



POSTANI ŠPORTNIK

Koristne informacije in kontakti za vse,
ki jih zanimata gibanje in parašport.


ZVEZA ZA ŠPORT
INVALIDOV SLOVENIJE
SLOVENSKI
PARALIMPIJSKI
KOMITE





O PROGRAMU POSTANI ŠPORTNIK

- Je **dolgoročni program**, ki ga ob podpori zlatega sponzorja Lidl Slovenija izvaja Zveza ŠIS – SPK.
- Namen programa je **vzpostavitev dolgoročnega sistema in pogojev** za vključevanje mladih invalidov v športne aktivnosti.
- Pogled spreminja odnos mladih invalidov do športa, **ozavešča javnost** in **razbija predsodke** o vključevanju mladih invalidov v športne programe.
- Program **spodbuja različna društva** ter organizacije pri prilagoditvah programov mladim invalidom.
- Program želi povečati tudi **nabor usposobljenih pedagogov**, ki so večji dela z otroki invalidi, in **vzpostaviti kakovostno bazo** ponudnikov športnih aktivnosti za mlade invalide.

Vas zanima več podrobnosti o programu?

Na voljo smo vam:

- ▶ telefon: +386 1 53 00 891
- ▶ E-mail: info@zsis.si
- ▶ spletna stran:
www.zsis.si
www.postanisportnik.si





S ŠPORTOM DO BOLJŠEGA ŽIVLJENJA

Spoštovani starši, skrbniki in pedagogi!

Skrb za otroka z invalidnostjo je velikokrat polna izzivov za celotno družino. Včasih je težko, a nikakor nemogoče. Vemo tudi, da bi za vašega otroka dali vse in mu omogočili kakovostno in polno življenje. Naj vam pri tem pomaga šport. Šport je namreč velika priložnost za mlade invalide, da izboljšajo kakovost življenja, poskrbijo za svoje zdravje in se vključijo v družbo. Otroci se naučijo novih spretnosti, pridobijo na samozavesti in uživajo.

Prav v ta namen smo na Zvezi za šport invalidov Slovenije – Slovenskem paralimpijskem komiteju v sodelovanju z Lidlom Slovenija razvili program POSTANI ŠPORTNIK z namenom, da nudimo podporo vam, še posebej pa vašim otrokom pri spodbujanju gibanja in zdravega načina življenja. Temu je namenjena tudi ta knjižica – želimo vam predstaviti najbolj priljubljene parašporte, s katerimi se lahko ukvarja prav vsak in da vas zgodbe uspeha naših parašportnikov – ambasadordjev navdihnejo ter spodbudijo k razmisleku.

Ne pozabite – vi ste otrokov največji zaupnik, zgled in motivator. Spodbujajte jih na poti gibanja, samozavesti in uspeha.

Damijan Lazar,
predsednik Zveze ŠIS – SPK

SPOZNAJTE PARAŠPORTE

Nekateri obožujejo vodo. Drugi hitrost. Tretji žogo. A prav za vsakega se najde športna aktivnost, ki mu je pisana na kožno.

Tako je tudi v parašportu. V bogatem naboru različnih parašportov lahko kalite svoje sposobnosti, krepite športnega duha, premagujete meje in spoznate veliko novih prijateljev.

Paralimpijski športi



Boccia



Odbojka sede



Parakolesarstvo



Košarka na vozičkih



Paranamizni tenis



Paraplavanje



Parastrelstvo



Paralokostrelstvo



Paraatletika



Paraalpsko smučanje



Curling na vozičkih



Golbal



Judo – slepi



Paratek na smučeh



Parabadminton

Športi olimpijade gluhih



Atletika gluhi



Tenis gluhi



Košarka gluhi



Šah gluhi

Neparalimpijski športi



Paraples



Paraplezanje



Parakarate



Biljard na vozičkih



Hokej na električnih vozičkih



Kegljanje slepi



Showdown



Šah slepi



Košarka gluhi 3 na 3



Kegljanje gluhi



Športni ribolov

Športi specialne olimpiade





Trenerka: **Maja Bobnar**
bocciaslovenia@gmail.com



BOCCIA

Ali ste vedeli, da korenine boccie segajo daleč v preteklost? Ostanke igre so našli med izkopavanjem grobnic v Egiptu.

Boccia je paralimpijski šport, namenjen težje gibalno oviranim osebam. Igra se s šestimi rdečimi, šestimi modrimi in z belo boccio (žogice). Cilj igre je barvno boccio (rdečo ali modro) čimbolj približati beli boccii. Igralci lahko mečejo boccie z roko, ного ali s pomočjo posebne naprave – rampe.

"Šport mi je spremenil življenje na bolje."

Blaž Adamlje, boccia





Trener: **Simon Božič**
simon.bzc@gmail.com



ODBOJKA SEDE

Odbojka sede je ena izmed disciplin paraodbojke, primerna za vsakogar, še posebej za osebe z amputacijami oziroma prirojenimi napakami spodnjih in zgornjih okončin ter poškodovanimi kolenskimi vezmi ipd. Slovenski reprezentanci v odbojki sede, moška in ženska, navdušujeta na mednarodnih tekmovanjih.

"Šport mi je pomagal sprejeti mojo invalidnost."

Lena Gabršček,
odbojka sede



Ali ste vedeli, da so naše odbojkarice leta 2024 že četrtič nastopile na paralimpijskih igrah? Prej jim je to uspelo že v letih 2004, 2008 in 2012.



Trener: **Aleš Suhadolnik**
suhadolnik.ales@gmail.com



PARAKOLESARSTVO

Ali ste vedeli, da je nekdanji dirkač formule 1 Alex Zanardi, danes parakolesar, tik pred 15. obletnico hude nesreče, v kateri je izgubil obe nogi, osvojil zlato kolajno na paralimpijskih igrah v Rio de Janeiru?

Z njim se lahko ukvarjajo tekmovalci najrazličnejših vrst invalidnosti. Glede na svoje sposobnosti kolesarji vozijo običajno cestno kolo, ročno kolo, tricikel ali tandem. Pri cestnem parakolesarstvu poznamo cestne dirke in vožnjo na čas (kronometer), ročni kolesarji se pomerijo tudi v štafeti.

"Šport te nauči res živeti. "

Anej Doplihar, parakolesarstvo





Trener: **Žiga Kobaševič**
ziga.kobasevic@zsis.si



KOŠARKA NA VOZIČKIH

Košarka na vozičkih je eden najpopularnejših paralimpijskih športov. Pravila so zelo podobna pravilom hodeče košarke, invalidi pa ne poznajo dvojnega vođenja, koraki se dosodijo takrat, ko igralec požene voziček več kot dvakrat, ne da bi vmes žogo odbil od igralne podlage.

Ali ste vedeli, da je košarka na vozičkih tako priljubljena in razvita, da se igralci z njo ukvarjajo tudi poklicno? Profesionalne lige obstajajo po vsem svetu – od Avstralije in Azije do Evrope in Amerike.



