 2023. Aprila naj bi štartal na tekmi svetovnega pokala v Milanu, maja je tekma v belgijskem Oostendeju, konec maja pa še svetovni pokal v ZDA. Vrhunec pa bo, to je Anej že izpostavil, svetovno prvenstvo, ki ga bo med 9. in 13. 8. gostil škotski Glasgow.”

»Pričakovanja so velika. Želim osvojiti medaljo na svetovnem rangi tekmovanja, kar mislim, da je povsem realno. Prvič se bom odpravil tudi na višinske priprave pred svetovnim prvenstvom. Da dobim izkušnje in vidim, kaj mi ustreza in kaj mi ne. Da bo vse jasno že leto dni pred paralimpijskimi igrami v Parizu,« Anej ničesar ne želi prepustiti naključju, cilj prve naslednje življenjske etape pa bo Pariz oz. paralimpijske igre prihodnje leto.

»V letu 2023 se bodo začele zbirati točke. Letos so predstavili postopek pridobivanja kvot za Pariz. Na voljo bomo imeli tri svetovne pokale in svetovno prvenstvo, kjer bodo na razpolago točke. Vse ostale dirke bodo točkovane, a ne bodo štele v izkupiček za Pariz,« opozarja Anej. »Zato bo še toliko težje doseči kvoto, a po drugi strani bo bolj pravično za vse reprezentance. Ni skrivnost, da tokrat ciljам na osebno kvoto, upam, da mi bo uspelo,« odločno poudari Anej.

Ambicij Aneju ne manjka.



Naš vodilni kolesar je hrabro zapeljal v novo leto.



Kaj je sreča?

Piše: Maša Meden

(foto: Grega Valančič)



Sreča je zagotovo ena najbolj iskanih in zelenih izkušenj. Želimo si filmskih podob, čim bolj idili približanih družinskih odnosov, pozitivne energije delovnega okolja in dušni mir prežet s poživljajočo energijo. Vendar velja še ena gotovost: izmuzljiva je. Rada se igra skrivalnice. Čim se skrije, nas napadejo občutki tesnobe, panike, žalosti. Kje si? Potrebujemo te.

Je globalistka. Eno najbolj univerzalnih občutij. Ljudem daje občutek enotnosti in povezanosti ter je hkrati tudi sama tako zelo povezljiva, vzajemna. Ko smo srečni v svojem srcu, lahko objamemo svet. Ko smo srečni doma, smo uspešnejši in posledično srečnejši tudi v delovnem okolju. In obratno. Kaj ni čudovito, kako prelivajoče čustvo je?

Toyota Slovenija s Paralimpijskim komitejem Slovenije in ostalimi skrbno izbranimi partnerji že vrsto let piše zgodbe »Mobilnosti za vse«. Verjamejo namreč, da je gibanje ena temeljnih pravic vsakega človeka in se za to zavzemajo na vsakem koraku svojega delovanja. Najsi bodo to gibalno ovirani posamezniki, posamezniki z motnjami v duševnem razvoju ali starejši, ki se soočajo z izoliranostjo in osamljenostjo. Biti mobilen je za nekoga samoumevnost, za drugega razlog za hvaležnost in srečo.

▲
To je ta sreča. Anej
Doplihar, paralimpijski
kolesar, ambasador
Toyota Slovenija.

Vzporni in padci, dobri in slabi dnevi, prijetni pogovori in težka pogajanja, toplina in zlaganost družbe, svoboda samote in teža osamljenosti. Najti in čutiti vsakodnevno srečo na vrtiljaku življenja je umetnost. Vsak splet okoliščin je naša izbira in pomembno je zavedanje, da trava ni vsak dan bolj zelena. Zavedanje kaj radi počnemo in v čem uživamo ter tem, kar moramo početi in nam morda ni najbolj všeč, je tista usklajenost, ki prinaša ravnovesje. Z njim pride sreča. Prekrivanje dobrih in slabih trenutkov resda ni popolno, a zgolj čutenje in osmišljanje dobrega in slabega prinaša veselje.

Sprejeti tovrstne modrosti ni najbolj enostavno. Ob vseh krivicah in nesrečah je težko razumeti, na primer, da je Toyota masovna proizvajalka sreče. Oh, spet te marketinške floskule, boste rekli. Pa vendar je slogan »sreča za vse« zapisan v DNK najmočnejše avtomobilske znamke na svetu. Izbira je naša. In vaša. V Toyoti izbiramo dobro in to širimo dalje.

Modrosti in smernice ustanovitelja Toyote, Sakishija Toyode, so še danes močan del naše identitete. Zvesti svojim dolžnostim prispevamo dobrobiti podjetja in splošnemu dobremu, kamor Toyota vrača. Marljivi in ustvarjalni si vsak dan prizadevamo iti onkraj meja. Tja, kamor mnogi še ne vidijo in si ne upajo. Ob tem ostajamo praktični in premišljeni. Vsak dan si prizadevamo ustvarjati domače vzdušje, toplo in prijazno. Spoštljivo. Z zavedanjem duhovnega sveta in vsakodnevno hvaležnostjo.

Več kot damo, več dobimo. Z vsakim prevozom tistih, ki te možnosti nimajo, najsi bodo starejši ali gibalno ovirani, z vsakim posajenim drevesom, s katerim oživljamo slovenski gozd, z vsakim organiziranim pretečenim kilometrom, ki nas dela bolj zdrave in fit ter nas popelje še korak bližje olimpijskim vrednotam, z vsakim stiskom roke, podarjenim nasmehom in časom starejšim izoliranim od družbenega vsakdana, z vsako prostovoljsko uro, ko pomagamo »specialcem«, izjemnim posameznikom z motnjami duševnega razvoja. Sreča, ki jo občutimo, ko sodelujemo pri tovrstnih aktivnostih je tista, ki nas oživlja, polni z energijo in nas dela vsak dan boljše ljudi. Le takšni smo lahko boljši, spet za druge. Dokler ni krog sreče sklenjen. Ker je ni preveč, nikoli je ne bo zmanjkalo in nikoli se zares ne skrije. Vedno je tu. Le naučiti se jo moramo videti. Občutiti. Sprejeti.

Zato, kaj je sreča? Prijazna beseda, pomoč potrebnemu, nasmeh. Dober namen. Mobilnost, zanesljivost, strast, odgovornost. Sreča je vse, čemur pripišemo pomen zadovoljstva. Če boste gledali s srcem, jo boste kaj hitro začutili. V resnici je tako enostavno.

