



let
športa
slovenskih
paraplegikov





let
športa
slovenskih
paraplegikov

Uredniški odbor: Jože Okoren, Janez Hudej, Gregor Gračner
Fotografije: Arhiv ZPS, osebni arhivi avtorjev
Lektoriranje: Brigita Seidl
Oblikovanje in prelom: Robert Mostar
Založnik: Zveza paraplegikov Slovenije
Za založnika: Dane Kastelic
Naklada: 500 izvodov
Tisk: Para d.o.o.
Ljubljana: september 2020

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.8:796(497.4)“1970/2020“(082)

PETDESET let športa slovenskih paraplegikov

50 let športa slovenskih paraplegikov / [uredniški odbor Jože Okoren,
Janez Hudej, Gregor Gračner ; fotografije arhiv ZPS, osebni arhivi avtorjev].
- Ljubljana : Zveza paraplegikov Slovenije, 2020

ISBN 978-961-95086-0-2

1. Gl. stv. nasl. 2. Okoren, Jože

COBISS.SI-ID 26373123

Kazalo vsebine

Športna dejavnost lahko nadomesti marsikatero zdravilo	9
Šport paraplegike povezuje in združuje	11
Šport invalidov se začne v času medicinske rehabilitacije	13
Predstavitev vseh predsednikov organizacije	14
Naši športniki morajo biti dojeti kot vrhunski športniki	16
Ni uspešne medicinske rehabilitacije brez športa	18
Nas paraplegike je našel in združil šport	20
Kdaj smo se organizirali in kako razvijali?	24
Začetki vrhunškega športa paraplegikov	25
Strokovno delo nujno za nadaljnji razvoj športa invalidov	29
Bojan Hrovatin – oče športa paraplegikov v Sloveniji	31
Jože Okoren – športnik, humanitarac svetovalec, organizator in vzornik	33
Paraplegiki in šport v času rehabilitacije	35
Od pomilovanja do vrhunškega rezultata	37
Bogata zgodovina paralimpijskega gibanja	39
Paralimpijske igre – vse se je začelo v Rimu	43
Organiziranost športa v zvezi in društvih paraplegikov	45
Pomemben doprinos lokalnih društev paraplegikov	48
Predstavitev dejavnosti športa paraplegikov	50
Atletika	50
Strelstvo	56
Košarka na vozičkih	59
Kegljanje	62
Športni ribolov	64
Šah	68
Namizni tenis	70

Alpsko smučanje.....	72
Pregled osvojenih medalj slovenskih športnikov paraplegikov na dosedanjih "paralimpijskih igrah"	74
Ročno kolesarstvo.....	80
Plavanje.....	82
Biljard.....	84
Curling.....	86
Tenis.....	88
Boccia.....	90
Lokostrelstvo.....	92
Smučanje na vodi.....	94
Ples na vozičkih.....	95
Potapljanje.....	97
Ragbi na vozičkih.....	99
Izjave tekmovalcev.....	101
Nekaj (povzetkov) izjav trenerjev.....	106
Dobitniki najvišjih družbenih priznanj na področju športa.....	109
Gibalno aktivne osebe s poškodbo hrbtenjače živijo bolj kvalitetno življenje kot gibalno neaktivne.....	111
Socialni vidik izvajanja športno-rekreativne dejavnosti.....	116
Šport kot pomemben dejavnik za kakovost življenja oseb z okvaro hrbtenjače.....	118
Sodelovanje študentov delovne terapije s paraplegiki.....	121
Sprememba imena organizacije.....	123
Pomembnejši naslovi.....	124
Pregled osvojenih medalj na uradnih mednarodnih tekmovanjih.....	126
Pregled prejemnikov medalj.....	128
Velik doprinos predsednikov lokalnih društev.....	138
Dolgoletna sodelavca zveze.....	142
Zunanji strokovni sodelavci.....	143
Že 13 let srčno podpiramo NLB Wheel.....	145
Omogočili izdajo zbornika.....	147
Udeleženci paralimpijskih iger in njihovi dosežki.....	148
Dragocen prispevek k športu paraplegikov.....	150

Športna dejavnost lahko nadomesti marsikatero zdravilo

Zamisel za izdajo dokumenta, ki se imenuje Zbornik, ob petih desetletjih športnega delovanja slovenskih paraplegikov, zagotovo uživa veliko odobravanje tako znotraj športnikov kot tudi vseh povezanih in udeleženih s to zvrstjo. Saj je nenazadnje nedejavnost povezana s fiziološkim propadanjem in boleznijo. To propadanje preprečujeta tudi rekreacija in šport.

Razmišljal sem, kaj napisati ob tej priložnosti, kar še ni bilo nič kolikokrat že povedano. Nekaj, lahko tudi malce duhovito, da pritegne bralca. Nehote si postavljamo vprašanje, kaj sploh šport pomeni paraplegikom in tetraplegikom – invalidom na vozičkih. Spoznanje, da veliko, je že zelo staro. Veliko več, kot si mislimo. To dejstvo moramo spoznati paraplegiki sami.

V nadaljevanju Zbornika imamo priložnost in privilegij, da lahko bližje spoznamo potek športnih dogodkov skozi čas organiziranega delovanja paraplegikov v Sloveniji. V začetku na republiškem in državnem prostoru, kasneje na lokalnem in občinskem območju. Njihovi dosežki in rezultati pričajo o trendu razvoja tudi tekmovalnega športa. Ko sem bil mlad športnik, sem želel tekmovati, nastopati, premagovati nasprotnike. Prava »doza« športne dejavnosti je lahko nadomestilo za pretirano jemanje zdravil. To je moje »laično« spoznanje.

Dosežki naših športnic in športnikov so spoštovanja in hvale vredni. Rezultate in napore športnikov, organizatorjev, sponzorjev in predvsem trenerjev je po dolgem času spoznala tudi širša družba, rečemo ji država. Medalje (le) s paralimpijskih iger je Vlada RS pričela pred dobrim desetletjem, poleg plaket in zahval, nagrajevati tudi materialno. Deset let pozneje pa je Državni zbor RS soglasno sprejel še zakon o dodatku k pokojnini. Bolje pozno kot nikoli. Niso pa upoštevana ostala uradna tekmovanja, kot so evropska in svetovna prvenstva. Tukaj je vsaka polemika ali ugotavljanje, kdo ima za to največ zaslug, odveč. Zagotovo športniki! Številne države, tudi večina držav – republik v bivši skupni državi, so podobno nagrajevanje uvedle že daleč pred nami, pa čeprav smo bili slovenski paraplegiki nekakšni »mentorji« za šport paraplegikov v sedemdesetih in osemdesetih letih prav v tej »skupni« državi.

Kam bo šel šport paraplegikov po teh petdeset in še nekaj letih? Bomo videli, kaj bo prinesel čas. Naša dolžnost je, da sledimo trendu razvoja športa paraplegikov v svetu. Po dosedanji statistiki lahko predvidevamo, da bo vsako leto (česarvno si tega ne želimo)



Jože Okoren

Dosežki naših športnic in športnikov so spoštovanja in hvale vredni.

porast članstva. Sedanji in bodoči vodstveni kader ima na nacionalnem in lokalnem nivoju nalogo, da zagotovi čim več (organizacijskih, strokovnih ...) pogojev za takojšnjo napotitev v športno dejavnost, ne glede na diagnozo. Ne želim pa biti preveč »patetičen«, ker se ponavljam kot papagaj, da nam primanjkuje ustrezen kader in predvsem objekt, ki se mu reče večnamenska dvorana. Sodeč po marsičem videnem bi bilo potrebno iti na »ulice«, da bi nam uspelo.

Ko govorimo in pišemo o športu paraplegikov, se nanaša tudi na ostale članice in člane naše organizacije, to je z diagnozo: parapareza, tetraplegija in tetrapareza.

To pišem ravno v času, ko govorimo največ o zdravju. Tudi šport nam nudi veliko zdravja. Za sebe bomo že nekaj storili, če smo na začetku le gledalec športnih dogodkov. Srečno Zborniku, ki bo zagotovo šel v zgodovino. ■

Jože Okoren



Šport paraplegike povezuje in združuje

Spoštovane in spoštovani vsi, ki boste prebirali to publikacijo, ki vam bo skušala na izvirni, preprosti, vendar verodostojni način orisati bogato športno pot naše organizacije skozi petdesetletno zgodovino.

Po pripovedovanju starejših kolegov kakor tudi ustanovnih članov naše organizacije je bilo na začetku našega organiziranega delovanja izredno pomembno druženje, izmenjava izkušenj, nato je to preraslo tudi v različne športne aktivnosti, ki so vodile tudi izven meja, kar je bila zagotovo dodatna vzpodbuda predvsem za mlade paraplegike, ki jih je usoda posadila v invalidski voziček.

Pet desetletij organiziranega delovanja Zveze paraplegikov Slovenije je za nekoga dolga doba. V takem časovnem obdobju se vsaka organizacija tudi na podlagi različnih izkušenj skozi čas ustali, postane trdna in z jasno začrtanimi cilji. Ti pa morajo biti vedno usmerjeni v prihodnost in temeljiti na dobrih izkušnjah iz preteklosti, ki pa se ne sme dobesedno prenašati v neki drugi čas, ker se taki poskusi vedno »sfizijo«. Zato se je športno udejstvovanje slovenskih paraplegikov in tetraplegikov vseskozi razvijalo tako v domačem kot tudi mednarodnem merilu. Vedno je bila vizija slediti mednarodnim standardom, se jim v okviru možnosti in možnega tudi čim bolj približati.

Zveza paraplegikov Slovenije je skupaj z lokalnimi društvi postavila sistem medsebojnega povezovanja, ki se v športnih panogah z več tekmovalci izvaja še danes. Skozi vso zgodovino od leta 1969 pa do danes slovimo kot dobri organizatorji domačih, regionalnih kakor tudi mednarodnih tekmovanj najvišjega nivoja. Tu moram posebej izpostaviti Jožeta Okorna, paralimpijca, ki je sam kot vrhunski športnik postavljaj in oral ledino organiziranja športnih in rekreativnih dejavnosti v Zvezi paraplegikov Slovenije. Po njegovi zaslugi je bila ZPS tudi organizator prestižnega evropskega prvenstva v košarki na vozičkih divizije B v Ljubljani, ki je bila takrat odskočna deska za poznejši izjemen vzpon generacije naših športnikov v tej športni panogi.

Da smo paraplegiki in tetraplegiki mogoče tudi zaradi naših poškodb invalidi s športnim duhom, nam pritrjuje tudi statistika, saj se več kot tretjina članstva redno ukvarja z najrazličnejšimi športnimi panogami. Naj bo to rekreativno ali tekmovalno. Kjer je za nekatere panoge zanimanje večje, posledično vodimo ligaška tekmovanja, regionalne lige, ki so potem tudi odskočna deska za različna panožna državna prvenstva, kakor tudi druga mednarodna tekmovanja na podobnem nivoju. Za tako prepoznavnost ima zagotovo zasluge tudi sistemsko delo na tem področju in uvajanje pestre svetovne



Dane Kastelic

**Zveza
paraplegikov
Slovenije je skupaj
z lokalnimi društvi
postavila sistem
medsebojnega
povezovanja,
ki se v športnih
panogah z več
tekmovalci izvaja
še danes.**

Naše načelo mora biti, da se čim več članov lahko preizkusi v različnih športnih panogah, da se jim v pestri ponudbi omogoči dostopnost ne samo »tradicionalnih«, ampak tudi tistih športov, ki se v svetu in Evropi šele razvijajo in jih je možno opazovati samo preko različnih socialnih omrežij.

ponudbe »trendovskih« športnih panog preko naše organizacije v naš prostor. In zagotovo je naša želja, da v okviru možnega čim več članom ponudimo, da se preizkusijo v nečem novem, žal pa smo omejeni predvsem v ekipnem delu, saj je slovenski prostor zelo omejen s potencialnimi kandidati. Večna težava pa so tudi ustrezni športni vozički in rekviziti, saj na tem področju še vedno nimamo sistemske rešitve za invalide, ki bi se v naši državi radi ukvarjali z najrazličnejšimi športi.

Dejstvo je, da se šport invalidov vse bolj profesionalizira tudi v slovenskem prostoru, kar je zasluga nacionalne športne zveze, da pa prideš do te stopnje, je potrebno vložiti veliko truda, ki pa ga paraplegik ali tetraplegik na začetku invalidnosti ne more razvijati, saj se spopada z drugimi eksistenčnimi težavami svoje novo začrtane poti. Zato tukaj pogrešam podporno rešitev s strani države, da bi preko rehabilitacijskih institucij in nacionalnih reprezentativnih organizacij skupaj prišle naproti posamezniku, ki se je znašel na invalidskem vozičku. Prepričan sem, da bi bilo tudi vključevanje, ali če že hoče kdo slišati »integracija« posameznika, ob ustrezni podpori hitrejša.

In tu naša organizacija skupaj z društvi že dobro desetletje preko vodje športa Gregorja Gračnerja načrtno zagotavlja, da se člani in drugi invalidi seznanjajo z novimi športnimi panogami, ki so lahko za nekoga zelo zanimive in posameznika pritegnejo, da postane aktiven v okviru organizirane vadbe ali priložnostnih skupnih dogodkov. Naše načelo mora biti, da se čim več članov lahko preizkusi v različnih športnih panogah, da se jim v pestri ponudbi omogoči dostopnost ne samo »tradicionalnih«, ampak tudi tistih športov, ki se v svetu in Evropi šele razvijajo in jih je možno opazovati samo preko različnih socialnih omrežij.

Ustrezna sistemska podpora, pestrost ponudbe različnih športnih zvrsti in čim večja aktivacija našega članstva, da se preizkusi in poskusi z novimi športnimi izzivi, naj nam bo cilj za naslednje desetletje našega organiziranega delovanja na področju športnega udejstvovanja slovenskih paraplegikov in tetraplegikov.

Ob tej priložnosti se iz srca zahvaljujem vsem članicam in članom, ki ste se v preteklih petdesetih letih s svojim zgledom in človeško toplino približali sočlanom in jim na poljuden in strokoven način približali pomembnost, da se je kljub invalidnosti vredno potruditi in se ukvarjati s športom in rekreacijo.

Velika ZAHVALA velja tudi sedanjim predsednikom društev in vodjem športa, ki si prizadevate, da se v okviru Zveze paraplegikov Slovenije in v devetih lokalnih društvih čim več članic in članov ukvarja z rekreativno ali organizirano športno vadbo.

Vse dobro na vaši športni poti. ■

Dane Kastelic

Šport invalidov se začne v času medicinske rehabilitacije

Šport invalidov se je v Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu – Soča (URI-Soča) začel že daljnega leta 1969 s podporo Mira Vesela, Slobodana Grobelnika in Bojana Hrovatina. Tega leta so se v prostorih tedanjega Zavoda za rehabilitacijo invalidov izvedla tudi prva mednarodna tekmovanja (ZRI) skupaj z italijanskimi paraplegiki v košarki, plavanju in lahki atletiki. Po Hrovatinovi smrti sta delo na področju športa invalidov nadaljevala Peter Jakše in Črt Marinček, ki sta ekipo paraplegikov popeljala na 3. evropsko prvenstvo, kjer so bili doseženi izjemni rezultati. Prav tako je zavod vseskozi sodeloval na različnih športnih prireditvah doma in po svetu. Poudariti je potrebno, da so vse strokovne priprave in treningi potekali v zavodu, kjer je imel šport invalidov takrat vso ustrezno finančno in družbeno podporo.

Uspehi slovenskih športnikov invalidov so bili rezultat redne športne rekreativne dejavnosti, ki jo je omogočal zavod s prostori in kadri. Že takrat je prevladovalo spoznanje, da je redna športna rekreativna aktivnost, če je le ustrezno vsebinsko in časovno programirana, človeku s telesno prizadetostjo vsaj tako, če ne še bolj potrebna kot tistemu, ki je nima. V zavodu se je zato razvijala strokovna metodologija psihološkega in obremenilnega testiranja, da bi s tem lahko objektivno ovrednotili psihofizično kondicijo invalidov na vozičkih.