"Ko letimo po igrišču, nas nihče ne more ustaviti."

David Škorjanc, košarka na vozičkih



Trener: **Ožbej Poročnik**
porocnik.ozbej@gmail.com



PARANAMIZNI TENIS

*Ali ste vedeli, da
namiznoteniška
žogica po udarcu
doseže hitrost do
100 km na uro?*

Paranamizni tenis je paralimpijski šport, s katerim se lahko ukvarjajo športniki najrazličnejših vrst invalidnosti, delimo jih v tri skupine: sedeči igralci, stoječi igralci in igralci z intelektualnim primanjkljajem. Pravila igranja paranamiznega tenisa so v dobršni meri identična kot pri namiznem tenisu neinvalidov.

***"Šport je zame naredil čudež
in mi spremenil življenje."***

Luka Trtnik, paranamizni tenis





Trenerka: **Jana Čander**
jana.cander@zsis.si



PARAPLAVANJE

Paraplavanje je zelo priljubljen paralimpijski šport, v katerega se lahko vključijo osebe z različnimi vrstami invalidnosti. Tako kot na olimpijskih tudi na paralimpijskih igrah plavalci plavajo v različnih razdaljah in disciplinah (prosto, hrbtno, prsno, delfin in mešano).

Ali ste vedeli, da lahko paraplavanci glede na svojo sposobnost štartajo na različne načine?

"Ko plavam, se popolnoma sprostim, odmislim težave in se osredotočim le na svoj cilj."

Tim Žnidaršič Svenšek,
paraplavanje





Trenerka: **Polonca Sladič**
polonaszs@gmail.com



PARASTRELSTVO

Ali ste vedeli, da parastrelci na 10 m zadanejo desetko, ki meri 0,5 mm?

Parastrelstvo je paralimpijski šport, ki je primeren tudi za najtežje oblike invalidnosti (npr. tetraplegija). Je kombinacija natančnosti, zbranosti, vztrajnosti. Strelci s puško ali pištolo so razvrščeni v razrede glede na njihovo invalidnost, kar omogoča, da imajo vsi, ne glede na invalidnost, enake možnosti.



Franček Gorazd Tiršek je na treh paralimpijskih igrah osvojil štiri kolajne, parastrelstvo pa Sloveniji od leta 1996 stalno prinaša paralimpijske kolajne.



Trenerka: **Brina Božič**
brinaa.bozic@gmail.com



PARALOKOSTRELSTVO

Paralokostrelstvo je zgodovinsko gledano prvi šport, ki je vodil v paralimpijsko gibanje. Posebnost paralokostrelstva je, da lahko invalidi tekmujejo pod enakimi pogoji in skupaj z neinvalidi ter so jim lahko popolnoma konkurenčni. V paralokostrelstvu tekmujejo gibalno ovirani ter slepi in slabovidni. Na razpolago sta dva sloga lokov, ukrivljeni in sestavljeni lok. Tekmuje se individualno, v mešani ekipi ter v dvojicah.

Ali ste vedeli, da obstajajo vrhunski paralokostrelci, ki so popolnoma brez rok in tako streljajo s pomočjo nog?

Slovenski paralokostrelki Živi Lavrinc je uspel velik podvig: le mesec dni po rojstvu svojega sina je na svetovnem prvenstvu dosegla 7. mesto in kvoto za paralimpijske igre v Parizu 2024.





Informacije: **Jana Čander**
jana.cander@zsis.si



PARAATLETIKA

Ali ste vedeli, da je slepa atletinja Kubanka Omara Durand najhitrejša paraatletinja na svetu? V teku na 100 metrov je nepremagana od leta 2012.

Pri paraatletiki prilagodimo discipline glede na tip invalidnosti. Športniki na invalidskem vozičku se lahko odločajo med sedečimi disciplinami metov (krogla, disk, kopje) ali tekmujejo na različnih razdaljah na atletski stezi in cesti s posebej prilagojenimi vozički – formulami. Atleti z drugimi oblikami invalidnosti se lahko odločajo za različne discipline tekov – od šprintov do dolgih tekov, skokov – v višino in daljino ter metov – kopje, disk ali krogla.

"V športu rad premagujem samega sebe, saj si s tem postavljam vedno nove izzive."

Robi Kogovšek, atletika slepi





Trener: **Roman Podlipnik**
roman_podlipnik@yahoo.com



PARAALPSKO SMUČANJE

Paraalpsko smučanje je zaradi svoje strukture primerno za širok spekter invalidnosti. Tekmovalci, tako dekleta kot fantje, tekmujejo v treh kategorijah (slepi in slabovidni, stoječi in sedeči tekmovalci). Tekmovalci in tekmovalke nastopajo na progah, kot so na svetovnih tekmovanjih športnikov neinvalidov.

Ali ste vedeli, da je sloviti avstrijski Kitzbühel leta 2023 prvič gostil tekmo svetovnega pokala parasmučarjev?

"Šport prinaša večkratno zadovoljstvo, ko dosežeš uspeh in ko premagaš samega sebe ter dokažeš, da zmoreš."

Jernej Slivnik, paraalpsko smučanje





Kontakt: **Grega Dolinar**

grega.dolinar@zsis.si

Trener: **Matjaž Vrhunc**

matjazvrhunc@gmail.com



PARAPLEZANJE

*Ali ste vedeli,
da je vrhunska
paraplezalka
Manca Smrekar
tudi sovoditeljica
televizijske
oddaje Tempo,
ki jo vsak mesec
predvajajo Televizija
Slovenija in še
osem regionalnih
televizijskih postaj?*

Paraplezanje je tekmovalno plezanje za športnike invalide. Športniki so razvrščeni v športni razred glede na to, koliko oblika ali stopnja invalidnosti vpliva na njihovo sposobnost izvajanja osnovnih dejavnosti v paraplezanju. Da bi zagotovili korektna tekmovanja, so športniki razvrščeni tako, da tekmujejo s tistimi s podobno sposobnostjo.

***"Moja invalidnost je le
ena od lastnosti, ki
naredi šport težji,
obenem pa bolj izzivalen,
kar me dodatno motivira."***

Manca Smrekar, paraplezanje





Trener: **Andrej Novotny**
andrej_novotny@t-2.net



PARAPLES

Paraples je lahko družaben dogodek na zabavi, vrhunski šport ali umetnost. Ko govorimo o športnem vidiku paraplesa, je najpogostejša oblika ples v »combi« paru, kjer en plesalec pleše v vozičku, drugi je hodeči. Sodniška ocena je odvisna od kakovosti obeh plesnih partnerjev, zato je paraples eden najbolj integriranih parašportov.

Ali si vedel, da so takratna trenerka Petra Škofic in plesalci ustanovili Plesni klub Zebra, ki je član panožne Plesne zveze Slovenije, hkrati pa že več let uspešno sodeluje tudi z Zvezo ŠIS – SPK?