Različne oblike
mobilnosti, različne
oblike sreče. Mobilnost
za vse, Toyota Slovenija.





Odbojkarice do 4. mesta na svetu.

(foto: World ParaVolley)



V Lidlu Slovenija živijo družbeno odgovornost

Piše: Klara Rudić, korporativno komuniciranje, Lidl Slovenija

(foto: Klemen Razinger)

Lidl Slovenija je v sklopu praznovanja 15. obletnice na slovenskem trgu pripravil dokumentarno serijo Preprosto Lidl, ki s tremi navdihujočimi zgodbami popelje v zakulisje Lidla Slovenija. V prvem delu so поблиžje predstavili svoje zaposlene, v drugem pa svoje dobavitelje, ki skrbijo, da na Lidlovih policah najdete svoje najljubše izdelke. V zadnjem, tretjem videu, je v ospredju družbena odgovornost, ki jo v Lidlu Slovenija živijo na vsakem koraku.



Tija Vrhovnik se je zapisala parašportu.



V dokumentarni seriji o družbeni odgovornosti je predstavljeno tudi dolgoletno sponzorstvo Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja, ki presega

javnosti predstavimo različne oblike športa ter ljudi spodbudimo h gibanju.

Vabljeni, da si ogledate zgodbo o podjetju, ki skupaj z vsemi vami spreminja svet na bolje že 15 let.

“Skupaj si namreč prizadevajo za krepitev prepoznavnosti parašportnikov in parašporta v Sloveniji, kar počnejo skozi izvajanje različnih programov in aktivnosti.”

zgodbo o klasičnem sponzorstvu. Javnost želijo usmeriti na slovenske parašportnike in njihove zavidljive uspehe, hkrati pa širiti zavest, da lahko ljudje premagamo vse ovire na poti do uresničevanja svojih ciljev in notranjih hrepenenj.

V dokumentarni seriji boste prepoznali tudi Tijo Vrhovnik, paraodbojkarico, ki izpostavi, kako pomembno je, da



Razširili ekipo, ambiciozno v 2023

Piše: Drago Perko

(foto: Brina Božič)

Paralokostrelstvo je športna panoga, ki se pospešeno razvija tudi v Sloveniji. Minulo leto se je naša reprezentanca večkrat izkazala. Tudi na mednarodni ravni.

Paralokostrellec Dejan Fabčič je letos dobil prvo mednarodno tekmo, zmagal je na tekmi v Berlinu, pred tem pa se je izkazal na svetovni in evropski ravni. Letos je na svetovnem prvenstvu pristal na 17. mestu, na evropskem je bil posamično 9. Živa Lavrinc in Dejan Fabčič sta na EP v Rimu v tekmovalnem mešanik ekip osvojila 4. mesto.

»V pretekli sezoni sem zelo vesela doseženega zelo visoko zastavljenega cilja – povečati reprezentanco in tako pridobiti nastop še v kategoriji nežnejšega

spola in mešane ekipe, ki jo sestavlja Dejan Fabčič in Živa Lavrinc. Na evropskem prvenstvu v Rimu, avgusta 2022, sta se izkazala kot dobra ekipa in se uvrstila v mali finale. Dvobojski sicer izgubila, a pridobila dragocene izkušnje in zasedla 4. mesto. Paralokostrelstvo postaja vse bolj priljubljeno in vse več invalidov se odloča za ta šport. Dolgoročno to pomeni pozitiven vpliv na razvoj vrhunškega športa,« se na zgornjo trditev odzove Brina Božič, selektorica naše izbrane vrste.

Paralokostrelci so med 13. in 15. januarjem opravili prve priprave v novem koledarskem letu. Tokrat so bili v Thermani Laško v kompleksu zdravilišča v Laškem, potem pa je trojec Dejan Fabčič, Živa Lavrinc, Gregor Habe nastopil na tekmi svetovnega pokala neinvalidov. Za Živo Lavrinc in Gregorja Habeta pa je bil to prvi nastop na

Na treningu v Laškem.



dvoranskem svetovnem pokalu, potem ko sta morala lani tekmo izpustiti zaradi zdravstvenih razlogov ter ukrepov ob pandemiji covida.

Naši lokostrelci so tekmovali v kategoriji telesno zmožnih, zato je zanje to tekmovalstvo še posebej zahtevno. Dejan Fabčič se je s 549 krogi v kvalifikacijah uvrstil na 103. mesto od 175. Tekmo je nadaljeval s sekundarnim tekmovalstvom, kjer so v konkurenci vsi, ki so bili v kvalifikacijah uvrščeni nižje od 32. mesta. S 109 krogi je zaključil na 42. mestu. Gregor Habe je v kvalifikacijah ustrelil 491 krogov in se uvrstil na 157. mesto. V sekundarnem tekmovalstvu je s 107 krogi pristal na 48. mestu. Zanj je bila to prva mednarodna tekma zunaj Slovenije. Živa Lavrinc je prvo polovico kvalifikacij začela zadržano, a v drugi polovici ustrelila izjemno in pristreljala 502 kroga in 75. mesto od 100 tekmovalk. V sekundarnem tekmovalstvu je pristreljala 92 krogov in 55. mesto.

»V sezoni 2023 sta na sporedu pomembni tekmi, svetovno in evropsko prvenstvo, kjer je možnost osvojiti kvoto (t. i. vstopnico) za paralimpijske igre v Parizu. Lokostrelstvo je, kar se tiče kvalificiranja na igre, izjemno zahtevno. Športniki imajo le tri poskuse, dva v letu pred igrami in zadnjega v začetku leta 2024. Na igrah streljajo na razdalji sedemdeset metrov. Za tako razdaljo potrebujejo pozimi zelo dolgo dvorano, ki je žal nimajo ves čas na voljo. Predvsem naslednjo zimo bo streljanje na dolge razdalje ključno, saj bo že februarja oz. marca zadnje kvalifikacijsko tekmovalstvo za paralimpijske igre. Sicer pa trenutno delamo dobro, redno opravljamo skupne treninge in priprave, saj je zima čas, ko morajo športniki najbolj garati, se odrekli marsičemu, dvigniti svoj nivo in ga preizkušati na tekmah, saj sta pomlad in poletje pred vrati,« Brina Božič potrdi ambiciozni načrt za leto 2023.

Med 17.7. in 23.7. bo Češka gostila svetovno prvenstvo, evropsko prvenstvo pa bo med 14.8. in 20.8. na Nizozemskem.

Kot prva Slovenka na svetovno prvenstvo

Piše: Drago Perko

(foto: Osebni arhiv M.B.)