Zaradi visoke zahtevnosti strokovnega dela pri mednarodno uveljavljeni klasifikaciji športnikov invalidov in zdravniškega nadzora med pripravi in tekmovanji je bilo polno sodelovanje zavoda potrebno tudi pri nujenju zdravstvene ekipe. URI-Soča se tudi v današnjih dneh intenzivno vključuje v šport invalidov preko internih športnih programov, ki jih vodi športni pedagog, in tudi pri sodelovanju z Zvezo za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite. ■



Robert Cugelj

Robert Cugelj

Predstavitev vseh predsednikov organizacije

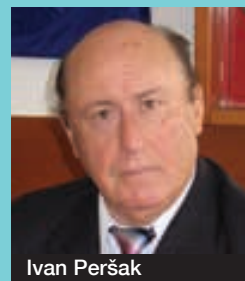
Ivan Peršak je eden od ustanovnih članov organizacije, bil je njen prvi predsednik. Zagotovo ima skupaj s še nekaterimi somišljeniki največ zaslug, da se je rodila takratna sekcija paraplegikov, ki je prerasla v današnjo nacionalno invalidsko organizacijo in kasneje še v devet lokalnih društev. Takrat smo si rekli, da imamo pokrito celotno Slovenijo. Znano je, da se je zamisel o organiziranosti paraplegikov rojevala kar nekaj let. Ni bilo enostavno. Navzven je vladalo splošno vzdušje, da nas mora nekdo usmerjati od zunaj, nam narekovati, kako naj in bo potekalo naše življenje. Težko je bilo razumeti, da hočemo dokazati svojo samostojnost, se vključiti v družbo, živeti doma, si ustvariti družino, se zaposliti in vsaj soodločati o naši nadaljnji »usodi«.

Že seznam ustanovnih članov nam daje vedeti, da je bila večina njih že takrat in tudi pozneje še znatneje športno aktivna, osvajali so medalje na najvišjih mednarodnih tekmovanjih. V večini zgodovinskih prispevkov ali člankov je moč zaslediti, da nas je šport združil. Peršak je se je tudi kot športnik udeležil paraolimpijskih iger leta 1972 v Nemčiji in še nekaterih drugih mednarodnih tekmovanj (košarka, atletika).

Bil je tudi velik zagovornik športno rekreativne dejavnosti, čeprav je imela organizacija še okrog deset ostalih programskih aktivnosti. Zavedajoč se pozitivnih učinkov športa, je vedno zagovarjal množičnost in udeležbo starejših, to mu je bila prioriteta. Aktiven je bil v košarki, v atletiki, kasneje še v športnem ribolovu in šahu. Za šah je bil vedno na razpolago. Če se je našel za šahovnico s takratnim predsednikom dolenskih paraplegikov Radejem, si imel nekaj ur zagotovo »mir« pred njima.

Upravičene so naše trditve, da organizacija in športniki ne bi imeli tako bogate preteklosti, s toliko osvojenih medalj ter vključenih članic in članov v to plemenito dejavnost, če ne bi bilo toliko posluha in ustvarjenih pogojev s strani ožjega vodstva. Bili so časi, ko je zveza prevzemala veliko obveznosti pri pripravi športnikov in organizaciji manjših in večjih tekmovanj.

Lokalno društvo skupaj z zvezo vsako leto prireja tekmovanje v športnem ribolovu, ki je posvečeno Ivanu Peršaku. Udeležijo se ga tekmovalci vseh lokalnih društev. Tako se ohranja spomin na prvega predsednika, ki je organizacijo uspešno vodil dobra tri desetletja, tudi po športni poti.



Ivan Peršak

Branko Rupnik je bil predsednik organizacije dobro leto dni, v začetku sedemdesetih let. Bil je zelo prepoznaven igralec namiznega tenisa in vnet šahist, udeleženec paralimpijskih iger leta 1972 v Nemčiji. V Zavodu za invalidno mladino v Kamniku je bil dolga leta urarski pomočnik. Kar nekaj desetletij pa je bil vodja rekreacije in športa v tej ustanovi. Tudi po njegovi zaslugi so njihovi gojenci posegali po vidnejših mestih na raznih tekmovanjih, še posebej v šahu in namiznem tenisu. Težko pa je spregledati njegovo vrhunsko likovno ustvarjanje.



Branko Rupnik

Dane Kastelic je aktualni predsednik od leta 2008. Pred tem je vodil tudi največje lokalno društvo ljubljanske pokrajine in bil pred predsedovanjem zveze tudi desna roka Ivanu Peršaku kot podpredsednik. V vseh odgovornih funkcijah je vseskozi zagovarjal potrebo po športni dejavnosti, zavedajoč se velikih potreb v ostalih dejavnostih v okviru društev in zveze. Bil je tudi aktiven športnik, predvsem v košarki, in sicer je nastopil na petih evropskih in drugih mednarodnih prvenstvih. Leta 2003 je bil vodja reprezentance v košarki na vozičkih, takrat je nazadnje nastopila na EP v najvišjem razredu. Kot predsednik skrbi, da se lahko šport še naprej razvija v taki meri, da so zadoščene potrebe članov. Skladno s spremembami v družbi vedno podpira nove aktivnosti v športu z novo nastalimi športnimi panogami.



Dane Kastelic



Skupščino (najvišji organ zveze) sestavljajo po trije delegati iz posameznih lokalnih društev paraplegikov

Naši športniki morajo biti dojeti kot vrhunski športniki



Damijan Lazar

Šport pomaga otrokom paraplegikom in tetraplegikom naučiti se uporabljati svoje telo v skladu s svojimi zmožnostmi in pogosto je videti, da so zmožnosti mnogo več od pričakovanja njihovih staršev. S pomočjo športa se poleg psihološke in fizične koristi razvije tudi samozavest, ki se kaže skozi družbeno vlogo invalidov. Na od vojn prizadetih območjih so izvedli študije, ki dokazujejo, da ljudje z invalidnostjo, ki sodelujejo v športu, v 70 % primerov lažje najdejo zaposlitev, prav tako jih več kot 60 % lažje pridobi življenjskega partnerja (v primerjavi s tistimi, ki se ne ukvarjajo s športom).

Pogled na šport želimo spremeniti z vidika mladih invalidov, osveščati javnost in posledično razbijati predsodke o vključevanju mladih paraplegikov v športne programe. Pomagati in spodbujati različna društva ter organizacije pri prilagoditvi programov za mlade invalide. Pomembno je tudi povečanje nabora usposobljenih pedagogov, ki so večši dela z otroki paraplegiki in vzpostaviti kakovostno bazo ponudnikov športnih aktivnosti za mlade invalide. Zavedamo se, da moramo še več delati na razvoju športne infrastrukture, da bi ljudem na vozičkih omogočili ukvarjanje s športom. Dostopnost do športnih dvoran in sanatorijev na vozičku je bistvenega pomena, da se paraplegiki lahko na enakopraven način vključijo v športno vadbo. Na področju prilagoditve športnih objektov paraplegikom in ostalim uporabnikom športne vadbe nas v Sloveniji čaka še kar nekaj trdega dela.

V Sloveniji si še vedno prizadevamo, da bi doživljali naše športnike kot vrhunske športnike in da jih prenehajo gledati skozi objektiv invalidnosti. Naša želja je, da se javnost seznani s športi paraplegikov in poudari, da invalidnost ni ovira za šport. Morda se javnost ne zaveda tega, da naši športniki vlagajo v trenažni proces enako število ur treninga kot športniki neinvalidi, vadbene metode so prav tako napredne (in včasih tudi tehnično bolj zahtevne), tehnologijo pa v nekaterih disciplinah lahko primerjamo s Formulo 1. Toda pred nami je še dolga pot in mi kot Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite, moramo biti na vrhunski ravni, če želimo, da bodo naši športniki tekmovali na kakovostni svetovni ravni.

Športniki paraplegiki so v Sloveniji dobitniki najzlahtnejših medalj z največjih tekmovanj. Na zadnjih paralimpijskih igrah v Riu sta športnica in športnik paraplegik dosegla zlato in srebrno medaljo. Paraplegiki imajo dobro razvito mrežo športov na zvezni in društveni ravni, so nosilci športnih panog, kot so košarka na vozičkih, streljanje, sedeče smučanje, ribolov ...

Prepričan sem, da vrednote športa paraplegikov, kot so pogum, predanost, navdih in enakost, niso samo črke na papirju, ampak vrednote, ki so se dodobra razvile tudi med našimi športniki paraplegiki. ■

Damijan Lazar

**Športniki
paraplegiki so v
Sloveniji dobitniki
najžlahtnejših
medalj z največjih
tekmovanj.**



Navdušenje vodstva in ostalih udeležencev slovenske reprezentance ob osvojitvi medalj strelke Veselke Pevec in strelca Gorazda Tirška na paralimpijskih igrah v RIO DE JANEIRO, leta 2016

Ni uspešne medicinske rehabilitacije brez športa



Rajko Turk

Primarij Rajko Turk je kmalu po zaključenem študiju medicine v šestdesetih letih kot mlad zdravnik specialist prišel v Zavod za rehabilitacijo invalidov Ljubljana. Na prelomu v sedemdeseta leta ga je na oddelek za paraplegijo (takratni A oddelek) povabila dr. Irena Grobelnik. Kmalu je prevzel vodenje oddelka, na katerem sta bili tudi dve sobi s pacienti z diagnozo hemiplegije. Vse do upokojitve je bil zvest vodenju oddelka za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače.

S športom invalidov se je srečal že ob prihodu v Zavod za rehabilitacijo. Bil je namreč osebni znanec Bojana Hrovatina in vse do njegove prezgodnje smrti tudi tesen sodelavec. Skupaj sta uvajala športne dejavnosti, predvsem pri paraplegikih v času medicinske rehabilitacije.

Bil je alfa in omega pri organizaciji večine posameznih sklopov priprav in odhoda paralimpijske reprezentance leta 1972 v Heidelberg. Tudi po njegovi zaslugi smo imeli takrat paraplegiki zelo spodobne priprave pod okriljem zavoda, z vso potrebno medicinsko in drugo oskrbo. V tistem obdobju je bila edina možnost nastanitve športnikov na vozičkih v Zavodu za rehabilitacijo invalidov. Rajko je bil tudi vodja te nepozabne odprave v Nemčijo. Spomnim se, kakšno tremo je imel, ko nas je vodil k takratnemu predsedniku države, maršalu Titu. Pozneje je vodil še kar nekaj športnih odprav.

Vedno in povsod je zagovarjal pomen rekreacije in športa že v času medicinske rehabilitacije. Nekaj njegovih zapisov in prepričanj, ki jih je zagovarjal kot strokovnjak – zdravnik: S pomočjo športa dosegamo višjo stopnjo rehabilitacije in jo tudi časovno skrajšamo. Šport paraplegike v rehabilitacijski ustanovi in kasneje po odpustu domov zelo poveže med seboj. Vključevanje paraplegikov v šport s predpisanim programom mora dovoliti zdravnik. Določeno število paraplegikov (po mnenju prim. Turka) to vrsto rehabilitacije sprva celo odklanja. V takšnih primerih vključimo širši strokovni tim: psihologa, terapevta, socialnega delavca, vodjo športa. Kot zelo dobro se je pokazalo sodelovanje s paraplegikom, ki že ima tovrstne izkušnje. Paraplegik mora ob odpustu iz zavoda dobiti navodila, kam in kako se vključiti, na primer v invalidska športna društva in društva paraplegikov. Kasneje lahko iz terapevtskega, rekreativnega športa sledi vključitev v tako imenovani tekmovalni šport, ki mora potekati pod strokovnim vodstvom.

Že pred tremi desetletji je zapisal: »Danes si sodobne rehabilitacije paraplegika ne moremo predstavljati brez programov športa invalidov. Športna dejavnost zagotovo pomeni tudi preventivo v pojavljanju številnih zdravstvenih (predvsem dekubitusi in urološke težave) in psihosocialnih komplikacij, do katerih pogosto prihaja. Zato priporočam, da

kljub eni težjih invalidnosti vsakemu poiščemo primerno športno disciplino, kajti šport paraplegikov ni monoton.«

Skratka, naj povzamem razmišljanja prim. Turka (Naših 25 let): Ni uspešne medicinske rehabilitacije brez športne dejavnosti.

Primarij Rajko Turk je v času službovanja in pozneje kot upokojenec (upokojil se je v začetku devetdesetih) stkal številna poznanstva in prijateljstva med slovenskimi paraplegiki. Spominjamo se zelo prijetnih srečanj z njim v naši ljubi Pineti v hrvaški Istri. Ob 40-letnici organiziranega delovanja Zveze paraplegikov Slovenije je bil med tistimi tremi, ki so prejeli zlato plaketo za strokovni in nesebični prispevek k razvoju organizacije in prepoznavnosti slovenskih paraplegikov. ■

**Bil je alfa in
omega pri
organizaciji večine
posameznih
sklopov priprav
in odhoda
paralimpijske
reprezentance leta
1972 v Heidelberg.**

Jože Okoren



Dr. Rajko Turk s svojo ekipo pred vkrcavanjem na letalo leta 1984 za Pariz

Nas paraplegike je našel in združil šport ...

Moje znanje o športu invalidov sega v leto 1968. Takrat sem postal paraplegik in si prislužil »status«, ki ga imam še danes. Moji pogledi ob prihodu na rehabilitacijo so bili usmerjeni v (takrat) mlada dekleta in fante na vozičkih (Tatjana, Pavla, Franciska, Ivanka, Tine, Ivan, Miha Zlatko ...), ki so se že podili za žogo na košarkarskem igrišču ali metali disk in kopje. Kot močan (kmečki) fant sem se jim kmalu pridružil in začel trenirati.

Bojan Hrovatin, profesor telesne kulture, je bil že pred tem, od leta 1964, zaposlen v Zavodu za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani. Leta 1965 pa je bila ustanovljena Športna zveza invalidov Slovenije. Bojana upravičeno naslavljamo »pionir« športa tetraplegikov in paraplegikov. Pod svojim okriljem je imel tudi nekatere druge kategorije invalidnosti. Njegova domena so bili predvsem zimski športi (smučanje), prvenstveno pa je svoje poslanstvo opravljal v omenjeni rehabilitacijski ustanovi.

Bojan Hrovatin je bil do nas neusmiljen. Bil je vodja rekreacije in športa, odličen pedagog, učitelj smučanja in nasploh prava avtoriteta v tej rehabilitacijski hiši. Njegova beseda je bila »zakon«. Imel je vso podporo takratnega direktorja Mira Vesela, tudi invalida in smučarja. Pomembno je bilo, da je tudi medicinska stroka podpirala šport, tu imam v mislih predvsem strokovnega direktorja, prim. Slobodana Grobelnika, in dr. Ireno Grobelnik, oddelčno zdravnico paraplegikov, kasneje pa prim. Rajka Turka, ki je bil s svojo pojavo, avtoriteto in karizmo strah in trepet v pozitivnem smislu. Hočeš nočeš smo vsak dan imeli športno vadbo in to organizirano.

Navdih za boljšo organiziranost paraplegikov je bil nedvomno šport. Nekaj simbolike je v tem, da se je ustanovna skupščina paraplegikov zgodila 16. aprila 1969 v športni telovadnici Zavoda za rehabilitacijo v Ljubljani. Enake dimenzije ima telovadnica v URI-Soča še danes, kljub prizadevanju tokratnega vodstva inštituta, predvsem njenega direktorja Roberta Cuglja, skupaj z Zvezo za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja, da bi končno prišli do novejša – ustrežnejša športne dvorane, ki bi nudila optimalne pogoje dela na rehabilitacijskem in rekreativno športnem področju. Tudi na tej slovesnosti (ob ustanovitvi sekcije), prazniku za paraplegike, je bila pomembna tema šport. Če pa govorimo izključno o športu slovenskih paraplegikov, so uradno nastopili na evropskih športnih igrah na Dunaju že leta 1967.

**Bojana upravičeno
naslavljamo
»pionir« športa
tetraplegikov in
paraplegikov.**

Pomen športa za paraplegike – hrbtenične poškodovance – kot pomemben del medicinske rehabilitacije, ki je lahko za uspešno rehabilitacijo celo ključen, je takoj po drugi svetovni vojni prvi spoznal sir dr. Ludvik Guttman, vodja rehabilitacijskega centra

v Stocke Mandevillu – Velika Britanija. Moja neuradna informacija je, da je dr. Guttman (baje) pacientom namesto antibiotikov predpisoval šport. Imel sem srečo, da sem ga osebno spoznal in se z njim srečal, ko sem kot športnik nastopil leta 1973, na tako imenovanih svetovnih igrah v Stocke Mandevillu (Anglija). V kliniki je že organiziral (nekaj let po drugi svetovni vojni) interna in kasneje tudi širša mednarodna tekmovanja paraplegikov, začeni s košarko na vozičkih, kar na vozičkih za dnevno in vsesplošno uporabo. Danes so v ta namen posebne vrste konstrukcije vozičkov z astronomsko ceno. Razumljivo, ker je vse podvrženo rezultatu.