“Šport me popelje v svet, kjer lahko pokažem svoj pravi jaz.”

Amir Alibabić, paraples





Trener: **Aljoša Kramar**
aljosa.kramar@karate-zveza.si



PARAKARATE

*Ali ste vedeli,
da je Japonec
Gichin Funakoshi
oče modernega
karateja?*

Parakarate zasleduje osnovne cilje vključevanja invalidnih oseb v vsakdanje življenje: uresničevanje inkluzije kot koncepta odnosa do drugačnosti ter spoštovanje konvencije o pravicah invalidov. Parakarate je pomemben za razvoj celega človeka skozi dolgotrajno vadbo, tako v pomenu psihofizičnega razvoja (zdravje, samozavest, samoobramba) kot razvoja osebnosti in doseganja notranjega ravnovesja ter miru.



Parakarateistka Diandra Bekčič je do sedaj na evropskih prvenstvih osvojila že srebro in bron, z novo prvine, novo kato, cilja na evropsko zlato.



Trener: **Mitja Gradišnik**
mitjagrad@gmail.com



BILJARD NA VOZIČKU

Biljard je pojem, ki opisuje širok spekter iger, ki za igro potrebujejo posebno mizo, palico in določeno število krogel. Tekmovanje se lahko posamično (ena na ena) ali v parih. Oprema je enaka kot pri igri neinvalidov, vendar imajo invalidi nekoliko prilagojen voziček in posebne teleskopske podaljške, da lahko dosežejo bolj oddaljene pozicije na mizi.

*Ali ste vedeli,
da je naš igralec
Matej Brajkovič
v letu 2023 osvojil
naziv evropskega
prvaka v igranju
desetice?*



Matej Brajkovič je na evropskih prvenstvih osvojil 11 kolajn, 10 bronastih in zlato. Prvič se je medalje veselil leta 2005 na Nizozemskem.



Trener: **Gregor Verbinc**
curling.zalog@gmail.com



CURLING NA VOZIČKIH

*Ali ste vedeli,
da granitni kamen,
s katerim igrajo,
tehta do 20
kilogramov?*

Curling na vozičkih je prilagoditev igre curlinga. Bistveni sta koordinacija ter moč, da športnik palico s kamnom potiska po ledu. Curling na vozičkih se igra z granitnimi kamni in na enakem ledu kot curling za hodeče, čeprav se kamni vržejo s stacionarnega invalidskega vozička in ni pometanja.



**Paralimpijski tabor
za družine**

Curling na vozičkih je športno-družabna igra, primerna za otroke. Ta šport, ki izvira s Škotske, večkrat predstavljamo na naših paralimpijskih taborih za družine.



Trener: **Damir Bakonić**
damir.bakonic@telemach.net



HOKEJ NA ELEKTRIČNIH VOZIČKIH

To je moštvena športna panoga, namenjena osebam s težjimi oblikami invalidnosti. Največ privrženecv ima predvsem med distrofiki. Igra poteka med moštvoma s petimi igralci na igrišču, od katerih je eden tudi vratar. Osnovni rekviziti so palice, žogica in električni invalidski voziček – katerega najvišja dovoljena hitrost je omejena na 15 km/h.

Ali ste vedeli, da je Slovenija prvo tekmo v hokeju na vozičkih odigrala leta 1993?



V hokej na električnih vozičkih se vključujejo predvsem osebe z mišično distrofijo. Načeloma vsi tisti, ki v vsakdanjem življenju uporabljajo električni voziček.



Kontakt: **Gal Jakič**
gal.jakic@gmail.com



PARATEK NA SMUČEH

Ali ste vedeli, da so slovenski športniki prvič na zimskih paralimpijskih igrah nastopili leta 1976? V ekipi sta bila tudi dva smučarska tekača Darko Kisovec in Štefan Hudolin.

Paratek na smučeh se je prvič pojavil na zimskih paralimpijskih igrah leta 1976 v Örnsköldsviku na Švedskem. Tekmuje se v disciplinah posamično: sprint, kratke, srednje in dolge razdalje (od 1 do 30 km) ter v ekipni štafeti v klasični ali drsalni tehniki. Glede na funkcionalno okvaro lahko tekmovalec uporablja sedeči ali stoječi položaj. Športniki z okvaro vida tekmujejo s spremljevalcem. Paratek na smučeh ureja Mednarodna zveza za smučanje in deskanje na snegu (FIS).

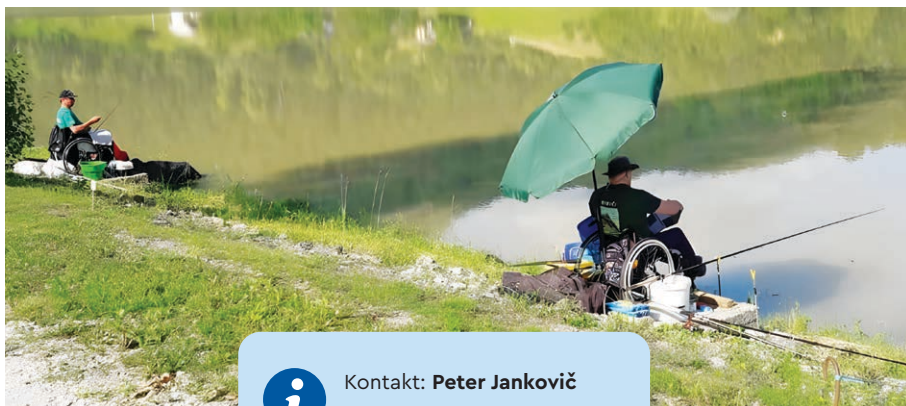
V minulih sezonah se je na mednarodni sceni preizkusila naša mlada tekačica Tabea Dolžan, ki je decembra 2022 na tekmi svetovnega pokala v teku na pet kilometrov na Finskem zasedla 12. mesto,



ŠPORTNI RIBOLOV

Športni ribolov je tudi za invalide, predvsem paraplegike in tetraplegike, atraktivna športna panoga.

Tekmuje se po pravilniku Ribiške zveze Slovenije in ribiških družin. Tekmovanja potekajo po različnih krajih po Sloveniji, prednost pa imajo tista področja, kjer je primerna dostopnost. Naši ribiči tekmujejo tudi na največjih mednarodnih tekmovanjih: leta 2004 so v Radečah postali tudi ekipni svetovni prvaki. Rudi Centrih pa je leta 2024 v Bolgariji postal tudi svetovni prvak v posamični konkurenci.



Kontakt: **Peter Jankovič**
spijun.800@gmail.com



PARABADMINTON

Parabadminton je šport, ki ga lahko igrajo tako moški kot ženske različnih oblik invalidnosti, ne glede na starost in predhodno znanje. Gre za hitro rastoči šport, ki vsako leto privabi vedno več udeležencev, tekmovalcev in rekreativcev.