V Braziliji se nadaljuje svetovno prvenstvo v dvoranskem balinanju, kjer smo imeli tudi mi svojo predstavnico.

Nataša Bartol je bila sploh prva Slovenka, ki se je uvrstila na svetovno prvenstvo. Ki pa ga je končala v predtekmovalju, ko je priznala premoč predstavnic Velike Britanije in Hongkonga. Vse skupaj ni bilo dovolj za preboj v osmino finala, med najboljših 16 na svetu. Nataša je tekmovalje končala na 19. poziciji.

»Vesela sem, ker sem se udeležila svetovnega prvenstva, na katero sem se pripravljala skoraj celo leto. Že to, da mi je uspelo igrati na svetovnem prvenstvu, je zame velik dosežek in osebna zmaga ter dosežen cilj sezone. S svojimi igrami nisem bila zadovoljna, saj znam in zmorem več,« je povedala **Nataša Bartol**.

Proti 21. igralki na svetu Fioni Muirhead (Velika Britanija) je klonila s 7:2, 5. igralka na svetovni lestvici pa je bila od naše reprezentantke boljša z 9:2. »Prva igra proti Fioni ni bila pokazatelj njenega znanja, druga igra, ki jo je odigrala, pa je bila veliko boljša in kvalitetnejša. Žal se za več ni izšlo,« pa je po koncu slovenskih nastopov povedala trenerka Maja Bobnar, pred katero so novi izzivi tudi v letu 2023. Nizozemska bo med 6. in 13. 8. gostila člansko evropsko prvenstvo, mladinsko svetovno prvenstvo v dvoranskem balinanju – tekmovalje pa bo na Portugalskem med 7. in 16. 7.



▲ Nataša Bartol odločno v nove tekme.

Parasport Slovenia sezono začela z zmago in porazom

Piše: Žiga Kobaševič

(foto: Drago Perko)

V soboto, 5. 11. 2022, se je v Zagrebu pričela 15. sezona regionalne lige NLB Wheel v košarki na vozičkih, ki jo organizira Zveza paraplegikov Slovenije.

Tekmovalje 1. kola je potekalo v Domu košarke Cedevita, naša ekipa Parasport Slovenia je odigrala 2 tekmi, domov pa se je vrnila s polovičnim uspehom.

Naši fantje so prvo tekmo odigrali proti prvemu favoritu za naslov prvaka lige, banjaluški ekipi KKI Vrbas. Tekmo so dobro odprli, potem malo popustili, na koncu pa so ponovno strnili vrste, vendar je bila prednost Vrbasa dovolj velika, da se je lahko veselil zmage. Za ekipo Parasport Slovenia je 18 točk dosegel **Haris Kuduzović**, po 15 sta jih dodala **Enis Musić** in **Danilo Kamenik**.

V drugi tekmi so Slovenci pokazali svojo moč, deklasirali so domačo ekipo KKI Zagreb. Tekma je bila izenačena le v uvodnem delu, potem pa so naši košarkarji s trdo obrambo in hitrimi protinapadi prednost povečevali iz minute v minuto. Najbolj se je s 24 točkami izkazal **David Škorjanc**.

V Zagrebu so nastopili: Haris Kuduzović, Klemen Lokar, Enis Musić, Matej Arh, Danilo Kamenik, Robert Radič, Robi Bojanec, Simon Gračnar in David Škorjanc.



Liga NLB Wheel, 1. kolo, 5. 11. 2022
KKI Vrbas – Parasport Slovenia 74 : 58
(22 : 11, 20 : 11, 17 : 21, 15 : 15)
Parasport Slovenia: Kuduzović 18, Musić in Kamenik po 15, Škorjanc 6, Radič 3, Arh 1.

KKI Zagreb – Parasport Slovenia 25 : 78
(8 : 14, 9 : 23, 0 : 23, 8 : 18).
Parasport Slovenia: Škorjanc 24, Kamenik 16, Arh 11, Kuduzović 10, Gračnar 8, Radič 7, Lokar 2.

»Kljub zmagi in porazu smo lahko s prvim kolom lige NLB zadovoljni. Proti favorizirani ekipi KKI Vrbas nismo igrali slabo, predvsem kombinatorika v napadu je bila dobra, spet pa je šepala realizacija. Drugo tekmo proti KKI Zagreb smo odigrali odlično, agresivna obramba, dobro kroženje žoge v napadu in hitra tranzicijska igra so bili dejavniki, ki so prinesli visoko zmago. Še posebej me veseli zelo dobra igra in sodelovanje

▲ Slovenska ekipa ima visoke ambicije v tej sezoni.

naših dveh mlajših krilnih igralcev, Davida Škorjanca in Mateja Arha,« je po prvem turnirju povedal trener Žiga Kobaševič.

Tekmovalje se je nadaljevalo s turnirjem, ki je v začetku decembra potekal v Beogradu, vendar je bila Slovenska ekipa prosta, z nastopi bo nadaljevala v 3. kolu, ko se bo v Podgorici v Črni gori pomerila z ekipo KKK Singidunum Crvena Zvezda.



Skupaj zmoremo

Piše: Drago Perko

(foto: OKS, Sportida)



Franjo Bobinac je postal novi predsednik OKS-ZŠZ, še naprej želi si dobrih odnosov z Zvezo za šport invalidov Slovenije - Slovenskim paralimpijskim komitejem.

Olimpijski komite Slovenije ima od lanskega decembra novega predsednika. Delegati so na volilni Skupščini krovne športne organizacije na to mesto izvolili dolgoletnega predsednika Rokometne zveze Slovenije **Franja Bobinca**, ki je tako postal tretji predsednik po vrsti in nasledil dr. **Janeza Kocijančiča** in **Bogdana Gabrovca**.

Novoizvoljeni predsednik je v svoji kampanji poudarjal dialog, sodelovanje

in skupno iskanje rešitev za ustvarjanje boljših razmer za delovanje slovenskega športa na vseh ravneh. Franjo Bobinac, ki je tudi častni konzul Monaka v Sloveniji, je eden najbolj izpostavljenih slovenskih poslovnežev v zadnjih dveh desetletjih. Med letoma 2003 in 2019 je bil predsednik uprave velenjskega Gorenja, po kitajskem prevzemu velikana bele tehnike iz Šaleške doline leta 2019 pa je zasedel mesto podpredsednika za globalni marketing pri podjetju Hisense International.