Ustanovitev takratne slovenske sekcije paraplegikov in tetraplegikov je bila najboljši porok in napotek za organiziran šport slovenskih paraplegikov. V letu ustanovitve so bile organizirane že prve mednarodne igre v košarki na vozičkih, namiznem tenisu, plavanju in hitrostni vožnji z vozički z reprezentanco Italije v prostorih in na igrišču Zavoda za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani. Izvedli smo kar nekaj izmenjav z italijanskimi paraplegiki, ki so nas gostili v Rimu, v kliniki Santa Lucija. Vsako drugo (neparno) leto so potekale evropske igre na Dunaju, kjer je bila Slovenija vedno množično zastopana in je osvajala številna odličja, predvsem v atletiki. Običajno pa smo potovanja, predvsem po evropskih državah, opravili z osebnimi vozili, bili smo vodje, vozniki in na tekmovaških tekmovalci. To je bila dobra popotnica za nabiranje vsestranskih izkušenj, tudi v organizacijskem smislu, zavedajoč se, da nas bo doletela tudi obveza za prireditev mednarodnih tekmovanj na naših – slovenskih tleh.

Šport paraplegikov je postajal vse bolj organiziran po zaslugi društev paraplegikov (konec sedemdesetih let je bila ustanovljena Zveza paraplegikov z osmimi lokalnimi društvi paraplegikov) in podpore Zavoda za rehabilitacijo. Višek, skoraj infarktni trenutek smo doživeli, ko smo v letu 1971 dobili povabilo za udeležbo na paralimpijske igre leta 1972 v nemški Heidelberg (v tem mestu je bil eden večjih rehabilitacijskih centrov in zelo urejena arhitekturna infrastruktura), za neinvalidne so tega leta olimpijske igre potekale v Münchnu.

Ker nas je zaradi bolezni žal mnogo prezgodaj zapustil Bojan Hrovatin, smo morali angažirati strokovno usposobljene trenerje. Dva od teh sta bila, Aleš Vest – takrat profesor športne vzgoje za atletiko, in Peter Jakše za košarko. Organizacijo priprav na igre je prevzela tudi naša organizacija skupaj z Zavodom za rehabilitacijo invalidov, saj je ta ustanova nudila priprave in nas obogatila z vsemi potrebnimi kadri, zdravniki, med. sestrami, fizioterapevti, psihologom ...

To je bil prvi nastop paraplegikov (takrat še pod jugoslovansko zastavo) na paralimpijskih igrah. Kot veste, so bile prve igre leta 1960 v Rimu. Naša odprava je štela dvajset tekmovalcev, izključno paraplegikov, in sicer sedem deklet in trinajst fantov. Velika večina reprezentantov iz Slovenije.

Na igrah smo osvojili štiri medalje (zlato, srebrno in dve bronasti) ter pridobili veliko tekmovalnih in organizacijskih izkušenj. Na igrah je bilo že mogoče opaziti, da se predvsem vozički razlikujejo po športnih vsebinah – panogah (rekli smo jim športni vozički).



Pavla Sitar v vožnji v sedemdesetih letih še na »peščeni« atletske stezi.



Paralimpijec iz leta 1972 Zlatko Bernašek, tudi izvrsten motivator športa paraplegikov v številnih panogah

Priskrbeli smo si meter in začeli na skrivaj meriti (naklone, dolžino, širino ...) vozičkov predvsem z zahodnih držav. Ob prihodu domov smo šli s temi podatki na servisno službo podjetja Soča oprema, da smo skupaj skonstruirali športni voziček.

To paralimpijsko leto je bilo prelomno tudi, kar se tiče obveščanja javnosti. Čeprav skromno, je bilo mogoče nekaj o tem dogodku zaslediti v medijih (RTV, tisk). Vztrajali smo, da naši uspehi niso utonili v pozabo. Pokojni novinar časopisa »Delo« Henrik Ubeleis mi je, ko je šlo za kak zapis ali članek v časopisu o športu invalidov, dejal: »Saj si tečen, pa še premalo.« Prispevki za športno redakcijo so na TV-ju pristali po zaslugi Janeza Češnovarja. Danes je na področju obveščanja povsem drugače, tudi po zaslugi množičnih socialnih omrežij.

V Sloveniji je šport paraplegikov napredoval s hitrimi koraki v smislu števila tekmovalcev obeh spolov in širitve športnih vsebin – panog. Po reorganizaciji Društva paraplegikov Slovenije v Zvezo paraplegikov Slovenije in ustanovitvi društev se je trend razvoja športa med paraplegiki še razširil, in sicer v smislu večjega števila klubskih – ligaških tekmovanj in vse več športnih disciplin – panog. Trend razvoja športa paraplegikov predvsem v mednarodnih organizacijah in Mednarodnem paralimpijskem komiteju je šel v smeri omogočanja nastopanja tudi najtežjim kategorijam invalidov. Paraplegiki temu trendu vztrajno sledimo, ni dovoljena nobena »zaspanost«, kajti takoj ko obstaneš v podrejenem položaju, si je povratek težko izbrati. Zelo načrtno širimo lokalno mrežo tam, kjer paraplegik živi. Kajti iz teh okolij prihaja pozneje ta tekmovalni duh in širitev kvalitetnejših posameznikov.

Paraplegiki smo sodelovali na vseh paralimpijskih igrah vse od leta 1972. Iz vsakih iger smo se vrnili najmanj z eno in več osvojenimi medaljami, tudi zlatimi. Najboljši smo bili v panogah atletike, strelstva in namiznega tenisa. Zelo uspešni smo bili skozi vseh teh dobrih pet desetletij tudi na svetovnih in evropskih prvenstvih. V svojih vrstah imamo svetovne in evropske prvake in tudi rekorderje. Ob teh uspehih pa so paraplegiki nastopili na številnih uradnih mednarodnih turnirjih v košarki na vozičkih, atletiki, namiznem tenisu, strelstvu, vožnji z vozički na krajše in daljše proge, plavanju, smučanju, curlingu, potapljanju, tenisu, plesu na vozičkih, biljardu, šahu in še ...

Paraplegiki smo bili organizatorji številnih uradnih mednarodnih tekmovanj, turnirjev na domačih tleh. Z radostjo in ponosom povemo, da smo bili »nadpovprečni« gostitelji. Organizacija športnih dogodkov zahteva specifične – posebne prijeme. Končni uspeh je odvisen od marsičesa, prilagojeni prevozi, usposobljen strokovni in laični kader ... Vsесkоzi je deloval »uigran« organizacijski odbor, največkrat pod vodstvom Franca Hočevarja, dolgoletnega direktorja URI-Soča. Upravičeno nas je preveval občutek, da se je tudi kdo od gostujočih udeležencev od nas kaj naučil. Že, že, da se športna tekmovanja izvajajo prvenstveno zaradi športnikov in za njih, posledično za kar najboljše športne izide. Veliko pozornosti smo posvečali številnim ostalim spremljajočim dogodkom, predvsem izmenjavi izkušenj pri ortopedskih pripomočkih in vseh organizacijskih prijemih. Ob tem smo veliko pozornost namenili vključitvi novih – mlajših športnikov, ki smo jim nudili priložnost tudi nastopati, kar je bilo idealno za pridobivanje najosnovnejših izkušenj.

Sicer pa je bila Zveza paraplegikov Slovenije kot nacionalna, reprezentativna invalidska organizacija ena izmed ustanovnih članic današnje Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja. Upravičeno se ponašamo z zelo razvito športno dejavnostjo znotraj nacionalne organizacije in lokalnih društev paraplegikov in z obeh strani je popolna podpora članicam in članom za športno udejstvovanje, vse do tekmovalnega športa. Temu so sledili tudi vsi vodje športa, Jože Okoren (sedem mandatov), Slavko Bračič (en mandat) in Gregor Gračner (tri mandate). Janez Hudej pa je poznavalec in že dolga leta ekspert za izračun na videz zelo »kompliciranih« atletskega rezultatov po mednarodnih klasifikacijah. Uspehu v prid pričajo tudi rezultati zadnjega pol stoletja. Po zaslugi dolgoletnega urednika revije »Paraplegik«, Jožeta Globokarja, so bili paraplegiki redno obveščeni o vseh športnih dogodkih. Zveza paraplegikov pa ostaja še naprej kot ustanovna članica trden člen in zvesti partner nacionalne organizacije za šport invalidov, to je Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja.

Paraplegiki smo sodelovali na vseh paralimpijskih igrah vse od leta 1972. Iz vsakih iger smo se vrnili najmanj z eno in več osvojenimi medaljami, tudi zlatimi.



Množična rekreacija na prostem

Paraplegiki smo bili organizatorji številnih uradnih mednarodnih tekmovanj, turnirjev na domačih tleh. Z radostjo in ponosom povemo, da smo bili »nadpovprečni« gostitelji.

Razumljivo, v tem skromnem in skrajšanem prispevku sem se osredotočil na šport paraplegikov, čeprav občasno naše sodelovanje sega tudi do drugih kategorij invalidnosti. Kaj je že rekel oče športa invalidov, sir dr. Ludvik Guttman? »Eks tablete in začnimo telovaditi!« Skratka, obujmo športne copate in »hajd« v telovadnico ali na stadion, na sveži zrak. Apel gre predvsem mladim in »svežim« paraplegikom pa tudi ostalim invalidom. Izkušnje zgovorno pričajo in dokazi so trdni, da nudi šport invalidu še marsikaj drugega, življenjsko pomembnega, kot le športne rezultate. »Nikoli ni prepozno«, ampak bolje danes kot jutri!

Ne smemo si dovoliti »negodovanja«, da nimamo časa se ukvarjati z rekreacijo in športom zaradi drugih obveznosti. Gibanje je naša in vaša dolžnost. ■

Jože Okoren

Kdaj smo se organizirali in kako razvijali?

Ustanovna Skupščina slovenskih paraplegikov je potekala 16. aprila 1969 leta, v telovadnici Zavoda za rehabilitacijo v Ljubljani. Ustanovljena je bila Sekcija tetraplegikov in paraplegikov Slovenije. Tistega leta se je uradno včlanilo v sekcijo nekaj preko 150 tetraplegikov in paraplegikov. Športno pa smo bili paraplegiki dejavni že pred tem.

Deset let kasneje so bila ustanovljena regijska ali medobčinska društva paraplegikov (danes lokalna društva), ki so s posebno pristopno pogodbo ustanovila Zvezo paraplegikov Slovenije. Organizacija je takrat štela že okoli 600 članov. Društva so postala samostojne pravne osebe.

V tem času je v devet lokalnih društev včlanjenih 1090 članic in članov, z diagnozo paraplegija, tetraplegije, parapareza in tetrapareza. Društva pa so redne članice Zveze paraplegikov Slovenije.

Začetki vrhunskega športa paraplegikov

Janez Hudej in Jože Okoren sta me zaprosila, da zapišem spomin na moje delovanje v športu invalidov, spomin na dogajanje izpred skoraj 50 let, ko je dogajanje v športu invalidov potekalo v okoliščinah, ki so pogosto prikazane drugače, kot je bilo v resnici. Da ne bo nejasnosti, na kaj se nanaša moja trditev, bom to pojasnil že na začetku.

Na spletni strani Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS-SPK) je zapisano: »Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS-SPK) ima svoje začetke delovanja tesno povezane s športno dejavnostjo vojaških vojnih invalidov.« S to trditvijo se ne strinjam in bi po mojem prepričanju moralo pisati: »Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS-SPK) ima svoje začetke delovanja tesno povezane s športno dejavnostjo Zavoda LRS za rehabilitacijo invalidov.« Dejstvo je namreč, da je vstop športa invalidov v mednarodni olimpijski svet zasluga Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Republike Slovenije – Soča in Sekcije paraplegikov in tetraplegikov Slovenije, ne pa delovanja Zveze vojaških vojnih invalidov izpred petdesetih let.

Po končanem študiju sem pričel iskati službo in dobil priložnost, da se zaposlim v Zavodu LRS za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani na takrat izpraznjenem mestu vodje invalidskega športa. Z delom sem pričel 1. januarja 1972, brez izkušenj, niti nisem poznal ali pa bil usposobljen za delo z invalidi. Edina oporna točka je bil moj študij in seveda moje športne izkušnje iz kajaka na divjih vodah, ki so segale tudi v vrhunski šport. Čeprav so mi vsi sodelavci pripovedovali o Bojanu Hrovatinu in njegovih začetkih športa invalidov, sem padel v utečena kolesja medicinske ustanove, v kateri so imele vse oblike fizioterapije dominantno vlogo in sem bil tudi sam izpostavljen tendencam tega okolja, da izvajam naloge, ki so del rehabilitacijskih postopkov v zavodu. Na srečo pa se je kmalu po nastopu službe v zavodu pojavila skupina invalidov na vozičkih, ki so se ukvarjali s športom in bili organizirani v okviru Sekcije paraplegikov in tetraplegikov Slovenije (ustanovljene 16. aprila 1969 v Ljubljani v takratnem Zavodu za rehabilitacijo invalidov – ZRI). Z njimi sem vzpostavil profesionalen in z nekaterimi tudi prijateljski odnos, ki mi je največ pomenil v smislu pridobivanja vedenja o problemih invalidnosti in njihovih izkušenj v športu invalidov.

Druga srečna okoliščina, ki je bila ključna za vstop in sodelovanje na paralimpijskih igrah, je bilo dejstvo, da je področje paraplegikov in tetraplegikov pokrival dr. Rajko Turk, ki je imel osebne povezave z doktorjem Ludwigom Guttmannom, ki je že leta 1948 pričel s svetovnimi igrami invalidov v Stoke Mandevillu (Anglija), ki so kasneje, leta



Aleks Leo Vest

**Tako se je v okviru
zavoda oblikovala
ekipa, ki je
prevzela celovito
odgovornost
priprave izbranih
športnikov invalidov
za udeležbo na
paralimpijskih
igrah v Heidelbergu
(ZRN).**

1960 v Rimu, prerasle v prve paralimpijske igre. Dr. Rajko Turk mi je predlagal idejo, da v okviru sekcije izberemo 20 športnikov, oblikujemo spremljevalno ekipo in se prvič udeležimo paralimpijskih iger, ki so bile leta 1972 predvidene v Heidelbergu (Zvezna republika Nemčija). S predlogom sem se navdušeno strinjal, saj je bil popolnoma v smeri mojega razmišljanja in sem ga čutil kot nov veter v jadra športa invalidov. Za svojo idejo je pridobil odobritev in celovito podporo primarija, prof. dr. Slobodana Grobelnika, in direktorja zavoda Mira Vesela.

Tako se je v okviru zavoda oblikovala ekipa, ki je prevzela celovito odgovornost priprave izbranih športnikov invalidov za udeležbo na paralimpijskih igrah v Heidelbergu (ZRN). Ekipa je bila sestavljena iz zaposlenih v Zavodu za rehabilitacijo invalidov z naslednjimi zadolžitvami: vodja reprezentance, dr. Rajko Turk; glavni trener Aleš Vest; trener za košarko Peter Jakše; zdravnik dr. Črt Marinček; fizioterapevtka Alenka Turk; medicin-



Spomin na paralimpijske igre Heidelberg – Nemčija, 1972

ska sestra Špela Cazafura; psiholog Bojan Hrovatin; socialna delavka Zora Bertoncelj, bolničar Milan Skubic.

Izbira športnikov v reprezentanco je potekala v tesnem sodelovanju s takratnim vodstvom Sekcije paraplegikov in tetraplegikov Slovenije, da bi čim bolj objektivno rangirali vse zainteresirane kandidate glede na njihove športne sposobnosti in raznolikosti poškodb. Tako so bili med dvajsetimi uvrščenimi tudi invalidi iz drugih republik bivše države, Bogdan Petrović iz Srbije kot pacient ljubljanskega zavoda za rehabilitacijo invalidov, Zlatko Bernašek, Franciska Ševarac s Hrvaške sta bila zaposlena v zavodu v Ponikvah, Milka Milinković iz Bosne in Hercegovine ter Ivica Pribanić s Hrvaške pa sta bila pacienta v Crikvenici, njune športne sposobnosti so bile znane s športnih medsebojnih srečanj zavodov.