Kontakt: **Žiga Frass**
ziga.frass@gmail.com



KOŠARKA GLUHI

Ali ste vedeli, da je gluhi košarkar Miha Zupan v sezoni 2007/08 postal prvi gluhi košarkar na svetu, ki je zaigral v Evroligi, v eni najmočnejših klubskih košarkarskih lig neinvalidov?

Košarka gluhih je razširjena ekipna igra gluhih športnic in športnikov, ki se merijo na evropskih in svetovnih prvenstvih. Vsake štiri leta tekmujejo na olimpijadi gluhih. Košarko gluhih lahko igrajo košarkarji, katerih zgornja omejitev sluha je 55 dB na najboljšem ušesu. Pravila košarke gluhih so identična pravilom košarke neinvalidov.



Koordinator za športe gluhih:
Anton Petrič
tone.petric@zveza-gns.si



ŠAH GLUHI

Šah je vključujoča igra. Prilagoditve za gluhe igralce zagotavljajo, da lahko v njej popolnoma sodelujejo. Gluhi igralci pogosto uporabljajo znakovni jezik za sporazumevanje med igrami (zlasti na turnirjih).



Slovenija se je doslej na olimpijadi gluhih, največjem tekmovanju za gluhe športnike, v košarki uvrščala visoko, dvakrat tudi na stopničke, srebrni so bili leta 2001 v Rimu in leta 2005 v Sydneyju. Poleg tega imajo Slovenci iz leta 1996 bron na EP, v letih 2004 in 2012 pa so bili prvi na evropskih prvenstvih.



KEGLJANJE GLUHI

*Ali ste vedeli,
da se je naša
reprezentanca
leta 2023 izkazala
na evropskem
prvenstvu od
koder je prinesla
devet medalj, tudi
dve zlati odličji?*

Kegljanje je ekipni in individualni šport, pri katerem se podira keglje, sodi med dvoranske športe. V Evropi keglja skoraj 150.000 registriranih kegljačev. Kegljajo tudi gluhi parašportniki. Kegljanje gluhih je primerno za tekmovalce, ki imajo okvaro sluha. Meja stopnje gluhotе je 55 dB na boljšem ušesu (povprečje treh čistih tonov pri frekvencah 500, 1000 m, 2000 Hz, ISO 1969).



Kontakt za vadbo: **Aleš Peperko**
ales.peperko@gmail.com



KOŠARKA GLUHI 3X3

Košarka gluhih 3X3 je mlada športna panoga, ki pa je pri gluhih košarkarjih zelo priljubljena. Leta 2023 je bilo v Sloveniji organizirano prvo državno prvenstvo. Tekmovanja potekajo po pravilih Košarkarske zveze Slovenije in njenih pravilih košarke 3X3. Reprezentanca Slovenije v košarki gluhih 3X3 pa je leta 2022 postala tudi prvi svetovni prvak v tej športni panogi.





ATLETIKA GLUHI

Ali ste vedeli, da je gluha atletinja Leja Glojnarič svetovna rekorderka v sedmerboju? Na evropskem prvenstvu na Poljskem 2023 je presegla magično mejo 5000 točk.

Atletika je priljubljen šport gluhih in naglušnih, ki tekmujejo na evropskih tekmovanjih na prostem in v dvorani. Tekmovanja potekajo pod okriljem EDSO in na svetovnih prvenstvih in olimpijadah gluhih, ki jih organizira ICSD oziroma Deaflympics. Atletske discipline za gluhe so povsem enake kot za slišne tekmovalce. Razlikujejo se zgolj štartna povelja pri tekih, kjer gluhi koristijo svetlobne znake.

"V športu sem našla delček sebe, ki me pomiri in zabava."

Leja Glojnarič, atletika gluhi





TENIS GLUHI

Tenis gluhih ima dolgo zgodovino, prvo tekmovanje je bilo leta 1915. Pravila tenisa gluhih so identična kot pri tenisu neinvalidov. Vodilni slovenski igralec je Marino Kegl, ki je na svetovnem prvenstvu 2023 osvojil bronasto medaljo. Gluhi tenisači in tenisačice se merijo na evropskih in svetovnih prvenstvih ter olimpijadi gluhih. Številni gluhi se merijo tudi v ligaških tekmovanjih neinvalidov. Leta 2023 je v Melbournu potekal prvi turnir gluhih za Odprto prvenstvo Avstralije.

"Tenis je moj vsakdan, moja služba in moj način življenja."

Marino Kegl, tenis gluhi



Ali ste vedeli, da je Marino Kegl pri 12 letih prvič postal teniški državni prvak med gluhih? Marino je kot najmlajši teniški igralec leta 2013 prvič nastopil na olimpijadi gluhih v Sofiji v Bolgariji, kjer je prišel do četrtfinala.



Trener: **Sašo Kajtna**
saso.kajtna@gmail.com



KEGLJANJE SLEPI

Ali ste vedeli, da je bil kegljač Marjan Žalar, večkratni svetovni prvak v kegljanju za slepe in slabovidne, zaradi svojih uspehov izbran za Športnik tedna po izboru poslušalcev nacionalnega radia Vala 202? Premagal je vse ostale športnike neinvalidne.

Kegljanje je ekipni kot individualni šport, pri katerem se podira keglje. Sodi med dvoranske športe. V Evropi keglja skoraj 150.000 registriranih kegljačev. Keglajo tudi parašportniki. Kegljanje sodi med najuspešnejše slovenske parašporte.



Slovenija je leta 2023 na evropskem prvenstvu osvojila šest kolajn.



Trener: **Peter Zidar**
zidarp@gmail.com



SHOWDOWN

Showdown (namizni tenis za slepe in slabovidne) je namenjen predvsem slepim in slabovidnim športnikom. Velja tudi za eno novejših oblik rekreacije med slepimi, saj marsikateremu popestri dan, zagotavlja določeno varnost, sprostitev, druženje. Športnikom, ki se profesionalno ukvarjajo s showdownom, da lahko še veliko več, kot je dvig samozavesti, druženje na višjem nivoju, dokazovanje preko različnih tekmovanj doma in v tujini ter s tem širjenje svojih obzorij in socialne mreže med posamezniki, ki se ukvarjajo s tem športom. Showdown ni paralimpijska disciplina, je pa bil prisoten na dveh paralimpijskih igrah, in sicer leta 1980 in 1996.

Ali ste vedeli, da so v žogici za namizni tenis za slepe in slabovidne posebni zvončki, ki oddajajo značilen zvok, ko se žogica giblje? To pomaga igralcem, da locirajo položaj žogice in predvidevajo njeno gibanje med igro.



Selektor in trener Peter Zidar je zelo uspešen nekdanji igralec showdowna. Je sedemkratni državni prvak, svetovni prvak, dvakrat evropski prvak in večkratni zmagovalec mednarodnih turnirjev.