Za svoje delo je prejel nagrado Gospodarske zbornice Slovenije za posebne gospodarske dosežke, dvakrat je bil razglašen za najuglednejšega menedžerja v državi po izboru agencije Kline & Partner. Kariero v svetu športa je v Celju rojeni Bobinac ustvarjal postopoma. Najprej kot predsednik rokometnega kluba Gorenje Velenje, med letoma 2008 in 2022 pa je bil predsednik domače rokometne zveze. Prepričan je o pozitivnih učinkih boljšega sodelovanja med športom, gospodarstvom in politiko, hkrati pa se bo zavzemal za večjo prepoznavnost slovenskega športa v mednarodnih organizacijah in vključitev slovenskih športnikov v delovanje teh zvez. Med drugim se je v kandidaturi za prvega moža slovenskega olimpijskega gibanja zavzel za podvojitev javnih sredstev za šport na 52 milijonov evrov na leto ter napovedal ustanovitev solidarnostnega sklada za manjše zveze, ki v sedanjih razmerah bolj ali manj životarijo, za promocijo gibanja in zdravega načina življenja ter več športnih dejavnosti v šolah.

»Spoštovani športniki, prijatelji in podporniki športa, v čast mi je, da lahko v prvi letošnji številki revije Športnik z Vami delim nekaj misli. Najprej pa naj Vam še enkrat izrazim čestitke ob 60-letnici delovanja ZŠIS-SPK, ki ste jo obeležili v lanskem letu. Ob izvolitvi na mesto predsednika Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez sem bil izjemno vesel zaupanja, ki ste mi ga izkazali delegati in delegatke na skupščini. Hkrati sem v tistem trenutku stopil na pot novih izzivov. Stati na čelu najuglednejše krovne športne organizacije, peljati ekipo spoštljivo, prijazno in motivacijsko, delovati za 'njegovo veličanstvo šport', vse to je le nekaj misli, ki so se mi porajale v prvih trenutkih po razglasitvi rezultatov. Največja krovna športna organizacija v Sloveniji je že od nekdaj skrbela za dober odnos z Zvezo za šport invalidov Slovenije - Slovenskim paralimpijskim komitejem ter razvoj športa invalidov. Člani ZŠIS-SPK imajo stalno mesto v

organih skupščine, izvršnega odbora, strokovnih svetih, odborih in komisijah OKS-ZŠZ. Aktivno pa vaši predstavniki sodelujejo tudi pri načrtovanju in izvajanju programov OKS-ZŠZ. Čeprav je bilo v preteklosti storjenega precej, se ne smemo ustaviti,« je uvodoma povedal Franjo Bobinac za Športnika, potem pa nadaljeval:

»Pred nami so novi izzivi in medsebojna povezanost ter podpora sta ključ do uspeha. Zagotavljanje razmer za razvoj športa invalidov ter sledenje ukrepom tako na mednarodni kot nacionalni ravni sta tista cilja, ki ju moramo zasledovati. Skupaj. Prizadevanje za večjo vključenost otrok in mladih invalidov v šport ter skupni programi za razvoj športa invalidov so le nekatere izmed aktivnosti, kjer lahko s skupnimi močmi dosežemo več. Programske zaveze, ključne točke, ki jih bomo z ekipo na OKS-ZŠZ obravnavali, pa ste verjetno dodobra spoznali že med kampanjo. Mednarodni paralimpijski komite je s svojimi usmeritvami, da se šport invalidov integrira v mednarodne panožne športne federacije, naredil pomemben korak za skupni razvoj športa invalidov. Olimpijski komite Slovenije bo sledil tem usmeritvam

ter se dodatno angažiral, da opravi svojo primarno nalogo, to je povezovanje svojih članic in podpora.

«Z našimi usmeritvami, idejami in cilji povezovati in uveljaviti šport invalidov v vseh njegovih oblikah tako v lokalnih okoljih kot okoljih nacionalnih panožnih športnih zvez. Ne nazadnje imamo pred očmi tudi poletne paralimpijske igre 2024 v Parizu, od koder, sem prepričan, se bodo naši športniki vrnili tudi z žlahtnimi uvrstitvami.»

Veselim se sodelovanja z Vami ter Vam želim lepo, mirno in uspešno športno leto 2023! Skupaj zmoremo!« je še dodal novi prvi mož OKS-ZŠZ.

Damijan Lazar čestita Franju Bobincu, novemu predsedniku OKS-ZŠZ.



V Melbourne se je pisala zgodovina

Piše: Drago Perko

(foto: Osebni arhiv M.K.)



Januar je prinesel tekmovalni presežek tudi za našega 26-letnega gluhega tenisača Marina Kegla.

Mednarodna teniška zveza (ITF) je letos na tekmovalnih teniških turnirjih velike četverice sploh prvič organizirala prav poseben turnir za ljudi z motnjami sluha. Krstna izvedba je pripadla

odprtemu prvenstvu Avstralije. Med 26. in 29. 1. je v Melbourne nastopilo po 10 najboljših gluhih tenisačih in tenisačev na svetu. Med njim je bil tudi **Marino Kegl**, ki je prišel kot številka štiri s svetovne lestvice.

»Če izhajava iz tega, da so nastop na odprtem prvenstvu Avstralije sanje vsakega teniškega igralca in vsakega trenerja, potem veste, koliko nama to pomeni,« je **Darko Kegl**, oče in trener našega teniškega asa, razmišljal pred odhodom.

“Vseh 10 tekmovalcev je bilo v predtekmovanju razdeljenih v dve skupini po pet. Marinu je žreb namenil skupino A, kjer so bili še Jaroslav Šmedek, Urs Breitenberger, Andres Vazquez in Glen Flindell. Po uvodni zmagi proti Avstralcu Flindellu (6:0 in 6:3) je Kegl nadaljeval v tem tempu.”

Najprej je bil z 2:0 v nizih boljši od Nemca Breitenbergerja, potem pa v 3. krogu še od Ekvadorca Vazqueza (6:1, 6:2). Že pred zadnjim krogom predtekmovanja je bilo jasno, da je Marino polfinalist zgodovinskega turnirja v Melbourne. Verjetno najboljšo igro je pokazal kar v tem 4. krogu, ko je s 3:6, 6:4 in 7:5 premagal Čeha Šmedeka, številko ena svetovnega tenisa gluhih. V finalu je Marino klonil, 4:6 in 2:6 je bilo za njegovega stanovskega kolega Madžara Matheja Gaborija. Marino se je meril tudi v dvojicah, kjer je tekmovalje sklenil v četrtfinalu: v paru z Nemcem Breitenbergerjem je klonil proti navezi Hayat E.-Sekhar P. (2:6, 6:4, 8:10).