Večina priprav je potekala v okviru Zavoda za rehabilitacijo invalidov. Strokovno delo z izbranimi športniki je bilo v smislu splošne telesne priprave skupno in za vse enako, prevzel sem ga sam, prav tako sem načrtoval in vodil posebne treninge za atletske discipline, treninge košarkarske ekipe je vodil Peter Jakše, treningi plavanja in namiznega tenisa pa so potekali individualno, delno v zavodu delno pa v domačih okoljih. Bogdan Petrović je svoje priprave v plavanju opravljal doma v Beogradu in se je ekipi pridružil za nastop v Heidelbergu. Zaključne skupne priprave so bile v počitniškem domu gorenjskih občin v Pineti pri Novigradu junija 1972. Izvedene so bile v okviru redne letne rehabilitacije invalidov.

Priprave so bile naporne, tako so še leta potem nekateri pripovedovali, da so bile preveč zahtevne in celo škodljive za njih. Resnici na ljubo je treba zapisati, da polovica izmed izbranih ni bila primerna za vadbo v vrhunskem športu in so bili pač žrtve njihove želje za udeležbo na paralimpijskih igrah, kar je popolnoma razumljivo.

Športni del ekipe v Heidelbergu so sestavljali: Tatjana Šuštaršič (atletika); Pavla Sitar (atletika); Heda Ivnik (namizni tenis); Franciska Ševarac (atletika); Ivanka Kostevc (atletika); Milka Milinković (atletika); Silvo Čokelj (atletika); Edo Cerkvenik (atletika); Ivan Črešnik (atletika); Branko Rupnik (namizni tenis, atletika); Jože Okoren (košarka, atletika); Franc Stajnko (atletika); Srečko Haring (namizni tenis); Ivan Peršak (košarka, namizni tenis); Marjan Peterneš (košarka, atletika); Tine Gorenc (košarka, atletika); Miha Kostevc (košarka, atletika); Bogdan Petrović (plavanje); Ivica Pribanić (košarka, atletika); Zlatko Bernašek (košarka, atletika).

Osvajalci medalj v Heidelbergu so bili: Pavla Sitar v vožnji 60 m (zlata medalja); Milka Milinković met krogle (srebrna medalja) in met kopja (bronasta medalja); Jože Okoren met diska (bronasta medalja).

Udeležba na prvih paralimpijskih igrah je leta 1972 nedvomno pomenila eno od prelomnic v športu invalidov. Pokazala se je vsa kompleksnost tega športa, od nerazdvojnne povezanosti z ustanovami, ki se ukvarjajo z rehabilitacijo invalidov, organiziranostjo športa in vrednotenjem rezultatov v širšem družbenem kontekstu, upoštevanje metod

Udeležba na prvih paralimpijskih igrah je leta 1972 nedvomno pomenila eno od prelomnic v športu invalidov.

Danes sem vesel in zadovoljen, ko spremljam uspehe športnikov invalidov, ki jih vodijo njihovi kolegi, hkrati pa me navdušujejo vsi tisti, ki nesebično pomagajo pri izvajanju programov.

za doseganje vrhunskih rezultatov, ustrezne tehnične pripomočke in še mnogo tega. Da je projekt udeležbe na paralimpijskih igrah v Heidelbergu in njegova realizacija v celoti delo Sekcije paraplegikov in tetraplegikov Slovenije in Zavoda za rehabilitacijo invalidov – ZRI dokazuje tudi dejstvo, da so bili vsi udeleženi športniki paraplegiki in tetraplegiki. Resnici na ljubo je treba zapisati, da se je nekje sredi priprav pojavil predsednik Zveze vojaških vojnih invalidov, Stane Lavrič, ki mi je povedal, da je dovolj »zbiranja pod lip'co«. S svojo organizacijo se je oklical za formalnega organizatorja projekta, čeprav z njim ni imel nič drugega kot figuriranje nadoblasti. Kasneje mi je bilo jasno zakaj, po uspehih na igrah je bil sprejem pri predsedniku države. Udeležence sprejema pa je določal »protokol«, zaradi katerega sem izpadel iz udeležbe na sprejemu.

Moja osebna izkušnja, zakaj sem po zaključku paralimpijskih iger zapustil delovno mesto, je zelo življenjska. Spoznal sem namreč, da nisem usposobljen za delo v rehabilitacijskem zavodu. Na srečo sem bil zaradi narave dela v tesnih stikih z zdravniki, kjer sem opazil razliko, v čem je moja pomanjkljiva usposobljenost. Za razliko od zdravnikov nisem znal vzpostaviti potrebne distance do nesrečnih usod varovancev zavoda in sem se preveč istovetil z njimi. To je bila v nekem smislu tudi prednost, saj me je tesneje povezala predvsem z udeleženci priprav na igre. Čeprav je prijateljstvo širok pojem, moram na tem mestu omeniti prijateljstvo z Jožetom Okornom, ki mi je pomagal razumeti in dojeti dejstvo, kaj pomeni življenjska priklenjenost na invalidski voziček. Takrat je v meni dozorelo spoznanje, da nihče ne more bolje voditi in uravnavati športa invalidov kot sami invalidi. Ostali lahko le pomagamo. Še pod vtisom paralimpijskih iger, pogovorov z Jožetom in predvsem njegovo željo po šolanju, sem takrat na pedagoško znanstvenem svetu Visoke šole za telesno kulturo v Ljubljani, katerega član sem bil, predlagal, da bi Jožetu omogočili opravljati študij pod posebnimi pogoji, ker je to pomembno za razvoj športa invalidov. »Invalidi ne morejo študirati na naši šoli, to lahko samo zdravi ljudje,« je bil odgovor odločujočega profesorja leta 1972, ki ga še danes nekateri slavijo kot izrednega človeka. Osebno pa sem se prvič počutil kot petelin, ki je prvi zapel. Danes pa vsi, tudi tisti, ki so bili takrat prisotni na seji, kar tekmujejo, kdo je večji humanist.

Danes sem vesel in zadovoljen, ko spremljam uspehe športnikov invalidov, ki jih vodijo njihovi kolegi, hkrati pa me navdušujejo vsi tisti, ki nesebično pomagajo pri izvajanju programov. Neprecenljiva in hkrati tudi ključna pa je vloga Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Republike Slovenije. ■

Aleks Leo Vest

Strokovno delo nujno za nadaljnji razvoj športa invalidov

Šport invalidov – parašport – je vse bolj razvijajoče področje pri nas in po svetu, ki sledi tudi Konvenciji o pravicah invalidov, ki jo je sprejela tudi Slovenija in katere namen je spodbujati, varovati in invalidom zagotavljati polno in enakopravno uživanje vseh človekovih pravic in temeljnih svoboščin ter spodbujati spoštovanje njihovega prirojenega dostojanstva.

Konvencija je za šport invalidov pomembna iz dveh razlogov. V svojem 30. členu poudarja, da so države podpisnice dolžne sprejeti ustrezne ukrepe, s katerimi invalidom enako kot drugim omogočajo sodelovanje pri rekreacijskih, prostočasnih in športnih dejavnostih:

- a) za spodbujanje in uveljavljanje najširšega mogočega sodelovanja invalidov v športnih dejavnostih na vseh ravneh;
- b) za zagotovitev možnosti, da invalidi organizirajo, razvijajo in sodelujejo pri športnih in rekreacijskih dejavnostih za invalide in jim v ta namen enako kot drugim omogočajo ustrezno izobraževanje, vadbo in sredstva;
- c) da jim omogočajo dostop do krajev, na katerih potekajo športne, rekreacijske in turistične dejavnosti;
- d) da zagotavljajo invalidnim otrokom enako kot drugim sodelovanje pri igri, rekreaciji in prostočasnih in športnih dejavnostih, vključno z dejavnostmi v šolskem sistemu;
- e) da zagotavljajo invalidom dostop do storitev tistih, ki organizirajo rekreacijske, turistične, prostočasne in športne dejavnosti.

V Sloveniji številne invalidske organizacije razvijajo tudi šport invalidov, pri tem pa lahko z gotovostjo trdimo, da je Zveza paraplegikov Slovenije na tem področju zagotovo med bolj organiziranimi. Ni naključje, da so med dobitniki paralimpijskih medalj in medalj s svetovnih prvenstev v parašportu v preteklosti pa tudi dandanes v Sloveniji najštevilčnejši prav paraplegiki. Zavedati se je potrebno, da je ne glede na različne oblike gibalne oviranosti velika večina parašportov primerna tudi za paraplegike, včasih so potrebne le določene prilagoditve. Seveda to ne pomeni, da na tem področju ni rezerv. Predvsem vključevanje vseh paraplegikov v šport bi morala biti prioriteta vseh nas, ki na tem področju delamo. Ni nujno, da pri tem govorimo samo o tekmovalnem športu, številne koristi gibanje prinaša tudi tistim, ki se le rekreativno ukvarjajo s športom.



Boro Štrumbelj

Pri tem naj zapišemo, da so že danes po svetu številni vrhunski trenerji, ki imajo status invalida in to ne samo za šport invalidov.

Nadaljnji razvoj športa paraplegikov je možen tudi z vidika razvoja strokovnih kadrov. Tu smo v preteklosti zaostajali. Nov Zakon o športu, ki je Zvezo ŠIS-SPK izenačil statusno z OKS-ZŠZ in posledično tudi športnikom invalidom dodelil enake pravice kot ostalim športnikom, prinaša tudi program strokovnega izpopolnjevanja na področju športa invalidov, omogoča pa jim tudi pridobivanje izobrazbe na tem področju. Tako so ali so bili študenti Fakultete za šport Samo Petrač, Darko Đurič in Gal Jakič, vsi vrhunski parašportniki. Miselni preskok, ki se je zgodil na FŠ, kjer je prevladovalo mnenje, da invalidi ne morejo obiskovati Fakultete za šport, je zelo pomemben tudi z vidika druge pravice, ki jo zagotavlja Konvencija o pravicah invalidov, in to je enakopravna pravica do izobraževanja. Pri tem naj zapišemo, da so že danes po svetu številni vrhunski trenerji, ki imajo status invalida in to ne samo za šport invalidov. Dobro usposobljeni oziroma izobraženi trenerji so predpogoj za varno in kakovostno vadbo invalidov pa naj si bo to vadba rekreacije ali vadba za vrhunske športne rezultate.

Rezerva je tudi na področju znanstveno raziskovalnega dela, kjer moramo povezati URI-Soča in Fakulteto za šport, da skupaj razvijata strokovno delo z raziskavami. Nekaj korakov v tej smeri je že bilo storjenih z vidika diplomskih in magistrskih nalog, saj se za teme s tega področja študenti in študentke vse pogostejše odločajo, na Fakulteti za šport pa smo imeli tudi že prvo doktorsko disertacijo, v pripravi pa je že druga – obe iz inkluzivnega juda. V tej smeri je potrebno zagotovo nadaljevati.

Pomembno je tudi, da se na Fakulteti za šport in tudi Pedagoški fakulteti ter Medicinski fakulteti vse pogostejše pojavljajo vsebine s področja športa invalidov, kar pomeni, da bodo izobraženi kadri postopno pridobivali kompetence tudi s tega področja in jih bomo lahko vključevali v delo na lokalni in nacionalni ravni na področju športa invalidov.

Šport invalidov je po svetu in pri nas vedno boljše organiziran, vse bolj je prepoznaven in prisoten v družbi in prav je tako. Vsi deležniki, ki delujemo v športu invalidov, si moramo prizadevati, da najdemo mehanizme za vključevanje invalidov v šport, tako bo dostopen vsem paraplegikom in širše invalidom v Sloveniji na varen, strokoven in zanimiv način.

Skupaj bomo zagotovo zmogli, ne dvomim pa, da bo Zveza paraplegikov Slovenije, tako kot je v preteklosti, tudi v prihodnje odigrala pomembno vlogo pri tem. Čestitke ob 50-letnici. ■

Boro Štrumbelj

Bojan Hrovatin – oče športa paraplegikov v Sloveniji

Bojan Hrovatin je že v šestdesetih letih, ko je bil šport invalidov zagotovo še tabu tema, vnesel pozitivno razmišljanje v vrste invalidov in tudi pri posameznih strokovnjakih. Predvsem pri paraplegikih in tetraplegikih in drugih telesnih invalidih je vnesel skupaj z dr. Slobodanom Grobelnikom športne vsebine kot (obvezni) program uspešne medicinske rehabilitacije.

Bojan se je rodil 19. aprila 1923, v delavski družini v Ljubljani. Druga svetovna vojna ga je doletela kot maturanta, ki se je zaradi visoke nacionalne zavesti odzval kot prostovoljec za obrambo domovine. Kakor mnogi slovenski mladeniči, ki jim je vojna prekržala načrte, se je tudi Bojan prebijal preko različnih težav kot učitelj telesne vzgoje na gimnaziji v Trbovljah. V letih 1947–1948 je bil organizator različnih športnih kolonij. Leta 1948 je nastopil službo v Komiteju za fizkulturo. Od tedaj dalje Bojana srečujemo v različnih športnih organizacijah kot stalnega sodelavca ali prizadevnega funkcionarja. Kljub redni zaposlitvi je v tem času diplomiral na Visoki šoli za telesno kulturo. V tem času je bil že tudi organizator raznih športnih prireditev za invalide.

Zaradi visoko razvitega humanizma se je kot prvi na športnem področju poklicno posvetil strokovnemu delu z invalidi. Zaposlil se je v takratnem Zavodu SR Slovenije za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani. Hkrati je opravljal funkcijo sekretarja Zveze za rekreacijo in šport invalidov Slovenije. Bil je pravi človek na pravem mestu. Kot profesor – vodja športa v osrednji slovenski rehabilitacijski ustanovi je vedel, kaj hoče. Strokovno je pripravljaval programe, tudi po vzoru nekaterih drugih držav.

Njegovo delo je bilo usmerjeno v vse več kategorij invalidov, vse od rehabilitacijskega, rekreativnega in tekmovalnega športa.

Paraplegike je začel navduševati v košarki, kajti ta kolektivni šport je bil primeren predvsem za začetnike, saj ni bilo prisotne tiste individualne tekmovalnosti. Ob našem prvem prihodu v Pineto nas je čakal postavljen koš na travnati površini. Bojan ni okleval, vzel je žogo in paraplegike popeljal na igrišče. Seveda pa takrat še nismo razmišljali o vrhunskem športu invalidov.

Bojan se je kaj kmalu pričel spogledovati s tujino in tekmovalce pripravljaval tudi za zahtevnejše nastope. Prvi mednarodni uspeh se je zgodil na evropskih igrah na Dunaju leta



Bojan Hrovatin

**Od leta 1970
dalje slovenski
paraplegiki v njegov
spomin prirejamo
vsakoletno atletsko
tekmovanje na
državni ravni
z mednarodno
udeležbo.**

1967, kjer je Slovenija osvojila dve medalji (paraplegiki še nismo imeli svoje organizacije). Ivan Tajnšek je medaljo osvojil v suvanju krogle, Lojze Cvar pa v metu diska. Reprezentanco so sestavljali še: Tone Ilc, Marja Šerbela, Franc Stajnko, Rifat Čamžić (BiH) in Bogdan Petrovič (Srbija). Omeniti velja, da je Bojan užival polno podporo pri takratnem strokovnem vodji Zavoda za rehabilitacijo invalidov, dr. Slobodanu Grobelniku, in vodji oddelka za paraplegijo, dr. Rajku Turku, obeh zaslužnih za razmah športa invalidov v Sloveniji. Šport so vse bolj začeli spremljati tudi mediji, za kar imata nedvomno velike zasluge Janez Češnovar in pokojni Henrik Übeleis.

Bojan je nepričakovano in mnogo prezgodaj umrl 25. marca 1970. Od tega leta dalje slovenski paraplegiki v njegov spomin prirejamo vsakoletno atletsko tekmovanje na državni ravni z mednarodno udeležbo. Prav to športno panogo je pričel Bojan razvijati najprej. ■

Jože Okoren



Slika ponazarja množično udeležbo na 2. spominskem atletskem tekmovanju Bojana Hrovatina, pionirja športa paraplegikov, leta 1971 na igriščih Zavoda za rehabilitacijo v Ljubljani. V organizaciji in izvedbi tekmovanja so sodelovali tudi zdravniki, fizioterapevti, socialna služba in še nekatero medicinsko osebje Zavoda.