Trener: **Blaž Kosmač**
blaz.kosmac@muba-bk.si



ŠAH SLEPI

Ali ste vedeli, da je mladi šahist Bor Gradišek na mladinskem svetovnem prvenstvu leta 2022 zasedel 8. mesto?

Za razliko od nekaterih drugih športov slepih in slabovidnih pri šahu slepi in slabovidni igrajo skupaj. Za igro uporabljajo šah, prilagojen slepim osebam, zadnje čase se vse bolj uporablja tudi (govoreča) šahovska ura, prilagojena slepim in slabovidnim osebam. Pri šahu se tekmuje v različnih časovnih disciplinah (hitropotezni šah, pospešeni šah in klasični šah). Že vrsto let imamo državna prvenstva slepih. Najboljši se udeležujejo tudi evropskih in svetovnih prvenstev.



Najpomembnejši turnir je šahovska olimpijada, ki je ekipno tekmovanje držav, in poteka vsake štiri leta.



GOLBAL

Ali ste vedeli da žoga za golbal tehta 1,25 kg in vsebuje 3 zvončke, ki igralcem pomagajo locirati njen položaj?

Golbal (angl. goalball) je ekipni šport za slepe in slabovidne športnike. Tekmovalci morajo nositi prevezo čez oči, da imajo enake pogoje. Igrajo lahko z rokami in nogami. Cilj igre je vreči žogo v nasprotnikov gol, ki ga branijo trije nasprotniki. Tekma je sestavljena iz dveh polčasov po 12 minut.



Informacije: **Grega Dolinar**
grega.dolinar@zsis.si



JUDO SLEPI

Judo je najbolj priljubljena borilna veščina za športnike z okvarami vida. Temelji na enakih veščinah, gibih, taktikah in spoštovanju kot videča različica športa, športniki pa se pri premagovanju nasprotnika resnično zanašajo na svoje čute in instinkte. Tekmovalci so na svetovnih in regionalnih prvenstvih, Grand Prixu in Paralimpijskih igrah razdeljeni v težnostne kategorije – šest za ženske in sedem za moške ter kategorije B1, B2 in B3 (B1 imajo najtežjo okvaro vida).



Trenerka: **Tina Pestotnik**
tina.pesty@gmail.com



Koordinatorica: **Urška Kustura**
urska.andrej@gmail.com



SPECIALNA OLIMPIJADA

Ali ste vedeli, da je trener nogometne ekipe Slovenije Domen Pociecha, nekdanji sankoč in udeleženec olimpijskih iger v Torinu in Vancouvru?

Specialna olimpijada je način življenja oseb z motnjami v duševnem razvoju, prek njih pa tudi njihovih družin in programov. Rezultata te ideje sta ohranjanje psihofizičnih sposobnosti in vsesplošna socializacija oseb z motnjami v duševnem razvoju. Tekmovanja potekajo na regionalni in državni ravni, države se med sabo merijo na zimskih in poletnih svetovnih igrah specialne olimpijade.



SPECIAL OLYMPICS
WORLD GAMES
 BERLIN 2023

V Berlinu so junija 2023 potekale 16. poletne svetovne igre specialne olimpijade. V konkurenci 7500 športnikov iz 176 držav je Slovenija osvojila 18 kolajn.



KJE V SLOVENIJI SE LAHKO VKLJUČIM V VADBO?

V Sloveniji obstaja kar precej športnih klubov s prilagojenimi programi za otroke in mladostnike z različnimi oblikami invalidnosti.

Na spletni strani Postani športnik je na voljo celoten seznam ponudnikov. Seznam redno posodabljam.

Za vse ostalo smo vam na voljo na e-naslovu:
info@postanisportnik.si in grega.dolinar@zsis.si.



postanisportnik.si/sportne-vadbe-po-sloveniji/

AKTIVNOSTI V OKVIRU PROGRAMA POSTANI ŠPORTNIK



Paralimpijski tabor
za družine



POLETNI PARALIMPIJSKI TABOR ZA DRUŽINE

Tabor je namenjen otrokom z invalidnostmi in njihovim družinam. Na taboru spoznavamo različne parašporte, imamo zanimiva predavanja in delavnice, se učimo plesati in se družimo z uspešnimi parašportniki. Tabor poteka poleti v Laškem (običajno konec avgusta, v paralimpijskih letih pa konec junija).



Poglej video



Poglej video ▶



ZIMSKI PARALIMPIJSKI TABOR ZA DRUŽINE NA ROGLI

Zimski paralimpijski tabor poteka v začetku februarja na Rogli. Na taboru mladi z različnimi vrstami invalidnosti spoznavajo zimske športe.



Več informacij o taborih: **MAJDA KOČAR**

▶ E-mail: majda.kocar@zsis.si

▶ telefon: 041 854 009

▶ spletna stran: tabor.zsis.si





PARALIMPIJSKI ŠOLSKI DAN

Športni dan, za junake izbran!



Paralimpijski šolski dnevi po osnovnih in srednjih šolah

Na šoli izvedemo predstavitev paralimpijskega športa, preizkus športov v telovadnici in predstavitev športno-življenjske zgodbe parašportnika. Predstavitev se zaključi s paralimpijskim športom v njegovi tekmovalni obliki. Izvedba PŠD-jev je za šole brezplačna.

V koliko ste zainteresirani za izvedbo dogodka na vaši šoli, izpolnite prijavnico na QR kodi desno, ali pokličite na telefonsko številko **01 5300 892**.





PARAFEST POSTANI ŠPORTNIK

Parafest poteka na URI Soča, kjer tudi sicer dvakrat mesečno potekajo predstavitve parašportov.

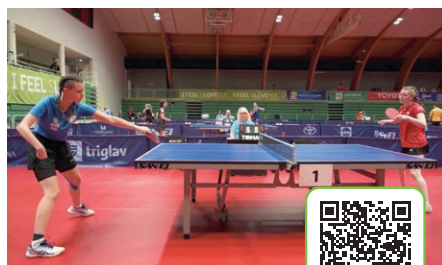


DAN S PARAŠPORTNIKI

Dan s parašportniki poteka v okviru aktivnosti v evropskem tednu športa. Udeleženci se lahko preizkusijo v več športih in se srečajo z uspešnimi parašportniki.

ODDAJA O PARAŠPORTU

V oddaji Tempo, namenjena je parašportu, predvajajo jo vsak predzadnji petek na TV Slovenija 2, predstavljamo navdihujoče zgodbe mladih parašportnikov, ki skupaj s starši, trenerji in z okoljem premikajo meje nemogočega in dokazujejo, da so ovire v glavi, in da kjer je volja, tam je pot. Vabljeni k ogledu teh zgodb.



Poglej video ►



Karin Praček je mlada parašportnica iz Ajdovščine. Trenira namizni tenis pri trenerju Ožbeju Poročniku. Naša ekipa oddaje Tempo jo je obiskala na največjem turnirju na svetu v Laškem.