»Dragi moji prijatelji. Predzadnjič se vam oglašam iz Melbourne. Na turnirju Australian Open se mi je uspelo uvrstiti v finale prvega grand slama za gluhe na svetu. V polfinalu sem premagal številko 1 na svetu Jaroslava Šmedeka (CZE) 3:6, 6:4 in 7:5. Šmedek se z mano ni slikal. V finalu pa sem izgubil proti prijatelju Matheju Gaboriju (HUN) 4:6, 2:6. Ker je vmes precej rosilo, si nisem upal pritisniti do konca. Na koncu sem drugi. Hvala za podporo, sLOVENIJA ... Bil sem zelo ponosen in presrečen, ko je napovedovalec na uradni podelitvi napovedal: "Mens singles finalist Marino Kegl, Slovenija." Veliko dela in naporov je vloženih v to, da sem tukaj. V trenutku se mi je odvrtel ta film. Nadvse sem hvaležen vsem, ki mi stojite ob strani,« je po koncu tekmovanja zapisal Marino.

»Že to, da si del tega spektakla, je velika zmaga. Kljub temu da je Melbourne Park izjemen kompleks, je bilo vse organizirano do potankosti. Da bi gluhi tenisači igrali na turnirju velikega slama, je bila še nedavno velika znanstvena fantastika. Na letošnjem OP Avstralije se je pisala zgodovina. Po Marinovi zaslugi je tudi Slovenija del tega. Danes je še prezgodaj, nekoč pa bomo na to ponosni,« je še dodal Darko Kegl, Marinov oče in trener.

Lansko leto je končal na četrtem mestu lestvice gluhih tenisačev, četrti je bil tudi na olimpijadi gluhih v Braziliji. Marina v letošnjem letu čaka še svetovno prvenstvo, ki bo ob koncu septembra v Grčiji.

Nagrada za 2. mesto.



Kljub dežju bo sklepna slovesnost Marinu ostala v lepem spominu.



DRŽAVNA PRVENSTVA 2022

Piše: Žiga Kobaševič

(foto: Arhiv Zveze ŠIS - SPK)

Pregled izvedenih državnih prvenstev v posamični in ekipni konkurenci v organizaciji Zveze ŠIS-SPK od začetka novembra 2022



multiple skleroze Slovenije (ZMSS), pri moških pa so naslov osvojili člani MDI »Drava« – Radlje ob Dravi.

Rezultati – ženske:

1. mesto: ZMSS
(Selen Poljanšek, Ruža Vuk, Cvetka Kretič, Rezka Razinger, Katarina Verbič),
2. mesto: DI Slovenska Bistrica
(Ljubica Mlaker, Jožica Polanec, Frančiška Pušnar, Marjana Pogelšek),
3. mesto: DI Mežiške doline
(Helena Golob, Marija Jakopič, Anica Fužir, Marija Fortin, Marija Rizmal).



Rezultati – moški:

1. mesto: MDI »Drava« – Radlje ob Dravi
(Marjan Pečovnik, Viktor Pušnik, Miro Novak, Jožef Planinšec, Bojan Burja),
2. mesto: DI Dravograd
(Anton Jevšnik, Milan Špalir, Mirko Copot, Martin Kogelnik),
3. mesto: DGNP Maribor
(Rašid Beganovič, Besnik Shala, Danilo Žižek, Cvetka Bratkovič, Marjan Bratkovič).

34. PIKADO (EKIPNO)

V soboto, 12. 11. 2022, je v Hrastniku potekalo državno prvenstvo v pikadu

– ekipno. Tekmovanje je potekalo v izvedbi DI Hrastnik. Sodelovalo je 12 ženskih in 14 moških ekip. V ženski konkurenci so se naslova državnih prvakinj veselile članice Združenja



35. HITROPOTEZNI ŠAH (EKIPNO)



V soboto, 19. novembra, je v Murski Soboti potekalo državno prvenstvo v



hitropoteznem šahu v ekipni konkurenci. Organizator tekmovanja je bila Zveza ŠIS-SPK, izvajalec pa MDI Murska Sobota. Sodelovale so 3 ženske ekipe



in 12 moških ekip. V ženski kategoriji so državne prvakinja postale članice DI Muta, pri moških pa so se naslova veselili člani MDI Maribor.

Rezultati – ženske:

1. mesto: DI Muta
(Alenka Nikl, Slavica Pečovnik Urh, Stanislava Urnaut),
2. mesto: MDI Murska Sobota
(Marija Barber, Erika Car, Antonija Rantaša, Greta Škrilec),
3. mesto: DI Dravograd
(Mihaela Špalir, Matilda Šlebnik, Irena Kamenik).



Rezultati – moški:

1. mesto: MDI Maribor
(Danilo Kajnič, Vladimir Hevir, Franc Zajšek, Boris Perkovič, Hajrudin Zvekič),
2. mesto: MDI Žalec
(Tomo Studnička, Jožef Peternel, Marjan Knez, Marjan Uršič),
3. mesto: DI Črnomelj
(Slavko Bedič, Nikola Barbirič, Vincenc Kobe, Petar Davidovič, Mario Kadrageč).



36. ODBOJKA SEDE

V nedeljo, 20. 11. 2022, je v športni dvorani OŠ Milojke Štrukelj v Novi Gorici potekalo državno prvenstvo v odbojki sede. Tekmovala so 4 ekipe, ki so se pomerile po sistemu vsak z vsakim. Največ so pokazali člani OK SIP

Sašo Korun, Sebastjan Osrečki, Valentyna Brik, Vlado Krk, Boštjan Hrašar),
2. mesto: OK Gorica
(Bogomira Jakin, Denis Draž, Jordan Jakin, Klara Križnič, Nejc Piriš, Roman Velikonja, Snežana Pejič, Tina Strel, Tjaša Vidič, Tomi Strel),
3. mesto: IŠD Samorastnik – Ravne na Koroškem



Šempeter in se ponovno veselili naslova državnih prvakov, srebro so osvojili člani OK Gorica, bron pa je pripadel IŠD Samorastnik – Ravne na Koroškem.

Rezultati:

1. mesto: OK SIP Šempeter
(Jernej Vrhunc, Lena Gabršček, Marko Pokleka, Matic Keržan, Primož Tratnik,



(Alenka Iršič, Anita Goltnik Urnaut, Danica Gošnjak, Klara Vrabčič, Mark Vetrih, Matjaž Majdič, Mitja Mesner, Primož Petek, Senta Jeler).