Jože Okoren – športnik, humanitariec, svetovalec, organizator in vzornik

Jože Okoren je leta 1968 zaradi operacije tumorja na hrbtenici postal paraplegik. Tisti dan po operaciji je, kot je zapisal v svoji knjigi »Dvajset nageljnov in voziček«, začel živeti življenje, ki ga ni poznal niti ga ni pričakoval. Odprla se mu je pot, po kateri hodi že 50 let, pot, ki je tesno povezana s športom, športnimi uspehi in organizacijo športa slovenskih športnikov invalidov. Tako rekoč iz bolniške postelje se je pod vodstvom Bojana Hrovatina pričel ukvarjati s športom. Navdušil se je nad atletiko, ker je imel v tej panogi dobre predispozicije. Že čez štiri leta, potem ko je pristal na invalidskem vozičku, je daljnega leta 1972 postal prvi Slovenec, ki je osvojil paralimpijsko medaljo na poletnih paralimpijskih igrah v Nemčiji v Heidelbergu! V metu diska je osvojil bronasto medaljo. Na paralimpijskih igrah na Nizozemskem v Arnheimu pa je leta 1980, prav tako v metu diska, osvojil srebrno medaljo. V tej atletski disciplini je bil dolga leta lastnik evropskega rekorda. Športni uspehi na paralimpijskih igrah so mu omogočili, da se je rokoval z nekdanjim predsednikom Jugoslavije, Josipom Brozom - Titom, in papežem Janezom Pavlom II.

Leta 1980 je za izjemne športne uspehe prejel Bloudkovo plaketo.

Vzporedno s športnim udejstvovanjem pa je Jože vse od leta 1971 aktiven v različnih organizacijah športa invalidov. V Zvezi paraplegikov Slovenije, Zvezi za šport invalidov in tudi v Zvezi za šport invalidov Jugoslavije, kjer je bil predstavnik Slovenije.

Več kot tri desetletja je bil član upravnega odbora Zveze za šport invalidov Slovenije in šestnajst let podpredsednik paralimpijskega komiteja, kjer je bedel predvsem nad tekmovalnim športom. Dvajset let je bil tudi podpredsednik Zveze paraplegikov Slovenije. Je tudi podpredsednik strokovnega sveta pri Slovenskem paralimpijskem komiteju in član komisije za tekmovalni šport na Zvezi za šport invalidov Slovenije in član Slovenske olimpijske akademije pri OKS ZŠZ.

Jože je sodeloval pri izvedbi in vodenju mednarodnih tekmovanj doma in v tujini ter skrbi za promocijo, prepoznavnost in razvoj športa invalidov.

Bil je mentor in vzornik mnogim mladim športnikom. Spodbujal jih je k aktivnemu življenju skozi športno rekreativne dejavnosti. Mnogim mladim invalidom je pomagal,

da so lahko sodelovali na mednarodnih tekmovanjih, kjer so imeli priložnost, da so si lahko nabrali prve tekmovalne izkušnje. Pozneje pa so se mnogi izmed njih uveljavili kot uspešni športniki, ki so se uvrščali na stopničke na tekmovanjih najvišjega ranga.

Leta 2008 je prejel najvišje priznanje v Sloveniji na področju športa, Bloudkovo nagrado za življenjsko delo in izjemen prispevek k razvoju slovenskega športa, predvsem športa invalidov.

Kljub temu da je Jože predan športnik in športni delavec, je njegovo življenje tesno povezano tudi z ljudmi in njihovimi stiskami. Je športnik, humanitarac, svetovalec, organizator, vzornik, zato je prejel nagrado kot »Izjemna osebnost leta 2019«.

Z gotovostjo lahko zapišemo, da tudi v zbornik ob 50-letnici športa paraplegikov ne bi mogli dodati marsikaterega tekmovanja in marsikaterega uspeha športnikov paraplegikov, če teh petdeset let ne bi bilo tesno povezanih z njegovim delom. ■

Janez Hudej



Jože Okoren je prejel iz rok Mira Cerarja (st.) in takratnega predsednika države dr. Danila Türka najvišje družbeno priznanje v športu – Bloudkovo nagrado

Paraplegiki in šport v času rehabilitacije

Življenja si brez gibanja v kateri koli obliki skorajda ne moremo predstavljati. Nam, ki smo zaenkrat še mobilni, hoja, tek, kolesarjenje, plavanje predstavljajo užitek, nekaterim pa vsakodnevno nujo. Dejstvo je, da premikanje naših okončin ter priganjanje naše »srčne pumpe« večinoma jemljemo samo po sebi umevno. No, nekateri pa nimajo te sreče. Gibanje za paciente, ki so pristali na Linhartovi 51, predstavlja nov, velik izziv, željo in motiv za nadaljnje življenje.

Rekreacija oz. gibanje v vseh možnih oblikah mora biti sestavni del življenja invalidov oz. oseb z zmanjšano možnostjo gibanja. Telo gibalno oviranih v sami osnovi ni prav nič različno od telesa zdravih vadečih, so pa invalidi omejeni z obsegom in načinom gibanja. Zato imajo pacienti možnost, da se vsakodnevno udeležujejo vadbe, ki poteka v popoldanskem času v telovadnici in bazenu v URI-Soča.

Gibanje oz. rekreacija invalidov mora biti prilagojena sposobnostim vadečih oseb z zmanjšano možnostjo gibanja. Do optimalnih rezultatov pridemo s sodelovanjem vseh strokovnjakov, ki sodelujejo pri rehabilitaciji pacientov invalidov.

Tim zdravnikov, fizioterapevtov in delovnih terapevtov skupaj s sodelovanjem športnega pedagoga pripravi prilagojeni program vadbe, ki je v skladu s fizičnimi zmožnostmi pacienta in tudi z njegovimi željami. S pomočjo programa »Postani športnik« pa v okolju, kjer pacient prebiva, najdemo tudi njemu »sorodne duše«, ki se že ukvarjajo z izbrano obliko prilagojene vadbe.

Pacientom je v URI-Soča na voljo širok spekter iger, kot so boccia, prstomet, sedeča odbojka, namizni tenis in še bi lahko našteval. Med drugim se lahko preizkusijo tudi v plezanju po umetni plezalni steni, lokostrelstvu ter curlingu v dvorani.

Ker po navadi pri vadbi sodelujejo pacienti iz vseh oddelkov URI-Soča, se dostikrat preizkusijo tudi v krožnih vadbah, pri katerih, v okviru svojih zmožnosti in omejitev, vadijo izboljšanje koordinacije, ravnotežja po metodi »Life Kinetik« ter tudi osnovnih, primarnih vaj za razvoj gibljivosti in moči z vadbenimi trakovi.

Da pa popoldnevi na Soči ne bi postali monotoni in dolgočasni, se pacientom dvakrat mesečno, v sodelovanju z Zvezo ŠIS-SPK, predstavijo parašportniki s svojimi življenjskimi zgodbami. V URI-Soča so se že zvrstile predstavitve sedeče odbojke, namiznega tenisa, curlinga, boccie, parastrelstva, košarke na vozičkih, paraplesa in golbala.



Andraž Čeligoj

Uspehi slovenskih športnikov invalidov so bili rezultat redne športne rekreativne dejavnosti, ki jo je omogočal zavod s prostori in kadri.

Pomemben faktor je tudi komponenta socializacije oz. reintegracije invalidov čez gibanje v ustaljene življenjske navade, kar jim omogoči še bolj pristen stik z okoljem, v katerem živijo. Zato vsem pacientom, ki zapuščajo varno okolje bolnišnice, položimo na srce, da se druženje in prilagojena vadba ne končajo s trenutkom, ko prestopijo steklena vrata na Linhartovi 51. In to nam odlično uspeva. ■

Andraž Čeligoj



Paralimpijec Franc Pinter demonstrira strelstvo, v ozadju zvezna trenerka Polona Sladič

Od pomilovanja do vrhunskega rezultata

Šport krepi, šport povezuje, šport vzpodbuja in daje smisel. Tako je tudi s športom pri invalidih, paraplegikih. »Bojan Hrovatin, prof. športne vzgoje nas ni šparal, bil je zahteven in prav je tako. Ob našem prvem prihodu v Pineto pri Novigradu nas je čakal koš na travnati površini. Bojan ni okleval, vzel je žogo in paraplegike popeljal na igrišče,« se svojih prvih športnih korakov spominja parolimpijec in legenda slovenskega športa, Jože Okoren. In tako vse do danes, ko šport invalidov ni več tabu tema. Predvsem pa javnost na športnike invalide ne gleda več s pomilovanjem, ampak skozi prizmo rezultata. Ta je edino merilo za uspeh oz. neuspeh.

Do preloma razmišljanja, sprva so bili športniki invalidi junaki socialnih zgodb, danes so postali junaki, ker zmorejo, ker lovijo odmeven rezultat, rekorde, medalje, je prišlo v zadnjih petih, šestih letih. Tu je levji delež dela opravila Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski parolimpijski komite, ki je z veliko pomočjo in angažmajem svojih sponzorjev pozicionirala šport invalidov v slovensko družbo. Sponzorji so v Zvezi ŠIS-SPK prepoznali partnerja, s katerim lahko skupaj pripravljajo različne aktivnosti, s katerimi javnosti še bolj približujemo delo in rezultate, predvsem pa vlogo športnikov invalidov. Kar naenkrat so športniki invalidi, med njimi tudi paraplegik ročni kolesar Primož Jeralič, nagovarjali družbo z jumbo plakatov, družbenih omrežij, športniki invalidi so se znašli v medijih, kjer so prevladovali life style vsebine. Šport invalidov je postal del nas, ne pa tam nekje getoiziran. Razmere še vedno niso idealne, situacija terja prizadevanja vsak dan, a se čutita naklonjenost in razumevanje.

Veliko vlogo so pri prepoznavnosti dodala tudi družbena omrežja, predvsem Facebook in Instagram, kjer vlada veliko zanimanje za objave posameznih športnikov, ki so deležni številnih odzivov, pohval, komentarjev, všečkov. Tudi na tak način se uspešno širi glas o športu invalidov, torej tudi o aktivnostih, ki jih izvajajo paraplegiki. Nenazadnje so se tako npr. organizirali košarkarji na vozičkih, ki so na Facebooku in Instagramu naredili svoj profil, ki ga osvežujejo s podatki, slikami, videi ter tako konstantno gradijo svojo skupnost in tudi prepoznavnost – panoge in posameznih igralcev.

Zagotovo pa vsaka resna organizacija za svoje delo potrebuje kvalitetno marketing in PR-službo. Praviloma so to zunanji sodelavci, ki so vešči svojega poklica. V časih krize, tam po letu 2008, se v to ni vlagalo oz. so bili oddelki marketinga in PR-ja prvi na udaru. Kdor je pravi čas vložil v to, danes žanje sadove dela. Obveščanje javnosti, opozarjanje, hej, mi smo tu, mi smo športniki, mi trdo treniramo, je delo, če hočete, tek na dolgi rok. Terja vztrajnost, profesionalnost, konsistentnost in poznavanje področja. Če mediji



Drago Perko

**Šport invalidov
je postal del nas,
ne pa tam nekje
getoiziran.**

Veliko vlogo so pri prepoznavnosti dodala tudi družbena omrežja.

konstantno prejemajo kvalitetno pripravljeno novico (smiselno in berljivo besedilo, fotografija v primerni resoluciji, morda celo kak video ali avdio izjava), bodo v organizaciji slej ko prej prepoznali partnerja, ki ga bodo začeli slediti, spremljati. Nenazadnje je vloga invalidskih organizacij, da javnost, družbo in tudi predstavnike medijev izobražujejo. Organizacije se morajo same zavedati, da morajo nekaj narediti, se pokazati, se tudi pohvaliti s športniki in se ceniti. Kdo nas bo cenil, če ne v prvi vrsti sami? Že res, da je potrebno nekaj kritične distance, a tako se vse začne.

Svoje, tisto piko na i, pa zagotovo dodajo rezultati, tu pa so zagotovo tudi predstavniki Zveze paraplegikov Slovenije pristavili pomemben kamen v mozaik prepoznavnosti športa invalidov v slovenski javnosti. Vse skupaj pa je zaman, tudi dobro medijsko obveščanje, če zveza nima kvalitetnega kadra in kakovostnih programov. Ko gredo ti trije deležniki z roko v roki, se pišejo dobre, kvalitetne zgodbe. ■

Drago Perko



Bogata zgodovina paralimpijskega gibanja

Šport invalidov obstaja že več kot 100 let, prva športna društva za gluhe so obstajala že leta 1888 v Berlinu.

Svoj razmah je šport invalidov doživel po drugi svetovni vojni. Njegov namen je bil pomagati velikemu številu vojnih veteranov in civilistov, ki so bili ranjeni v vojni.

Leta 1944 je dr. Ludwig Guttmann na zahtevo britanske vlade odprl center za poškodbe hrbtenice v bolnišnici Stoke Mandeville v Veliki Britaniji, sčasoma pa se je rehabilitacijski šport razvil v rekreativni in nato v tekmovalni šport.

29. julija 1948, na dan slovesne otvoritve olimpijskih iger v Londonu, je dr. Guttmann organiziral prvo tekmovanje za športnike v invalidskih vozičkih, ki ga je poimenoval »Stoke Mandeville Games«. To je bil mejnik v paralimpijski zgodovini. Na igrah je sodelovalo 16 ranjenih vojakov in ženske, ki so tekmovali v lokostrelstvu.

Leta 1952 so se gibanju pridružili bivši nizozemski vojaki in ustanovili so mednarodne igre Stoke Mandeville.

Prve paralimpijske igre

Kasneje so Stoke Mandevillske igre postale paralimpijske igre, ki so bile prvič v Rimu v Italiji leta 1960, na njih je sodelovalo 400 športnikov iz 23 držav. Od takrat igre potekajo vsaka štiri leta.

Leta 1976 so na Švedskem potekale prve zimske paralimpijske igre, tako kot poletne igre potekajo vsaka štiri leta in vključujejo otvoritveno in zaključno paralimpijsko slovesnost.

Od poletnih iger v Seulu v Koreji leta 1988 in zimskih v Albertvillu v Franciji leta 1992 so bile paralimpijske igre zaradi dogovora med IPC in MOK vedno v istih mestih in na prizoriščih kot olimpijske igre.

Leta 1964 je nastala Mednarodna športna organizacija za invalide (ISOD), ki je ponudila priložnost tistim športnikom, ki se niso mogli pridružiti Stoke Mandevillskim igram.

**Leta 1976 so
na Švedskem
potekale
prve zimske
paralimpijske igre**

**Nazadnje je bil
22. septembra
1989 ustanovljen
Mednarodni
paralimpijski komite
kot mednarodna
neprofitna
organizacija**

Na začetku je bilo 16 držav povezanih z ISOD in organizacija si je zelo prizadevala za vključitev slepih in amputiranih športnikov na paralimpijske igre v Torontu leta 1976 in športnike s cerebralno paralizo leta 1980 v Arnhemu. Njegov cilj je bil zajeti vse organizacije: ISOD, ISMGF, Mednarodno združenje za šport in rekreacijo cerebralne paralize (CPISRA) in Mednarodno zvezo slepih športov (IBSA), ustanovljene v letih 1978 in 1980.

Štiri mednarodne organizacije so doživele potrebo po usklajevanju iger, zato so leta 1982 ustanovile »Mednarodni koordinacijski odbor za šport invalidov na svetu« (ICC).

ICC so sprva sestavljali štirje predsedniki CPISRA, IBSA, ISMGF in ISOD, generalni sekretarji in še en dodatni član (sprva je bil podpredsednik, kasneje pa tehnični direktor).

Mednarodni odbor za šport gluhih (CISS) in Mednarodne športne zveze za osebe z motnjami v duševnem razvoju (INAS-FID) so se pridružile leta 1986, vendar so gluhi še vedno ohranili svojo organizacijo.

Nazadnje je bil 22. septembra 1989 ustanovljen Mednarodni paralimpijski komite kot mednarodna neprofitna organizacija v Düsseldorfu v Nemčiji, ki deluje kot svetovno upravno telo paralimpijskega gibanja.

Beseda „paralimpijska“ izhaja iz grškega predloga „para“ (poleg ali ob njem) in besede „olimpijski“. Njegov pomen je, da so paralimpijske igre vzporedne igre olimpijskih iger in ponazarjajo, kako obe gibanji obstajata drugo ob drugem.

Leta 2004 sta se organizaciji ISMWSF (Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation) in ISOD (International Sports Organisation for the Disabled) združili z namenom, da okrepita rast paralimpijskega gibanja in parašporta. Nova organizacija IWAS (International Wheelchair and Amputee Sports Federation) ima sedež v Aylesburyju, le nekaj minut od stadiona Stoke Mandeville, kjer se je vse začelo pred več kot 70 leti.