Poglej video ►



Navdih za vse nas je tudi zgodba devetošolca Maja Crkvenjaša, ki se je na našem poletnem taboru navdušil nad parastrelstvom. Trenira že pet let, leta 2024 pa se lahko pohvali tudi s prvim naslovom državnega prvaka. V prispevku pove tudi to, kaj mu pomeni šport.



Poglej video ►



V oddaji Tempo smo obiskali tudi Marjo Sajovic in njeno družino. Starša Meta in Uroš si prizadevata, da se Marja lahko ukvarja s parašportom. „Šport je pomemben del njihovega vsakdana,“ pove novinarka Tina Uršič, ki je pripravila prispevek. Ovire premostijo, kakor vedo in znajo, volje in želje jim ne manjka.



Poglej video ►

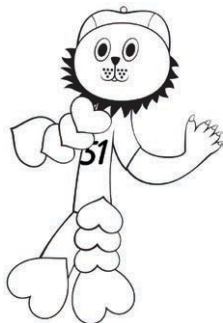


Matevž Kovačič je učenec OŠ Mengeš. Del njegovega življenja je tudi mišična zatrdelost (t. i. amiotrofična lateralna skleroza (ALS), ena od degenerativnih nevroloških bolezni), šport pa je za tega fanta rešitev. Zgodbo o tem so pripravili v oddaji Tempo.

LEV MARK

Lev Mark, maskota Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja je ambasador in promotor parašporta. Rad ima gibanje, izžareva dobro voljo in s pogumom, pozitivno naravnostjo in trdim delom premaguje ovire ter dosega uspehe, tako na osebnem kot športnem področju. Sodeluje na vseh dogodkih, ki so povezani s parašportom in motivira udeležence in obiskovalce.

Ali ste vedeli, da je Lev Mark nastal na podlagi predloga oz. idejne zasnove, ki so ga pripravili učenci OŠ Ljudski vrt Ptuj, pod mentorstvom Nataše Cerovič?



GIBAMO SE LAHKO TUDI DOMA

Seveda, lahko se gibate tudi doma! Obstaja veliko različnih načinov, kako ohranjati telesno aktivnost v udobju svojega doma. Lahko vadite jogo, pilates, telovadbo, ples ali uporabljate vadbeno opremo, če jo imate na voljo. Obstaja tudi veliko spletnih vadbenih programov in aplikacij, ki vam lahko pomagajo pri vadbi doma. Pomembno je, da ostanete aktivni in se gibate, da ohranjate svoje zdravje in dobro počutje. Mi smo vam v brošuri pripravili nekaj za začetek.

SPLOŠNA NAVODILA IN OPOZORILA:

- Posamezne vaje, ne glede na navodila, VEDNO izvajamo po svojih zmogljivostih.
- Z izvedbo vaj si ne povzročamo bolečine. Če do njih pride, z izvedbo prenehajte in se o vaji posvetujte z zdravnikom.
- Skozi celoten potek vaje dihamo enakomerno in diha ne zadržujemo.
- Glede izvedbe posameznih vaj se glede na vašo specifiko posvetujte z zdravnikom.
- Vadimo na lastno odgovornost.
- **Pomembno: Pravilna izvedba vaj je pomembnejša od števila ponovitev!!!**
- Pred vsako vajo stabiliziramo hrbtenico (povlečemo popek proti hrbtenici).
- Priporočljivo je, da po amputaciji vaje delamo s protezo.



JANA ČANDER,
profesorica športne vzgoje

ZASUK GLAVE

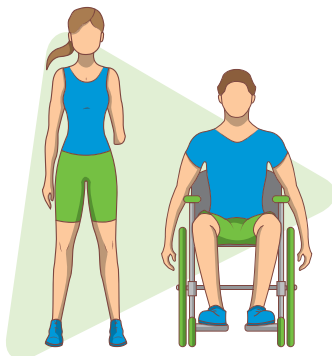
**Trener
priporoča!**

Največ 10

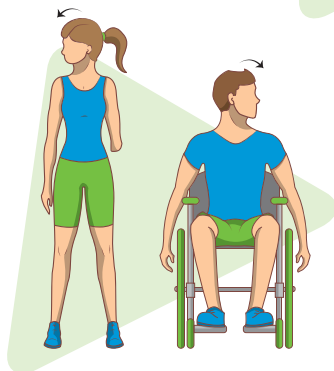
ponovitev oz. glede
na lastno zmožnost.

1

Vzravnan in
pokončna drža.



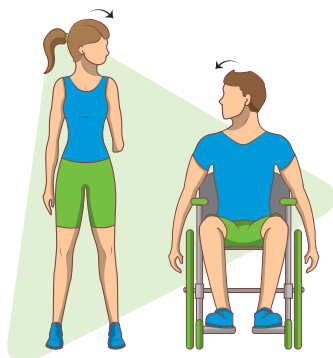
2



Počasen zasuk
glave levo in
desno do položaja
zmožnosti (v
položaju zmožnosti
se zadrži do 5 s).

3

Do 10 ponovitev.



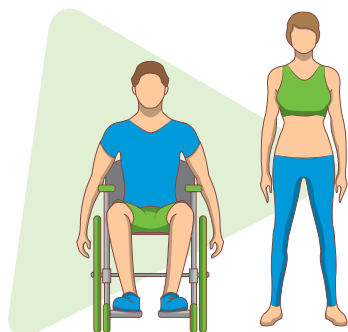
PREMIK KOMOLCEV

*Trener
priporoča!*

Največ **10**

ponovitev oz. glede
na lastno zmožnost.

1



Začetni položaj: telo
vzravnamo, naša drža je
pokončna.

2

Dlani položimo skupaj pred
prsnim košem, usmerjeni
sta ena v drugo. Prsti se ne
prepletajo.



3



Komolce premikamo gor
in dol, roke naj bodo čim
bližje trupu.

MAČKA

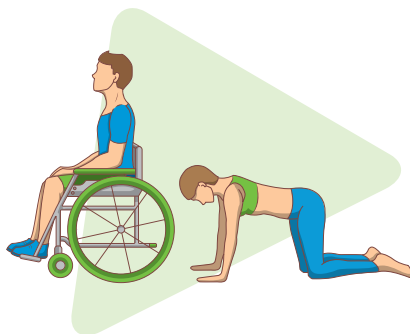
*Trener
priporoča!*

Največ 5

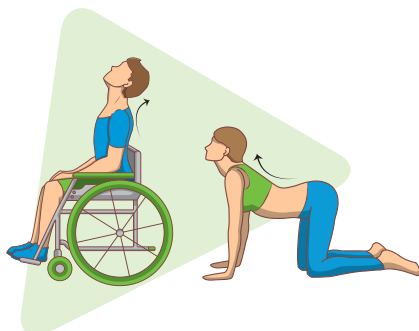
ponovitev oz. glede
na lastno zmoglost.