37. POSPEŠENI ŠAH (POSAMIČNO) – SLEPI

V soboto, 3. 12. 2022, in nedeljo, 4. 12. 2022, je na Okroglem potekalo državno prvenstvo v pospešenem šahu za slepe in slabovidne v posamični konkurenci.

Rezultati:

1. mesto: Franc Mlačnik (MDSS Kranj),
2. mesto: Matej Žnuderl (MDSS Celje),
3. mesto: Joško Delost (MDSS Ljubljana).



Življenjska
zavarovanja.

**Življenje je
vztrajnost.
Zavarujte ga.**

Fleksibilne zavarovalne vsote
ob nizkih premijah.

triglav

Vse bo v redu.
triglav.si



Janja Garnbret

Janja
Garnbret

Paralimpijski šolski dan z Luko Trtnikom

Piše: Drago Perko

(foto: Zveza ŠIS-SPK)



Na Zvezi za šport invalidov Slovenije – Slovenskem paralimpijskem komiteju (ŠIS-SPK) aktivno izvajamo program Paralimpijski šolski dan (PŠD), ki je koncept promocije športa invalidov na osnovnih in srednjih šolah.

Koncept je plod zamisli Mednarodnega paralimpijskega komiteja (IPC) in je v Sloveniji in sosednjih državah doživel topel

sprejem. V Sloveniji ga izvajamo od šolskega leta 2014/15. Na vsaki šoli izvedemo predstavitev, ki vključuje predstavitev paralimpijskega športa, preizkus športov v telovadnici in predstavitev športno-življenjske zgodbe parašportnika. Če razmere dopuščajo, se predstavitev zaključi s paralimpijskim športom v njegovi tekmovalni obliki. PŠD-je podpira naš partner Zavarovalnica Triglav, izvaja pa jih ŠD Invalid. Izvedba PŠD-jev je za šole brezplačna. Želja in cilj zveze je, da čim širšemu krogu mladih predstavimo svet parašporta, predvsem pa je želja, da mladi dobijo tudi izkušnjo parašporta.

Tako je bilo tudi v minulem letu. Sredi decembra je naša ekipa, združena z ekipo ŠD Invalid, gostovala na OŠ Jarenina. Mladim smo v okviru paralimpijskega šolskega dne predstavili paralimpijsko gibanje in sedanost ter zgodovino paralimpijskega športa. Zbrani osnovnošolci so pozorno prisluhnili namiznotenisaču Luki Trtniku, ki je predstavil svojo življenjsko zgodbo.

Luka Trtnik jim je pojasnil tudi to, da ima že od rojstva desnostransko hemiparezo, zato ima desno stran telesa šibkejšo in slabše razvito. Vse se je naučil delati z levo roko, v smehu večkrat pove Luka, ki misli sicer usmerja v letošnji maj, ko bo tekmoval v Laškem, na največjem namiznoteniskem turnirju na svetu za parašportnike. Morda bo na tribunah v Laškem tudi kdo z OŠ Jarenina. Vsi tisti, ki so bili tisti dan v šoli, so se po njegovi zgodbi tudi sami preizkusili v parašportih v športni dvorani.

»Paralimpijski športni dan je bil odlično organiziran. Otroci so spoznali tri športe, nad katerimi so bili navdušeni. Mlajši so predvsem uživali v novi izkušnji, starejši so izkušnje že povezovali z občutki invalidnih oseb. Tudi v učilnici so izvedeli veliko novega in bili navdušeni nad uspehi športnika Luke Trtnika, ki je svoj avtogram pustil tudi na naši steni slavnih. Zahvaljujemo se Ani in celotni ekipi za odlično izpeljavo športnega dneva,« je v imenu gostitelja povedala Polona Poljanec, učiteljica na OŠ Jarenina.

Projekt podpira
Zavarovalnica Triglav.



Najprej so prisluhnili
Luki Trtniku, potem
pa se preizkusili
v različnih parašportih.



13. državne igre MATP – lepa športna zgodba

Piše: Tanja Princes, Vanda Kočar Junkar in Tjaša Filipčič

Izvleček

Izvedba 13. državnih iger MATP je primer dobrega sodelovanja med Specialno olimpijado Slovenije, Centrom Janeza Levca in Pedagoško fakulteto v Ljubljani. 12. novembra 2022 je 120 športnikov sodelovalo v prilagojenih gibalno/športnih dejavnostih. Dogodek ne bi bil izvedljiv brez sodelovanja številnih prostovoljcev. Med njimi so bile študentke 2. in 3. letnika specialne in rehabilitacijske pedagogike, ki so tako pridobile neprecenljive praktične izkušnje. V prispevku na kratko opredelimo program MATP, prispevek pa je opremljen tudi s fotografskimi utrinki, ki so bili ujeti na državnih igrah.

Ključne besede: gibanje, osebe s posebnimi potrebami, specialna olimpijada

Uvod

Program MATP je eden od programov specialne olimpijade. Kratica MATP izhaja iz ameriškega poimenovanja Motor Activities Training Program. Prijela se je že tudi v Sloveniji in je danes v splošni rabi v krogih, ki program razvijajo. Program so kot dodatek športom specialne olimpijade zasnovali v Ameriki (dr. Martin E. Block in dr. Eleni Rossides), iz Amerike pa se je v devetdesetih letih razširil v Evropo. Specialna olimpijada ima že več kot 50-letno tradicijo. Vse skupaj se je začelo leta 1963, ko je bil na pobudo družine Kennedy v Združenih državah Amerike organiziran prvi športni tabor za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Pet let kasneje so bile izvedene tudi prave športne igre, ki so se jih udeležili specialni olimpijci iz ZDA, povabljeni pa so bili tudi športniki iz drugih delov sveta, ki so specialnoolimpijsko idejo ponesli v svoje države. Danes je v svetovno gibanje specialne olimpijade vključenih že več kot 200 programov iz 150 držav sveta, ki so združene v sedem regij. V

Sloveniji smo v gibanju specialne olimpijade začeli sodelovati že leta 1990, formalno pa smo bili v svetovno gibanje vključeni tri leta kasneje.