Danes paralimpijski komite sestavljajo trije nivoji federacij oz. organizacij:

1. NIVO

Prvi nivo predstavljajo mednarodne federacije, ki so neodvisne športne zveze, ki jih IPC priznava kot edinega predstavnika paralimpijskega športa. Odgovornosti mednarodnih federacij vključujejo tehnično pristojnost in vodenje nad prizorišči tekmovanj in treningov njihovih športov med paralimpijskimi igrami. IPC trenutno priznava 15 mednarodnih federacij:

2. NIVO

Drugi nivo predstavljajo mednarodne organizacije športa invalidov (IOSD), ki so neodvisne organizacije in jih IPC priznava kot edine predstavnike invalidov.

IOSD sodelujejo v sodelovanju z IPC, da bi zagotovili specifično strokovno znanje za razvoj športa za športnike invalide.

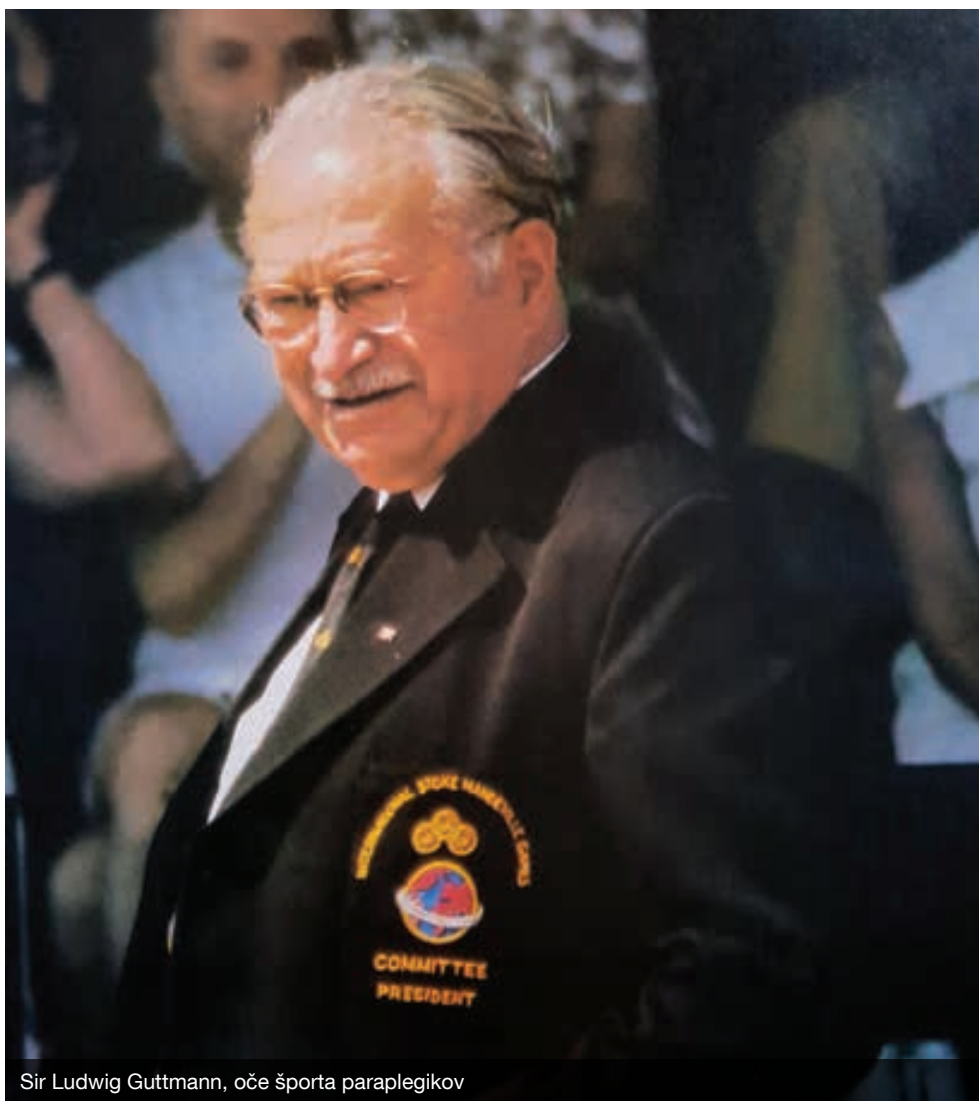
- Mednarodno združenje za šport in rekreacijo Cerebral Palsy (CPIRSA)
- Mednarodna zveza slepih športov (IBSA)
- Mednarodna zveza za šport mentalno prizadetih (INAS)
- Mednarodna zveza za šport vozičkarjev in amputirancev (IWAS)

**Danes
paralimpijski
komite sestavljajo
trije nivoji federacij
oz. organizacij.**

3. NIVO

Tretji nivo predstavljajo priznane mednarodne športne zveze, ki niso upravičene do članstva v IPC-ju, vendar prispevajo k razvoju športnih panog in disciplin za športnike, povezane s paralimpijskim gibanjem, in imajo organizacijske cilje, ki so združljivi z vizijo in poslanstvom IPC. ■

Janez Hudej



Sir Ludwig Guttman, oče športa paraplegikov



Zaslužni in srečni paralimpijci, dobitniki medalj – Tatjana, Mateja in Franc, Atene 2004



Paralimpijce je sprejel predsednik države, dr. Janez Drnovšek pred odhodom ekipe leta 2000 na POI v Sydney

Paralimpijske igre – vse se je začelo v Rimu

Prve paralimpijske igre so bile organizirane leta 1960 v Rimu (prvič izven Združenega kraljestva oz. Stoke Mandevilla), t. i. International Stoke Mandeville Games for Wheel-chairs Users. Od Rima naprej se igre tudi številčijo. Rimske igre so bile torej prve, druge so se odvile v Tokiu 1964, tretje v Tel Avivu 1968 in tako naprej ...

V nadaljevanju so paralimpijske in olimpijske igre praviloma potekale v isti državi, v štiriletnem ciklusu, ne pa nujno v istem mestu, tudi zaradi specifičnih omejitev – arhitekturnih, nastanitvenih potreb. V letu 1980 so paralimpijske igre izjemoma potekale v nizozemskemu Arnhemu, olimpijske pa v Moskvi (Rusija). V letu 1976 bi morale paralimpijske igre potekati v Torontu (Kanada), pa se jih takratna Jugoslavija (tudi slovenski športniki) zaradi političnih razlogov ni udeležila.

V obdobju priprav na izvedbo olimpijskih iger v Atenah se je sodelovanje med Mednarodnim olimpijskim komitejem in Mednarodnim paralimpijskim komitejem s pogodbo uredilo, in sicer tako, da morajo vsi organizatorji olimpijskih iger pripraviti tudi paralimpijske igre. Te se ne odvijajo skupaj, ampak s časovnim zamikom, vendar na istih, po potrebi prilagojenih objektih, in pod približno enakimi pogoji. Govorim o letnih paralimpijskih igrah. Ciklus zimskih paralimpijskih iger se je začel leta 1976 v švedskem Ornskoldsviku.

Termin paralimpijski pomeni, da gre za vzporedne/paralelne igre. Predpona »para« je najpogostejše pritrjena in lahko pomeni zraven, poleg, drug ob drugem, paralelno – vzporedno.

Tako je tudi v športu. Po novi terminologiji se nekaterim športom invalidov doda predpona »para«. Mednarodni paralimpijski komite je novo poimenovanje uradno sprejel pri desetih športih (paraatletika, paraplavanje, parastrelstvo itd.), in sicer 30. 11. 2016. Govorimo le o športih, pri katerih obstaja mednarodna športna organizacija. Še vedno pa je veliko panog športa invalidov, ki jim predpona »para« ni dodana.

Bralci Zbornika se bomo skozi različna časovna obdobja srečevali z različnimi poimenovanji za šport invalidov. Naj navedem primer: dolgo časa smo pisali, govorili o invalidskem športu, že nekaj časa govorimo o športu invalidov. Podoben primer je napačno poimenovanje košarka neinvalidov, kar bi naj pomenilo, da košarko igrajo zdravi, kar pa ne drži, saj invalidi različnih invalidnosti igramo, igrajo košarko, pa nismo, niso »bolniki«! ■

Jože Okoren

**Termin
paralimpijski
pomeni, da gre
za vzporedne/
paralelne igre.**

Gregor Gračner je pomen športa dojel že kmalu po nesreči in rehabilitaciji. Vključil se je v košarkarsko ekipo, postal reprezentant, kar je še danes. Organizacijsko pa se je z njim srečal, ko je v svojem društvu prevzel funkcijo referenta za šport. Skupaj z Gorazdom Veckom je bil soorganizator prvega mednarodnega turnirja v namiznem tenisu v Laškem. Nato je dobra dva mandata predsedoval društvu in se medtem kalil in širše seznanjal s športom paraplegikov na nacionalni ravni. Imel je že kar nekaj organizacijskih izkušenj, ko je pred tremi mandati (12 leti) prevzel funkcijo vodje športa v Zvezi paraplegikov Slovenije. V vsem tem času si je poleg igralskih pridobil tudi organizacijske izkušnje. S sodelavci iz društva in zveze je organiziral številna domača in mednarodna tekmovanja. Pred štirimi leti je nasledil Jožeta Okorna v Zvezi za šport invalidov – Slovenskem paralimpijskem komiteju, postal podpredsednik in prevzel vodenje komisije za tekmovalni šport, znotraj funkcije podpredsednika in predsednika komisije pa še številne posamezne projektne in programske dejavnosti. Njegovo delo zajema predvsem tekmovalni šport slovenskih invalidov na domači in mednarodni ravni.



Dolgoletni reprezentant Gregor s štirinajstimi nastopi na EP

Organiziranost športa v zvezi in društvih paraplegikov

ZAČETKI ŠPORTA PARAPLEGIKOV

Šport in rekreacija paraplegikov in tetraplegikov sega še pred organiziranim delovanjem zveze, se pravi v šestdeseta leta prejšnjega stoletja. Že takrat so izkazovali željo po rekreaciji, v nadaljevanju pa so se želeli preizkusiti tudi na športnih prizoriščih.

Šport članov je bil vedno v ospredju organizacije, saj se je preko njega velikokrat promovirala med širšo javnostjo in tako so paraplegiki postali promotorji športa invalidov. V času, ko se je zveza preselila na sedanji naslov, je imela v športu veliko vlogo med člani, saj jih je napotila na uradna mednarodna in prijateljska tekmovanja. V tistem času se Mednarodni paralimpijski komite ni imel za primata, za edinega, ki bi bil pristojen prijavljati tekmovalce na uradna mednarodna tekmovanja. Organizirano je začel delovati leta 1989 in tako združil celotni šport invalidov v svetu.

Danes zveza deluje v športu bistveno drugače kot pred zaključkom tisočletja. Kar nekaki obveznosti je takrat prevzela Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS-SPK).

LIGAŠKA TEKMOVANJA

Zveza organizira in vodi šest lig na nacionalni ravni v disciplinah: atletika, kegljanje, košarka na vozičkih, streljanje, športni ribolov in šah.

Trenutno se izvaja ligaško tekmovanje skupaj z lokalnimi društvi (9), in sicer so v vsaki disciplini po štiri turnirska tekmovanja. Po izpeljavi ligaških tekmovanj posredujemo najboljše tekmovalce na državna prvenstva v organizaciji Zveze ŠIS-SPK. Omeniti je potrebno, da zveza ena redkih od 16 invalidskih organizacij, ki pripravlja ligaška tekmovanja in pošilja najboljše na večja tekmovanja. Lokalna društva aktivno delujejo pri pripravi tekmovanj v omenjenih ligah, saj pripravijo lokacijo ter vse za izpeljavo posameznih tekem. Samo tako je možno tekmovanja racionalno izvesti. Podatek iz leta 2016 je pokazal, da se jih aktivno ali pasivno udeležuje 246 članov obeh spolov in različnih starosti iz devetih društev, ki sodelujejo v najmanj eni športni panogi, veliko med njimi pa sodeluje tudi v več različnih.



Gregor Gračner

Šport in rekreacija paraplegikov in tetraplegikov sega še pred organizirano delovanje Zveze paraplegikov Slovenije

Športni koledar vseh tekmovanj se prične z mesecem oktobrom in konča naslednje leto ob koncu septembra.

ZPS je že dvanajsto leto organizator in izvajalec lige NLB WHEEL v košarki na vozičkih, v kateri je nastopilo že 14 različnih ekip v jugovzhodni Evropi. Generalni sponzor lige, banka NLB d. d., je glavni podpornik lige, z njo smo povezali nekatere narode, ki so bili še ne dolgo nazaj nasprotniki v zadnjem vojnem dogodku. Ravno temu pripisujemo velik pomen in dokaz, da šport povezuje in plete dobre osebne ter pozitivne vezi. Prioriteta lige pa je, da se v tekmovanju pokažeta srčnost in tekmovalnost, da na koncu sezone postane prvak najboljša ekipa in to smo skozi vsa ta leta z videnim tudi dokazovali.

ORGANIZACIJSKI POSTOPKI PRI IZVAJANJU PROGRAMA ŠPORT PARAPLEGIKOV

Kot sem že omenil, zveza organizira in vodi šest nacionalnih ligaških tekmovanj. Da pripeljemo tekmovanja do konca tekmovalne sezone, je potrebno dobro sodelovanje med vsemi akterji, ki so vključeni v njegovo izvedbo.

Športni koledar vseh tekmovanj se prične z mesecem oktobrom in konča naslednje leto ob koncu septembra. Da lahko dobro pripravimo urnik, se je potrebno z vodji športnih panog, s športnimi referenti lokalnih društev in z vsemi, ki so del programa, uskladiti, a potrebno je biti tudi pozoren, da se tekmovanja ne križajo z ostalimi, ki ne potekajo v naši organizaciji. Potrebno je izpostaviti, da morata biti med posameznimi tekmovanji vsaj dva prosta dneva in da se, če je to možno, tekmovanja izvajajo med tednom.

ZPS na podlagi urnika, ki je potrjen na delovnem sestanku s strani športnih vodij lokalnih društev ter vodij posameznih športnih panog, posreduje razpis za vsa ligaška tekmovanja. Na podlagi posredovanih imenskih seznamov tekmovalcev s strani lokalnih društev se lahko pripravi sistem tekmovanja. Društva po sprejetju urnika takoj rezervirajo športne objekte za izpeljavo 24 ligaških tekmovanj in približno 15 ostalih. Društva morajo poskrbeti za lokacijo izvedbe, sodniško službo, prostovoljce, prehrano in tudi za prevoz tekmovalcev do tekmovališč. Zveza pa sofinancira prehrano in sodniške storitve ter vodi seštevek vseh rezultatov.

Društva morajo poskrbeti za lokacijo izvedbe, sodniško službo, prostovoljce, prehrano in tudi za prevoz tekmovalcev do tekmovališč.

Organizator mora po vsakem tekmovanju zvezi posredovati rezultate, ki jih ta obdela in hrani. Zveza v zadnjem kolu vsakega ligaškega tekmovanja priskrbi in podeli priznanja najboljšim v aktualni tekmovalni sezoni.

Po koncu tekmovanja lahko posredujemo rezultate na Zvezo ŠIS-SPK, da lahko tekmovalce povabijo na državna prvenstva, in sicer tiste, ki so v sezoni pridobili normo za nastop na prvenstvu.

Zveza vsako leto pripravi kar nekaj tradicionalnih športnih dogodkov, pri katerih poskrbi za celotno organizacijo in jih tudi finančno podpre.

SODELOVANJE Z OSTALIMI ORGANIZACIJAMI

Zveza paraplegikov Slovenije je v vseh teh letih preko športa k sodelovanju privabila veliko ostalih organizacij, ki so bile tako ali drugače povezane z našimi športnimi aktivnostmi. V Zveza ŠIS-SPK, smo bili vedno aktivni pri vključevanju paraplegikov na uradna mednarodna tekmovanja kot tudi na vodilna mesta organizacije in tako podpirali šport invalidov še na tem nivoju. Naši člani so v 50-letni zgodovini športa osvojili 24 paralimpijskih medalj, od tega 4 zlate, 8 srebrnih in 12 bronastih, to pa je podatek, ki pove, da smo uspešno vpeti v šport invalidov v Sloveniji.