1

Osnovni položaj:
opora kleče na
stegnjenih rokah
ali vzravnano na
vozičku.



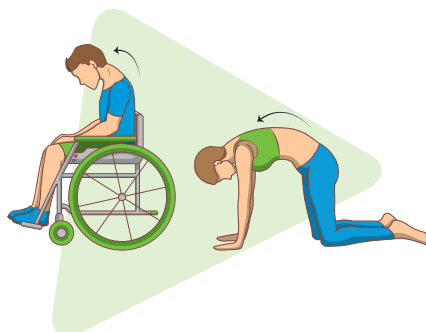
2



Z vdihom usločimo
hrbet navzdol in
dvignemo glavo.

3

Z izdihom izbočimo
hrbet navzgor
(okrogel hrbet) in
spustimo glavo.

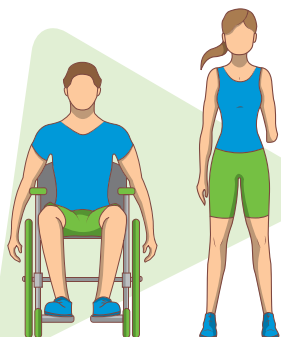


RAZTEG NAD GLAVO

Trener priporoča!

Največ 20-sekundni razteg vsake roke oz. glede na zmožnost posameznika. Lahko se dela s pomočjo druge osebe ali samostojno.

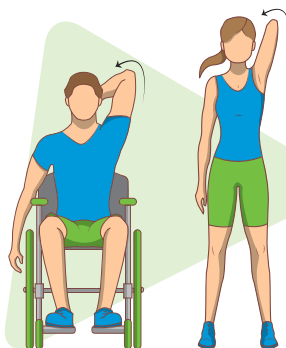
1



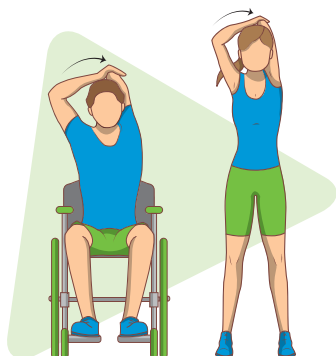
Telo vzravnamo, naša drža je pokončna. Roke so v priročenju.

2

Roko dvignemo v vzročenje in jo v komolcu pokržimo, tako da je dlan za našo glavo.



3



Z drugo roko primemo za komolec in ga rahlo potisnemo navzdol.

SOROČNO GIBANJE

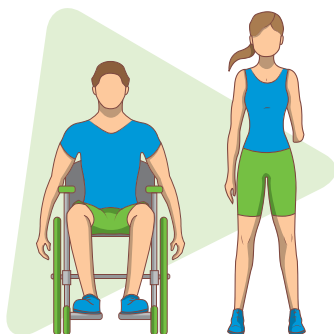
*Trener
priporoča!*

Največ **10**

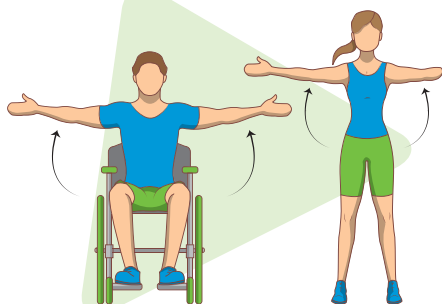
ponovitev oz. glede
na lastno zmoglost.

1

Telo vzravnamo, naša drža
je pokončna. Roke so v
priročanju.



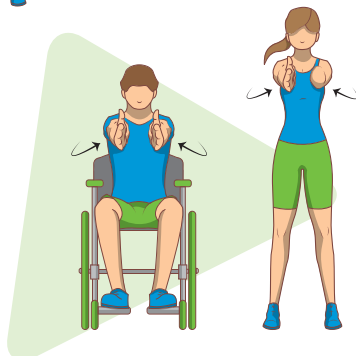
2



Soročno prehajanje
rok iz priročanja v
odročenje. Palec je
obrnjen navzgor.
Zadržimo položaj do 5s.

3

Roke postavimo predse
in rahlo spustimo glavo.
Prsni koš se zapre.
Zadržimo položaj do 5s.



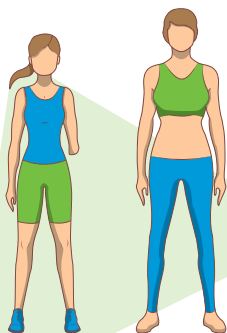
GIBANJE ROK OB STENI

*Trener
priporoča!*

Največ **10**

ponovitev oz. glede
na lastno zmoglost.

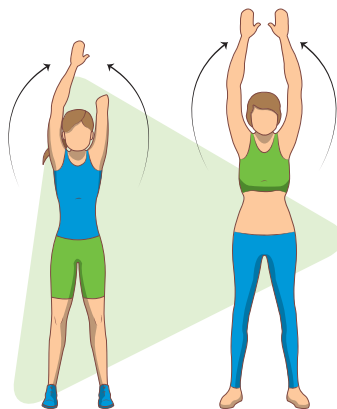
1



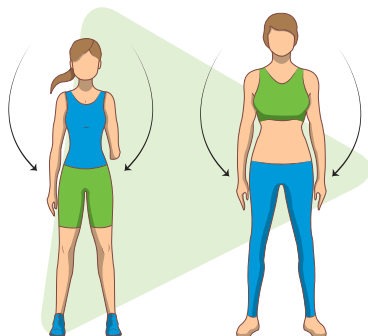
Stoja razkoračno ob steni
hrbno.

2

Roke počasi potujejo ob
steni (komolci se ves čas
dotikajo stene).



3



Roke potujejo počasi ob
steni nazaj do priročnja
(ne pozabite, da so
komolci ves čas ob steni).

VAJA Z ZUNANJIM UPOROM

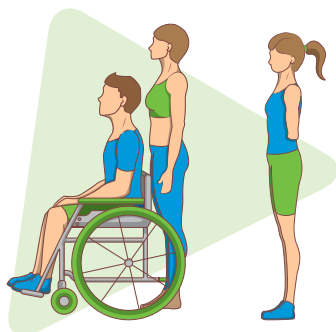
*Trener
priporoča!*

Največ **20s**

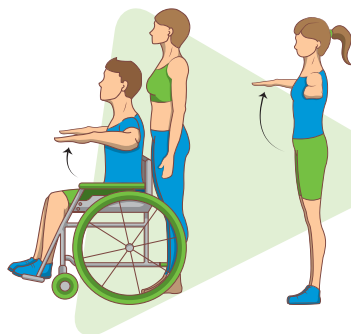
Lahko se dela z ali
brez proteze.

1

Stoja razkoračno ob steni
hrbno v pokrčenem
odročenju z visokimi
komolci, potiskanje rok
v steno.