Gibalno/športne dejavnosti kot sredstvo za učenje

Gibalno/športne dejavnosti so zelo dobro sredstvo za učenje, sproščanje in ustvarjanje ugodne klime, v kateri poteka učni proces. Za otroke v predšolski in osnovnošolski dobi je gibanje tudi zelo dobro sredstvo za razvoj drugih področij psihosomatskega statusa. Z njim lahko otrokom pomagamo, da predelajo težka doživetja, neugodne izkušnje in psihične preizkušnje obremenitve. S pomočjo gibalno/športnih dejavnosti osebe pridobivajo informacije o svojem telesu in sposobnostih ter o sebi v odnosu do drugih; tako oblikujejo samopodobo. Za dobro samopodobo so pomembne pozitivne izkušnje, zato moramo posameznikom omogočiti razvojno ustrezne gibalne dejavnosti, ki jim pomenijo izziv in omogočajo uspeh.

Osebe s težjimi kombiniranimi motnjami

Osebe s težjimi kombiniranimi motnjami v duševnem in gibalnem razvoju imajo enake interese ter želje po uspehu in potrjevanju kot tisti z dobrimi sposobnostmi, zaradi številnih težav v procesu zorenja in učenja pa imajo manj senzomotoričnih izkušenj in ne zmorejo zgraditi ustreznega funkcioniranja. Zato imajo izrazito manj možnosti za delovanje in samopotrjevanje. Gibalno/športne dejavnosti so lahko zanje dober način razvijanja sposobnosti in možnost afirmacije. Treba pa jim je omogočiti individualno prilagojene dejavnosti s pomočjo prilagojene opreme, prilagojenih pravil, ustvarjalnega načrtovanja ter upoštevanja posameznikovih interesov in sposobnosti. Te dejavnosti so prepoznane v programu MATP.

Gibalno/športni program MATP za osebe z najtežjimi motnjami

MATP je uradno potrjen gibalno/športni program specialne olimpijade. Namenjen je osebam z najtežjimi motnjami, ki ne morejo slediti univerzalnim pravilom specialne olimpijade zaradi motenj v gibalnem, čustvenem in kognitivnem razvoju. MATP predvideva individualiziran pristop s kratkoročno zastavljenimi cilji, natančnim opazovanjem, rednim načrtovanjem in sprotno analizo. Poudarja redno vadbo in možnost sodelovanja. Ker ni omejen s strogimi pravili in dovoljuje prilagoditve, vsakomur omogoča doživljanje uspeha in zabavno doživetje.

MATP je netekmovalni program. Rezultate sicer beležimo, ne primerjamo pa jih z rezultati drugih udeležencev. Dejavnosti načrtujemo tako, da bodo uporabne sedaj in v prihodnosti ter da jih bo udeleženec uporabljal v domačem okolju skupaj s starši ali vrstniki.

Pri izvedbi vsake dejavnosti je dovoljena pomoč. Na prvi ravni udeleženec potrebuje popolno pomoč pri izvedbi dejavnosti. Trener pomaga s telesnim

vođenjem tako, da živčni sistem prejme specifično senzorno informacijo o gibu. Na drugi ravni udeleženec potrebuje delno verbalno spodbudo ali telesno pomoč trenerja, s tem da ta izzove ali demonstrira gib. Količina delne pomoči je odvisna od sposobnosti udeleženca in se z njegovim napredkom zmanjšuje. Nekateri udeleženci napredujejo do tretje ravni, na kateri ne potrebujejo več pomoči trenerja in naloge izvedejo samostojno.

Gibalno/športne dejavnosti v okviru MATP

Gibalne/športne dejavnosti zajemajo sedem raznolikih dejavnosti: mobilnost, udarjanje, ročne dejavnosti, brcanje, vožnja z navadnimi in električnimi vozički ter dejavnosti v vodi.

Mobilnost vključuje različne vaje premikanja v prostoru, kot so kotaljenje, plazenje, lazenje, hoja, tek, skoki, vožnja s plazilnim vozičkom, vožnja s trokolesom ... Ročne dejavnosti vsebujejo prijemanje, spuščanje, lovljenje, metanje, ciljanje z raznimi žogicami, vrečkami ...

Slika 1: Ciljanje kegljev v okviru državnih iger MATP (CJL, 2022)

Slika 1.



Udarjanje vključuje udarjanje z roko, palico ter manjšim in večjim loparjem. Udarjamo različne vrste in velikosti žog in balonov na različnih podlagah. Brcanje vključuje tovrstno dejavnost s spužvasto kocko, kasneje pa brcanje in ciljanje statične žoge in kotaleče se žoge.

Slika 2: Tudi na invalidskem vozičku lahko zadaneš gol (CJL, 2022)

Upravljanje z ročnimi in električnimi vozički vključuje vožnjo po ravnem, po različnih terenih, mimo količkov (slalom), skozi svilene trakove, pod oviro ... Vodne dejavnosti zajemajo dejavnosti prilagajanja na vodo, hojo v vodi, lebdenje in drsenje s pripomočki in brez njih.

Dejavnosti, ki jih ponuja MATP, so za nekatere tekmovalce redna in stalna oblika vadbe in tekmovalnih priložnosti, za druge pa priprava na vključitev v športe specialne olimpijade.

Organizacija 13. državnih iger MATP

V soboto, 12. novembra, je Pedagoška fakulteta v Ljubljani gostila 13. državne igre MATP. Igre

MATP je letos prvič organiziral Center Janeza Levca Ljubljana (CJL), kjer vzgajajo in izobražujejo učence s posebnimi potrebami, ki imajo motnje v duševnem razvoju in druge pridružene motnje, kot so avtizem, epilepsija, senzorna preobčutljivost in gibalna oviranost.

“Letošnjih 13. državnih iger MATP se je udeležilo 32 ekip iz vse Slovenije, med njimi je bilo 30 oseb, ki uporabljajo invalidski voziček, to je okoli 115 športnikov. Starost športnikov pri igrah MATP ni omejena, stari so bili od 7 do 65 let, spremljalo jih je več kot 80 spremljevalcev.”

Na tekmovanju je sodelovalo 60 študentk (prostovoljk) 2. in 3. letnika Specialne in rehabilitacijske pedagogike (SRP) v Ljubljani in večina zaposlenih (55) iz CJL (organizacijska enota Jarše).

Slika 3: Študentka SRP skupaj z udeleženko iger MATP (Filipčič, 2022)

Skupaj je bilo več kot 110 prostovoljcev, brez katerih iger ne bi mogli organizirati. Športni program je potekal v veliki telovadnici. Kljub temu, da je stavba pedagoške fakultete stara 50 let, omogoča dostopnost z vozički. Državne igre so se začele s predstavitvijo ekip in športnikov, sledila je himna Specialne olimpijade Slovenije. Po kratkem kulturnem programu, med katerim je športnike nagovoril tudi župan Zoran Jankovič, je predstavnik športnikov povedal prisego: »Pustite mi zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen v svojem poskusu.« In igre so se lahko začele.