Z URI-SOČA sodelujemo na področju osveščanja članov, jih seznanjamo in jim pomagamo pri vključevanju v športne aktivnosti. Na področju športa so vedno pripravljeni sodelovati, manjka pa jim ustrezen športni objekt, v kateri bi lahko izvajali športno rehabilitacijo svojih pacientov, v njej bi se izvajali tudi številni treningi, pri katerih bi sodelovali naši člani.

Že več kot deset let sodelujemo z ZDRAVSTVENO FAKULTETO V LJUBLJANI v programu Prostovoljstvo z bodočimi delovnimi terapevti, pod vodstvom profesorice mag. Alenke Plemelj. Vsa ta leta sodelujemo na smučarskih taborih, ki so na smučišču Rogla, in na različnih športnih dogodkih. Kar nekaj študentov je na to temo naredilo diplomske naloge.

FAKULTETA ZA ŠPORT vsa ta leta sodeluje z zvezo s študenti in jih uvaja v trenajni proces v športu invalidov. Na fakulteti smo predstavljali športne pango in tako pripravljali bodoče športne pedagoge za izvajanje tega procesa med invalidi.

Šport in rekreacija sta del vseh nas in naj tako tudi ostane, zato vljudno vabim člane, da se nam pridružijo v programu, vaše telo vam bo hvaležno.

Naj zmaga športni duh v zdravem telesu. ■

Gregor Gračner

Že več kot deset let sodelujemo z ZDRAVSTVENO FAKULTETO V LJUBLJANI preko programa prostovoljstvo z bodočimi delovnimi terapevti,

Pomemben doprinos lokalnih društev paraplegikov

Posamezna društva imajo navado, da občasno (sodeč po potrebi) organizirajo srečanja tako imenovanih »svežih« paraplegikov.

V Zborniku je v posameznih zapisih, izjavah navedeno tudi sodelovanje lokalnih društev. Splošno znano je, da se paraplegik ob nastanku poškodbe ali drugih vzrokih nastanka invalidnosti najprej sooči in sreča z medicinsko rehabilitacijo v URI-Soča. Potek rehabilitacije je časovno opredeljen v skladu z medicinsko doktrino. Po našem (laičnem) vedenju sledi odpust, ko strokovni tim (zdravnik – fiziater, psiholog, socialni delavec, med. sestra, fizioterapevt ...) poda strokovno mnenje o primernosti posameznikovega odpusta.

Največkrat se zgodi odpust domov oz. v domače okolje, tja, kjer je posameznik pred poškodbo bival. V nekaterih primerih so potrebne preverbe in prilagoditve glede dostopnosti z vozičkom. Podatki kažejo, da se kasneje vsi včlanijo v lokalno društvo. Že na rehabilitaciji se seznani s to možnostjo, in sicer s strani osebja in predstavnikov zveze. V večini primerov pa jih s potrebnimi informacijami, prilagojenim prevozom domov in podobnim, seznani tudi društvo.

Posamezna društva imajo navado, da občasno (sodeč po potrebi) organizirajo srečanja tako imenovanih »svežih« paraplegikov. Njihovi predstavniki jim ob takšnih priložnostih postrežejo s programskimi dejavnostmi in jim nudijo vso potrebno pomoč v okviru strokovnih, finančnih, organizacijskih in drugih razpoložljivih možnosti.

Že od nastanka republiške organizacije in kasneje vseh devetih lokalnih društev paraplegikov je velik poudarek na športu in rekreaciji. Praviloma je začetek vsakega posameznika, ki se pozneje odloči oz. vključi v tekmovalni šport, prav v društvu. To izvaja, glede na potrebe in pogoje, program rekreacije in treninge za določene športne vsebine. Posamezna društva so skupaj z zvezo soorganizatorji vseh ligaških celoletnih tekmovanj v posamezni in ekipni konkurenci. Vse obveznosti in zadolžitve potekajo v dogovoru z zvezo.

Udeležba posameznikov v športnih disciplinah je odvisna od teže invalidnosti, zdravstvenega stanja, osebne odločitve in želje po napredovanju. Vsekakor pa je najpomembnejše zdravstveno stanje, nujen je predhodni posvet z zdravnikom, da ne pride do nezaželenih posledic. Prav na tekmovanjih lokalnega nivoja se pokaže posameznikov talent, mnenje trenerja za vključitev v višji rang tekmovanja. Temu rečemo vključitev v reprezentanco.

V posameznih društvih je v vrstah članic in članov kar nekaj usposobljenega kadra. Nekateri imajo veliko osebnih izkušenj, organizacijskega znanja, obvladajo logistiko,

so večši dela s pripravo dostopnih športnih objektov, pridobijo ustrezne sodelavce in opravijo vsa potrebna opravila pred, med in po zaključku tekmovanja. Ker se v ta namen pridobi tudi manjši del lokalnih sredstev, je nadvse pomembno obveščanje, tudi preko medijev. V zadnjem času pa so zelo pomembna socialna omrežja. Cilj in naloga posameznih društev sta, da se športna dejavnost omogoči čim večjemu številu članov. Najpomembnejši cilj pa je ostati zdrav in zdravo živeti. Zagotovo je šport tisti, ki preprečuje marsikatero zdravstveno nevšečnost. To so dejstva, za katera so dokaz starejši paraplegiki.

Poudariti velja, da edino društva izvajajo rekreativno dejavnost, dostopno vsem, in to je garancija ter zelo uveljavljena praksa za popolno socialno vključenost v družbo.

Društva ob 40-letnici organiziranega delovanja pišejo svojo bogato zgodovino v rekreativno športni dejavnosti. Njihov ponos je upravičen, pretežna zasluga gre vsem predsednikom, ne smemo pa pozabiti tudi vseh športnih referentov. ■

Prav na tekmovanjih lokalnega nivoja se pokaže posameznikov talent, mnenje trenerja za vključitev v višji rang tekmovanja. Temu rečemo vključitev v reprezentanco.

Jože Okoren



Usklajevanje programov športnih referentov lokalnih društev paraplegikov

Predstavitev dejavnosti športa paraplegikov



ATLETIKA

Atletika, kraljica športa, je športno-rekreativna panoga, ki športnikom paraplegikom, tetraplegikom in rekreativcem omogoča širok izbor posamičnih disciplin in da se z njimi lahko ukvarjajo ne glede na starost, spol in telesno prizadetost. Kar pa je zelo pomembno, tekmovanje se odvija na prostem, to je na svežem zraku.

Atletske discipline delimo:

- na tehnične panoge: suvanje krogle, met diska, met kopja in met kija; teža posameznih orodij je odvisna od spola in klasifikacije tekmovalcev
- na vožnje z vozički na krajše in daljše proge: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 5.000 m, 10.000 m, 21 km, 42 km, ultra maratoni
- na mnogoboje: peterboj, troboj in podobno

Vsak tekmovalec, ki želi tekmovati na uradnih tekmovanjih – prvenstvih, mora imeti klasifikacijo, ki jo glede na njegove funkcionalne sposobnosti določi zdravniška komisija oziroma za to usposobljen klasifikator.

Tekmovalci so razdeljeni:

v sedem skupin za mete:

- tetraplegiki v tri (F51, F52, F53)
- paraplegiki v štiri (F54, F55, F56, F57)



Henrik Plank – suvanje krogle



Veselje in čestitke najboljših atletinj Drage, Anice in Barbare

v štiri skupine za vožnje:

- tetraplegiki v dve (T1, T2)
- paraplegiki v tri (T3, T4)

Za vožnje tekmovalci uporabljajo posebne specialne trikolesne vozičke, ki so prav tako narejeni po meri tekmovalcev. Le tako lahko v popolnosti izrabljajo moč rok in dosegajo najvišje hitrosti ter najboljše rezultate.

Tekmovanja v atletiki potekajo na državni in mednarodni ravni.

50. Memorial prof. Bojana Hrovatina

Tudi tekmovanje v atletiki ima v Sloveniji zelo dolgo tradicijo. Še pred ustanovitvijo Zveze paraplegikov Slovenije je skupina atletov paraplegikov leta 1966 nastopila na športnih igrah na Dunaju in osvojila dve medalji. Po ustanovitvi organizacije so se športniki paraplegiki prav v atletiki, pod vodstvom Bojana Hrovatina, profesorja športne vzgoje, udeleževali tekmovanj na najvišji ravni in na njih dosegali izjemne rezultate. Bojan Hrovatin je v letu 1970 sredi ustvarjalnega dela umrl. Kot pionirju športa invalidov in prijatelju mu paraplegiki vsako leto, vse od leta 1970 naprej, posvetimo vseslovensko atletsko tekmovanje, poimenovano »Memorial prof. Bojana Hrovatina«.

Tako smo leta 2019 izvedli petdeseto atletsko tekmovanje v njegov spomin.

Pregled vseh dosedanjih memorialov:

1. 1970 Zavod SRS za rehabilitacijo invalidov, Ljubljana (33 udeležencev)
2. 1971 Zavod SRS za rehabilitacijo invalidov, Ljubljana (35 udeležencev)
3. 1972 Zavod SRS za rehabilitacijo invalidov, Ljubljana (50 udeležencev)
4. 1973 Zavod SRS za rehabilitacijo invalidov, Ljubljana (48 udeležencev)
5. 1974 Športni park Kodeljevo, Ljubljana (45 udeležencev)
6. 1975 Športni park Kodeljevo, Ljubljana (43 udeležencev)
7. 1976 Športni park Kodeljevo, Ljubljana (30 udeležencev)
8. 1977 Športni park Kodeljevo, Ljubljana (52 udeležencev)



**Tudi tekmovanje
v atletiki ima v
Sloveniji zelo
dolgo tradicijo.**

Kot pionirju športa invalidov in prijatelju mu paraplegiki vsako leto, vse od leta 1970 naprej, posvetimo vseslovensko atletsko tekmovanje, poimenovano »Memorial prof. Bojana Hrovatina«.



Tetraplegik pri izmetu kija

9. 1978 Športni park Kodeljevo, Ljubljana (80 udeležencev)
10. 1979 Športni park Kodeljevo, Ljubljana (104 udeleženci)
11. 1980 Stadion Olimpije, Ljubljana (65 udeležencev)
12. 1981 Športni park Kodeljevo, Ljubljana (100 udeležencev)
13. 1982 Stadion Poljane, Maribor (70 udeležencev)
14. 1983 Stadion Kladivar, Celje (62 udeležencev)
15. 1984 Športni park Kodeljevo, Ljubljana (77 udeležencev)
16. 1985 Športni park Kodeljevo, Ljubljana (55 udeležencev)
17. 1986 Stadion Rudar, Velenje (65 udeležencev)
18. 1987 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (84 udeležencev)
19. 1988 Stadion Stanka Mlakarja, Kranj (66 udeležencev)
20. 1989 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (70 udeležencev)
21. 1990 Stadion Kladivar, Celje (60 udeležencev)
22. 1991 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (78 udeležencev)
23. 1992 Stadion Kladivar Celje, Celje (62 udeležencev)
24. 1993 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (75 udeležencev)
25. 1994 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (81 udeležencev)
26. 1995 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (85 udeležencev)
27. 1996 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (88 udeležencev)
28. 1997 Stadion Kladivar Celje, Celje (70 udeležencev)
29. 1998 Stadion Poljane, Maribor (84 udeležencev)
30. 1999 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (83 udeležencev)
31. 2000 Stadion Kladivar Celje, Celje (68 udeležencev)
32. 2001 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (77 udeležencev)
33. 2002 Športni park Žalec, Žalec (77 udeležencev)
34. 2003 Stadion Kladivar Celje, Celje (72 udeležencev)
35. 2004 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (64 udeležencev)
36. 2005 Stadion Kladivar Celje, Celje (68 udeležencev)
37. 2006 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (64 udeležencev)
38. 2007 Stadion Kladivar Celje, Celje (51 udeležencev)
39. 2008 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (41 udeležencev)
40. 2009 Stadion Kladivar Celje, Celje (53 udeležencev)
41. 2010 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (41 udeležencev)
42. 2011 Športni center Vinko Cajnko, Slovenj Gradec (59 udeležencev)
43. 2012 Atletski stadion Koper, Koper (53 udeležencev)
44. 2013 Stadion Poljane, Maribor (61 udeležencev)
45. 2014 Atletski stadion Brežice, Brežice (30 udeležencev)
46. 2015 Atletski stadion Radovljica, Radovljica (97 udeležencev)
47. 2016 Atletski stadion Murska Sobota, Murska Sobota (74 udeležencev)
48. 2017 Športni center Vinko Cajnko, Slovenj Gradec (74 udeležencev)
49. 2018 Stadion Kladivar Celje, Celje (80 udeležencev)
50. 2019 Stadion ŽŠD Ljubljana, Ljubljana (83 udeležencev)

Do leta 1974 so prvenstva potekala v kategorijah paraplegikov in tetraplegikov v ženski in moški konkurenci. Po tem letu pa so se odvijala po kategorizacijskih skupinah, tako za ženske kot moške.

Prva prvenstva (1970–1973) so bila izvedena v Zavodu SR Slovenije za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani, kasnejša pa na športnih stadionih v raznih krajih Slovenije. S tem smo vsekakor povečali zanimanje za športno dejavnost med našimi člani, istočasno pa seznanjali širšo javnost z našim udejstvovanjem.

Nekaj prvenstev smo zaradi popestritve organizirali kot odprta prvenstva z mednarodno udeležbo, na nekaterih pa so sodelovali posamezni športniki iz drugih republik (nekdanje) Jugoslavije. Največ tekmovalcev (104) se je zbralo leta 1979, ko je prvenstvo potekalo v Ljubljani, najmanj (30) pa leta 1976 prav tako v Ljubljani, ko je bilo prvenstvo izvedeno v izredno slabem vremenu.

Tako nizka udeležba je bila tudi v Brežicah leta 2014 zaradi obilnega deževja in poplav po vsej Sloveniji. Takrat se je pravzaprav zgodil čudež. Celotna Slovenija je bila pod vodo, tekmovalci zaradi poplav niso mogli v Brežice na tekmovanje. Na stadionu v Brežicah pa je sijalo sonce in kljub nizki udeležbi smo bili priča čudovitemu tekmovanju. V začetku smo imeli kar nekaj težav glede izbora lokacij za izvedbo tekmovanj, kajti morali smo upoštevati dostop sanitarij, garderob in ostalih potreb glede izvedbe protokola, otvoritve, zaključka, razglasitev rezultatov itd.

Leta 1996 smo domača tekmovanja popestrili z ekipnim tekmovanjem v atletiki. Gre za neke vrste ligo, ki jo organizira in skupaj z lokalnimi društvi izvaja Zveza paraplegikov Slovenije. Na štirih tekmah v letu med seboj tekmujejo pokrajinska društva paraplegikov. Zmaga ekipa, ki po določenih kriterijih na štirih tekmah zbere največ točk.

Leta 2001 je zmagala ekipa Društva paraplegikov Ljubljanske pokrajine, leta 2004 in 2015 je zmagala ekipa Društva paraplegikov Koroške. Vsi ostali naslovi ekipnega tek-

**Leta 1996
smo domača
tekmovanja
popestrili
z ekipnim
tekmovanjem v
atletiki.**



Nekoč se je izvajal met atletskega orodja iz vozička za sobno uporabo brez privezovanja



Vsestranski športnik Tine Gorenc – ima drugi najboljši rezultat v metu diska v Sloveniji

Prvi medalji na paralimpijskih igrah sta bili osvojeni leta 1972.

movanja v atletiki, ki ga Zveza paraplegikov Slovenije prireja vse od leta 1996, pa so ostali v rokah tekmovalcev Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske.

Pregled udeležbe tekmovalcev po letih

Mednarodni atletski nastopi slovenskih paraplegikov in tetraplegikov
Mednarodna tekmovanja spadajo pod okrilje posameznih držav,
Paralimpijskega komiteja <https://www.paralympic.org/athletics/>
in Mednarodne organizacije vozičkarjev in amputirancev <https://iwasf.com/>.

Slovenski paraplegiki in tetraplegiki so prva mednarodna tekmovanja opravili ravno v atletiki. Prvi mednarodni uspeh se je zgodil na evropskih igrah na Dunaju leta 1967, kjer je Slovenija osvojila dve medalji (paraplegiki še nismo imeli svoje organizacije). Ivan Tajnšek je medaljo osvojil v suvanju krogle, Lojze Cvar pa v metu diska. Po tem tekmovanju smo paraplegiki redno nastopali na vseh uradnih tekmovanjih v atletiki, razen na paralimpijskih igrah, ki so bile leta 2016 v Braziliji.