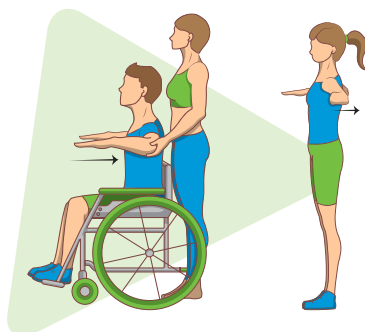
2



Roke postavimo v
položaj pokrčenega
odročenja.

3

Roke rahlo potiskamo
nazaj v steno ali drugo
osebo, katera nam nudi
upor.



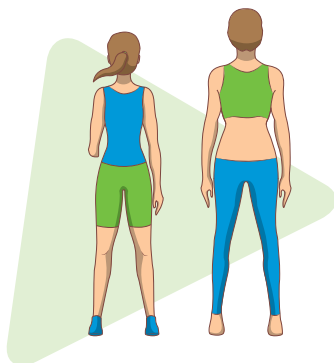
RAZTEG OB STENI

*Trener
priporoča!*

Največ 20s

Razteg ponovimo
tudi na drugi strani.

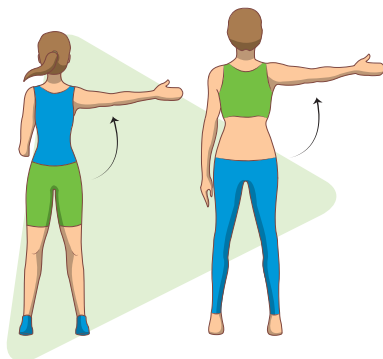
1



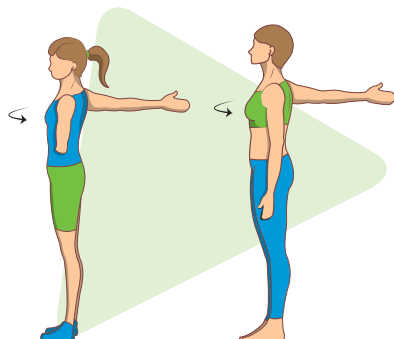
Telo vzravnamo.
Z obrazom smo
obrnjeni proti steni.
Roki sta v priročnju.

2

Roko postavimo v položaj
odročenja.



3



Trup obrnemo navzven in
roko potisnemo ob steno.
Trup rahlo odrivamo od
stene.

RAZTEG S POMOČJO PARTNERJA

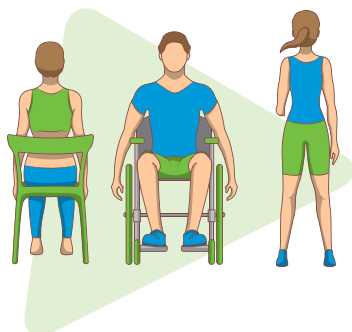
*Trener
priporoča!*

Največ **20s**

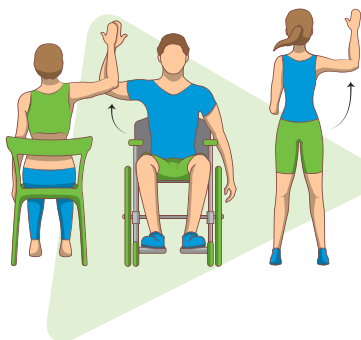
Razteg ponovimo
tudi na drug strani.

1

Telo vzravnano
ob steni ali sede.



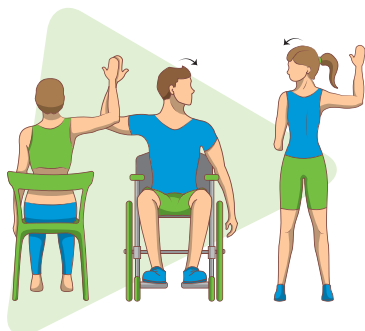
2



Roko postavimo
v položaj odročenja
in jo pokrčimo navzgor.
Pritisk ob partnerjevo
roko ali steno.

3

Drugo stran telesa rahlo
zasukamo navzven.



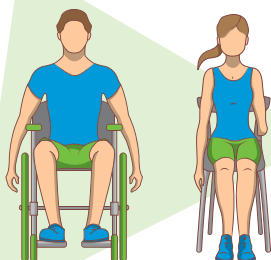
RAZTEG ZADNJIČNE MIŠICE

*Trener
priporoča!*

Največ **20s**

Razteg ponovimo
tudi na drug strani.

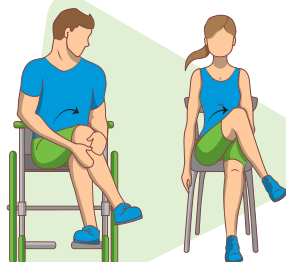
1



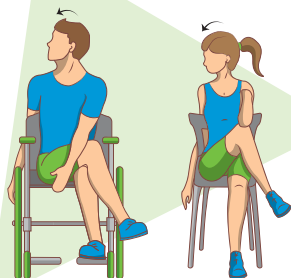
Telo vzravnamo, naša
drža je pokončna.

2

Desno nogo pokrčimo
čez levo.



3



Levo roko položimo
čez/na zunanjo stran
desnega kolena. Trup
zasukamo v desno.
Hrbtenica mora biti
vzravnamo in iztegnjena.

SPONZORJI ZVEZE ŠIS – SPK:



Preprosto
več za vas

TOYOTA

SANDOZ



Sreča za vse



PROGRAME ZVEZE ŠIS – SPK SOFINANCIRAJO:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,
TURIZEM IN ŠPORT



Fundacija za šport

MEDIJSKI PARTNERJI:



POSTANI ŠPORTNIK

KORISTNE INFORMACIJE IN KONTAKTI ZA VSE, KI JIH ZANIMATA GIBANJE IN PARAŠPORT

Izdajatelj:

Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite, Cesta 24. junija 23, 1231 Ljubljana – Črnuče

Tel.: +386 1 53 00 891; el. naslov: info@zsis.si

www.zsis.si

Za zvezo: Damijan Lazar, predsednik

Uredniški odbor: Majda Kočar, Jana Čander in Drago Perko

Fotografije: SPORTIDA – Vid Ponikvar, Urban Urbanc, Aleš Fevžer, Klemen Razinger, Marko Pigac, Matic Ritonja, Nastija Fijolič, Miha Kačič, Matic Dolenc in arhiv Zveze ŠIS-SPK.

Jezikovni pregled: Marta Keržan

Oblikovanje in prelom: Dejan Šmid

Ilustracije gibalnih vaj: Tina Horvat

Tisk: Para d.o.o., Ljubljana; naklada: 300 izvodov



Več o projektu:

www.zsis.si

www.postanisportnik.si



ZVEZA ZA ŠPORT
INVALIDOV SLOVENIJE
**SLOVENSKI
PARALIMPIJSKI
KOMITE**