“Športniki so sodelovali na šestih tekmovalnih postajah (podiranje kegljev, met žoge na koš, brcanje na gol, met vrečke v cilj, vožnja ob vrvi, zbijanje žoge s stožca), ki so hkrati potekale na treh tekmovališčih v telovadnici. Vsi športniki so se ob koncu športne prireditve razveselili medalj Specialne olimpijade Slovenije, ki jih je podelil najboljši slovenski boksar Dejan Zavec.”

Slika 4: Dejan Zavec s ponosnimi športniki (CJL, 2022)

Za glasbo je poskrbel glasbenik Jože Potrebuješ. V veliko pomoč pri izvedbi 13. iger MATP (materialno in finančno) so bili tudi različni sponzorji.

Slika 2.



Slika 3.

Slika 4.





Slika 5: Nepozabne izkušnje vseh udeležениh (CJL, 2022)

Raziskovanje v okviru MATP

V preteklosti je bilo izvedenih zelo malo raziskav, ki bi opredeljevale MATP v slovenskem prostoru.

“Ceglar (2014) je preverila gibalni napredek z vidika samostojnosti na področju naravnih oblik gibanja, ročnih spretnosti, udarjanja ter brcanja žoge. Gibalni program je trajal 12 tednov. V vzorec je zajela 6 učencev (od 10 do 22 let) iz CJL Ljubljana.”

Učenci so bili za izvedbo gibalnih nalog ocenjeni s točkami. Za vaje, pri katerih so bili ves čas izvedbe deležni pomoči, so dobili 1 točko, za izvedbo z delno

pomočjo 2 točki, za samostojno in pravilno izvedbo vaj pa 3 točke. Avtorica je ugotovila, da so učenci po gibalnem programu samostojno opravili več nalog kot pred izvedbo programa.

V okviru 13. državnih iger je študentka drugostopenjskega študija SRP izvedla raziskavo, ki se osredinja na organiziranost MATP v Sloveniji, trenažni proces, prostovoljstvo ter organizacijo državnih iger MATP. V vzorec je vključila glavno trenerko MATP v Sloveniji, področne trenerje, prostovoljce, vodjo in glavno organizatorko iger ter visokošolsko učiteljico na pedagoški fakulteti, ki program specialne olimpijade in še posebej MATP vključuje v učni načrt študija na oddelku SRP.

Rezultati bodo leta 2023 objavljeni v avtoričinem magistrskem delu, o njih pa bomo tudi poročali.

Literatura

Ceglar, N. (2014). Vpliv programa MATP na osebe z motnjo v duševnem razvoju – študija primerov. Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta.

▲ Slika 5.

Kje so? Marjan Trdina, legendarni košarkar

Piše: Drago Perko

(foto: Drago Perko)

Med legende slovenskega parašporta lahko štejemo Marjana Trdino, nekdanjega vrhunskega košarkarskega asa, mentorja mladih, predvsem pa mirnega in prijetnega sogovornika.

Srečali smo se na Polzeli, šlo je za tekmo, bolje rečeno uvodni turnir 31. sezone lige Zveza paraplegikov Slovenije-Bauerfeind Slovenija. Uvodni tekmi sta pripadli ekipama DP Celje Thermana in DP Maribor. Celjani so bili boljši od Mariborčanov, ti pa v nadaljevanju od DP Ljubljana Mercator. **Marjan Trdina** je podrobno spremljal, gledal, vzpodbujal. Vrsto let je bil del te košarkarske scene. Bolje rečeno kar njen vlečni konj.

Marjan se je leta 1973 ponesrečil. »Decembra tega leta sem prišel na Univerzitetni rehabilitacijski center Soča v Ljubljani. Tam je imela priprave jugoslovanska reprezentanca v košarki na vozičkih, leta 1974 sem bil z ekipo že na evropskem prvenstvu,« se med spremljanjem tekme ozre na košarkarske začetke. V košarko se je zaljubil, ona v njega, drug drugega sta gnala dalje. Imel je srečo, to prizna tudi sam, da je tako hitro po nesreči že med rehabilitacijo prišel v stik s parašportom. Fantje so ga sprejeli, Marjan pa je to vračal na parketu.



Na klubski ravni je sprva igral za ekipo Društvo paraplegikov Gorenjske, potem pa hitro odšel v Italijo (Rim, Sassari, Castelveccchio), vmes je igral v Avstriji, kjer je bil, tako kot v Italiji, tudi trener in igralec. Na tujem je bil cenjen in spoštovan igralec, tudi letala so pošiljali ponj, bil je sinonim za kakovost.

Proslavil se je tudi na reprezentančni ravni. Z Jugoslavijo je bil leta 1984 na paralimpijskih igrah, leta 1986 je bil 7. na svetovnem prvenstvu v Avstraliji, prej je bil dvakrat bronast na EP v letih 1981 in 1984. S Slovenijo je igral v evropski A-diviziji (leta 1996 3. mesto na EP B-divizije in uvrstitev v elitno A-skupino), leta 2008 pa je sklenil uspešno kariero.

V Italiji je opozoril nase, bil je legenda, zavoljo tega tudi večkrat v središču pozornosti. Tudi na plakatih, ki so vabili na tekmo. Prav to njegovo podobo,

košarkar na vozičku pri metu, ustvarili so jo Italijani, bodo po novem nosili košarkarji v slovenski ligi. Marjan si želi, da se še več mladih odloči za parašport, ki daje invalidom veliko – predvsem pa jim pomaga pri socializaciji, vključevanju v družbo, dviguje kakovost življenja.

Marjan meni, da je napočil čas, da še večjo vlogo prevzamejo mladi. Sam je na Polzeli še posebej pozorno spremljal 23-letnega reprezentanta **Davida Škoranjca**. Prav njemu je potem predal posebno majico, ki jo krasi logotip Marjana v akciji. »Upam, da bo ta podoba dobro služila mladim rodovom. Da jo bodo na majicah ponosno nosili in da jim bo prava vzpodbuda za nadaljnje delo, trde treninge in dobre tekme,« je povedal Marjan, ki je še vedno precej aktiven, tudi košarko igra. Pa tudi mlade rodove spremlja in navija zanje.



Lepo je dobiti, še lepše deliti.

Življenje je zares bogato šele, ko svojo srečo delimo z drugimi. S sodelovanjem v najbolj priljubljeni loterijski igri v Sloveniji srečo delite vsakič, ko izberete svoje najljubše številke.
Že srečnih 60 let.