Prvi medalji sta na paralimpijskih igrah leta 1972 osvojila:

- **Pavla Bencek** v vožnji z vozičkom na 60 m (zlato);
- **Jože Okoren** – bronasto medaljo v metu diska, v Arnhemu pa je leta 1980 v isti disciplini osvojil še srebrno medaljo. Pavla in Jože sta bila deležna uradnega sprejema pri predsedniku države Josipu Brozu - Titu, kjer sta prejela nagrado za športne uspehe – zlato uro.
- **Draga Lapornik** je bila prva, tekmovalka ki je na paralimpijskih igrah osvojila medaljo v samostojni Sloveniji, in sicer bronasto medaljo v suvanju krogle v Barceloni leta 1992. Bronasto medaljo je osvojila še leta 1984 v Angliji in 2000 v Avstraliji, prav tako v suvanju krogle.
- **Tatjana Majcen** je osvojila eno bronasto (suvanje krogle) in eno srebrno medaljo (met kopja) na igrah leta 2004 v Atenah.
- **Janez Roškar**, 2 bronasti medalji v metu kopja leta 1996 in 2000;
- **Jože Flere**, naš zadnji dobitnik paralimpijske medalje v atletiki, ki jo je v metu diska osvojil v Pekingu leta 2008 (srebrno medaljo).
- **Marjan Peternelj** je naš najuspešnejši tekmovalec v atletiki. Na paralimpijskih igrah je osvojil eno zlato in tri bronaste medalje. Zlato medaljo je osvojil v metu kopja na igrah leta 1984. Bronasto medaljo pa je osvojil v metu kopja leta 1980 na Nizozemskem in leta 1988 v Južni Koreji ter v suvanju krogle leta 1984 v Angliji.

Atletski trenerji

Za odlične rezultate slovenskih paraplegikov in tetraplegikov, ki so tekmovali v atletiki, so zaslužni tudi trenerji, ki so bili vedno postavljeni pred velik izziv, ker so se morali spopadati s specifikko športa na invalidskih vozičkih.



Ekipa paraplegikov – atletov ...



... leta 1967 pred odhodom na Dunaj, na evropske igre

Poleg trenerskega dela so bili tudi organizatorji, vodje, vozniki, maserji in asistenti, a kljub temu so vsi po vrsti svoje delo opravili več kot odlično.

Vrste atletov so vodili: Bojan Hrovatin, Aleks Leo Vest, Peter Jakše, Leopold Toplak, Brane Klun, Walter Štajner, Ivan Markež, Goran Kabić, Martin Stepišnik, Sebastjan Grosek, Romana Kuhar in Luka Cmok, ob tem pa še kar nekaj pomočnikov.

Nerazumne odločitve

Največji udarec za tekmovalce v atletiki je bil sklep Mednarodnega paralimpijskega komiteja, da lahko na uradnih tekmovanjih pod njegovim okriljem posamezna skupina tekmovalcev nastopa le v eni disciplini. S tem diskriminatornim dejanjem so mnogim atletom vzeli veselje do tekmovanja in možnost za osvojitve katere od medalj. V Sloveniji sta to bila Henrik Plank, ki je bil drugi najboljši metalec kopja na svetu (sedaj lahko nastopa le v metu diska), in svetovni rekorder v metu diska Jože Flere (sedaj lahko nastopa le v metu kija). V Sloveniji je tudi zaradi tega zanimanje za atletska tekmovanja upadlo, kajti popoln nesmisel je trenirati disciplino, za katero nisi talentiran, in ti ni pisana na kožo zato, da bi lahko tekmoval na uradnih tekmovanjih pod okriljem IPC-ja. ■

**Odlični rezultati
slovenskih
paraplegikov in
tetraplegikov,
ki so tekmovali
v atletiki, so
posledica dobrega
dela trenerjev**

Janez Hudej



Številna ženska in moška reprezentanca atletov paraplegikov - sredi osemdesetih let po zaključku iger z osvojenimi medaljami na prsih

STRELSTVO

Strelstvo je uradna tekmovalna disciplina evropskih in svetovnih prvenstev ter paralimpijskih iger. Gre za vrhunski preizkus natančnosti in nadzora telesa in psihe. Tekmovanje poteka v streljanju z zračnim in malokalibrskim orožjem. Strelstvo se kot parašport pojavlja na vseh paralimpijskih igrah od leta 1976, danes pa se s streljanjem ukvarjajo v več kot 75 državah.

Tekmovalci so razvrščeni glede na vrsto invalidnosti in stopnjo gibalne oviranosti v skupini SH1 in SH2. Paraplegiki v skupini SH1 ne uporabljajo naslona za puško in streljajo z zračno pištolo in pa zračno puško v dveh položajih – stoje in leže. Z malokalibrskim orožjem pa ima skupina SH1 s puško trojni položaj, leže, stoje in kleče, s pištolo pa se strelja na 25 in 50 metrov. Skupina SH2 uporablja stojalo za podporo puške in strelja v dveh disciplinah z zračno puško – stoje in leže, ter leže na 50 metrov z malokalibrsko puško. To je skupina, ki ne more samostojno držati orožja – tetraplegija, amputacija rok, distrofija rok. Strelska pravila določajo maksimalno višino hrbtnega naslona vozička ali stola in stopnjo nagiba telesa. Strelci imajo na voljo 60 strelcev, v trojnem položaju pa 3 X 40.

Tekmovanja v streljanju potekajo na državni in mednarodni ravni.

Strelstvo je pri paraplegikih in tetraplegikih (z lažjo obliko gibalne oviranosti) dokaj razširjen in priljubljen šport z daljšo tradicijo. Imamo celo vrsto zelo dobrih strelcev, ki tekmujejo v državni strelski ligi Zveze paraplegikov Slovenije in na državnem prvenstvu, ki ga organizira Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite.

V okviru Zveze paraplegikov Slovenije poteka v streljanju tudi Liga. Na štirih krogih tekmovanja, ki ga organizirajo in izvedejo lokalna društva paraplegikov, zmaga ekipa, ki zbere največ točk. Ekipo sestavljajo trije, pred tekmo določeni tekmovalci. Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite pa organizira državno prvenstvo posamično in ekipno.

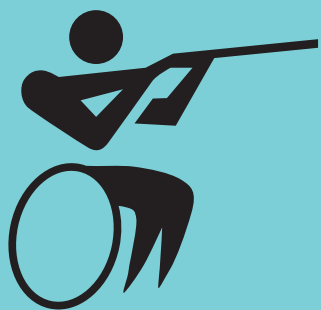
Na mednarodni ravni streljanje ureja Mednarodni paralimpijski komite (IPC), koordinira pa ga Svetovni tehnični odbor za streljanje in šport.

Šport sledi pravilom Mednarodne strelske zveze (ISSF) v povezavi s svojimi tehničnimi pravili in pravili parastrelstva.

Leta 2010 sta IPC in ISSF podpisala memorandum o sodelovanju pri razvoju strelskega športa.

Prvič smo paraplegiki v streljanju sodelovali na paralimpijskih igrah v Barceloni.

Slovenijo je zastopal Franc Pinter, ki je tudi najboljši strellec med paraplegiki. Nastopil je na kar sedmih paralimpijskih igrah in osvojil kvoto za nastop tudi na osmih. Vrhunske rezultate je osvajal na vseh največjih strelskih tekmovanjih. Je nosilec treh srebrnih paralimpijskih medalj, ki jih je osvojil na paralimpijskih igrah v Atlanti (1996), Sydneyu



Ostro oko in mirna roka strelca s pištolo

(2000) in Atenah (2004). V Pekingu (2008) je osvojil bronasto medaljo. V svoji paradni disciplini – zračna puška stoje, je v Kyungnamu v Koreji leta 2002 osvojil naslov svetovnega prvaka, na Danskem (leta 2001) in Poljskem (leta 2005) pa tudi naslov evropskega prvaka.

Franček Gorazd Tiršek, je naš drugi vrhunski strelec. Že na začetku strelske kariere je dosegal odlične rezultate, nato pa je strelsko formo samo še stopnjeval in na tekmovanju v svetovnem pokalu v turški Antalyi (2012) dosegel neverjeten rezultat. V disciplini zračna puška leže je zadel 600 krogov od 600 možnih, s tem da je zadel vseh 60 notranjih desetk. V zelo napetem finalu (kar 7 tekmovalcev je imelo 600) pa je zablestel in s fantastičnim finalom 106,8 krogov postavil nov svetovni rekord (skupaj 706,8 krogov). Gre za najvišji rezultat v strelstvu na svetu, saj ga ni dosegel še nihče v nobeni kategoriji v strelstvu invalidov in neinvalidov.

Pravo mojstrstvo je pokazal nekaj mesecev kasneje na paralimpijskih igrah v Londonu, ko je imel hude zaplete z orožjem. Puška mu je zatajila prav v njegovi paradni disciplini in s pričakovano medaljo ni bilo nič. Nastopil je še v disciplini stoje in s sposojeno oz. na novo sestavljeno puško po dramatičnem finalnem nastopu Sloveniji pristreljal srebrno medaljo. Ponovno se je izkazal z zadnjim dodatnim strelom, ko je zadel 10,8 kroga, njegov tekmelec pa 10,3. To je bila tudi edina slovenska medalja na teh paralimpijskih igrah.

Veselka Pevec, je na paralimpijskih igrah v Riu de Janeiru v mešani konkurenci osvojila zlato medaljo in postavila dva paralimpijska rekorda. Že v kvalifikacijah je bila najboljša, pred moštvenim kolegom Frančkom Gorazdom Tirškom., prav tako pa tudi v finalu, ko ga je za dve desetinki premagala z zadnjim strelom. Slovenija je dosegla dvojno zmago, kar se na paralimpijskih igrah še ni zgodilo. Za Veselko Pevec bi lahko rekli – prišla, videla, zmagala, saj je na največjem strelskem tekmovanju zasvetila kot meteor na nebu.

Naša vrhunska strelka si je nastop na paralimpijadi zagotovila že v letu 2014 na svetovnem prvenstvu v nemškem Suhlu, v disciplini stoje. Po njeni zaslugi je na tem prvenstvu zadonela tudi Zdravljica, saj si je naša šampionka v disciplini padajoče tarče (ni paralimpijska disciplina) pristreljala zlato medaljo.

Slovenijo je zastopal Franc Pinter, ki je tudi najboljši strelec med paraplegiki

Franček Gorazd Tiršek, je naš drugi vrhunski strelec.



Razglasitev najboljših strelcev v Riu 2016. 1. mesto Veselka Pevec, drugo mesto Franček Gorazd Tiršek ob zvoku slovenske himne

Veselka Pevec, je na paralimpijskih igrah v Riu de Janeiru v mešani konkurenci osvojila zlato medaljo in postavila dva paralimpijska rekorda

Veselka je na mednarodnem tekmovanju prvič nastopila leta 2012, nato pa se s trdim delom in napornimi treningi prebila v sam svetovni vrh. V sam svetovni vrh sodi tudi ekipa, v kateri Veselka Pevec v skupini SH2 tekmuje s Tirškom in Pavlinom. Ekipa osvaja najvišja mesta, v letu 2015 pa je v avstralskem Sydneyu in ameriškem Fort Benningu v tekmah za svetovni pokal stala na najvišjih stopničkih.

Ironija je, da je Veselka zaradi strelav iz ljubosumja pri 18-tih letih pristala na invalidskem vozičku in strelstvo kljub temu vzljubila. Odkrila je svoj talent in iz ljubiteljske strelke prerasla v vrhunsko tekmovalko.

Dušan Rupar je tekmoval na največjih mednarodnih strelskih tekmovanjih. V aprilu leta 2009 je na odprtem prvenstvu Azije osvojil prvo (bronasto) medaljo, na odprtem turnirju v Franciji istega leta pa s 600 krogov tudi prvo zmago. Junija 2010 je nastopil tudi na svetovnem prvenstvu v Zagrebu in s 571 krogov osvojil 29. mesto. Za vrhunske dosežke naših strelcev pa imata vsekakor velike zasluge tudi odlična trenerka Polona Sladič in njen pomočnik Aleš Kosmač. ■



Razumljivo in upravičeno vesenje, Franček in Veselka

KOŠARKA NA VOZIČKIH

Košarka na vozičkih je v Zvezi paraplegikov Slovenije ena od najatraktivnejših in najbolj priljubljenih športnih panog. Hkrati je tudi prva kolektivna igra, ki je slovenske paraplegike in tetraplegike povezovala še pred ustanovitvijo organizacije (1969). Kasneje smo v košarki dosegli kar zavidljive uspehe.

Tudi naši košarkarji so v Evropi pustili svoj pečat. Sodelovali so v različnih močnih ligah. Eden najboljših slovenskih in evropskih tekmovalcev je bil Marjan Trdina.

Igranje košarke je tudi ena izmed oblik samopotrjevanja člana, da se po nastanku invalidnosti lahko dokazuje tudi kot osebnost. S treningi in uspehi imajo člani možnost napredovanja v državno reprezentanco. Člani, ki se ukvarjajo s košarko na vozičkih, ob svojih nastopih v tujini spoznavajo tudi trend igranja izven naših meja, svoja opažanja in izkušnje pa prenašajo na mlajše igralce v društvih. Košarka na vozičkih povezuje paraplegike med pokrajinskimi društvi, ob izmenjavi gostovanj pa tudi paraplegike v srednjeevropskem prostoru.

Mednarodna košarkarska tekmovanja organizirajo: DP ljubljanske pokrajine, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja in DP Podravja. Še posebej odmeven je mednarodni turnir, ki ga skupaj s Pogačnikovim spominskim tekmovanjem že vrsto let organizira DP ljubljanske pokrajine. Na njem nastopajo ekipe iz Italije, Avstrije in drugih držav jugovzhodne Evrope.

Zveza paraplegikov Slovenije je tudi organizator Mednarodne košarkarske NLB Wheel lige na vozičkih. V njej nastopajo ekipe iz različnih držav jugovzhodne Evrope. Ekipe v predtekmovanjih tekmujejo v dveh skupinah v različnih državah, nato pa se za končne uvrstitve pomerijo v polfinalnem in finalnem srečanju.



Zgodovinski prvi nastop med košarkarsko elito - EP Madrid 1997

**Igranje košarke
je tudi ena
izmed oblik
samopotrjevanja
člana, da se
po nastanku
invalidnosti lahko
dokazuje tudi kot
osebnost.**

Slovenska košarkarska liga

V ligi lahko nastopajo vsi registrirani igralci košarke na vozičkih v Republiki Sloveniji. Sodelujejo lahko tudi »novejši« in perspektivni člani, ki si še niso pridobili ustrezne klasifikacije. Oceno funkcionalne sposobnosti igralca opravi ustrezna strokovna oseba do konca vsake sezone.

Športni program košarke na vozičkih lahko koristijo vsi člani, ki se želijo ukvarjati s to dinamično kolektivno igro. V slovenski ligi v klubskih ekipah sodelujejo tudi igralci drugih zvrsti invalidnosti oziroma člani sorodnih društev in zvez. Toda največ dva v ekipi.

Za koordinacijo in neposredno vodenje košarke na vozičkih v Zvezi paraplegikov Slovenije skrbijo:

- vodja košarkarske lige
- društva paraplegikov
- sodniki z licenco KZS (Košarkarske zveze Slovenije) in IWBF
- delegat lige
- trener slovenske reprezentance
- klasifikatorji z licenco IWBF
- strokovni delavci športnih dvoran

Slovenska košarkarska liga na invalidskih vozičkih poteka po Bergerjevem sistemu. Število krogov je odvisno od števila sodelujočih ekip. Tekmovanja organizirajo in pripravijo pokrajinska društva paraplegikov. V play off tekmovanje se po končanem rednem delu uvrstijo štiri najboljše ekipe. Koordinator lige je Zveza paraplegikov Slovenije, ki tudi skrbi za ažurnost rezultatov, izračunov in delegiranje sodnikov in komisarjev. Tekme trajajo štirikrat po deset minut in potekajo po pravilih FIBA in IWBF.

Delegat lige skrbi za ustrezno število točk igralne peterke (14,5 točk) na igrišču. Oceno funkcionalne sposobnosti tekmovalca določi posebej usposobljen predstavnik IWB.

Mednarodna košarkarska zveza za igranje košarke na vozičkih (IWBF) je vodilno telo tega športa. Mednarodni paralimpijski odbor (IPC) ga priznava kot edini pristojni organ v

V letu 1996 nam je evropska zveza za košarko zaupala organizacijo prvenstva skupine B, ki se je odvijalo v Ljubljani – hala Tivoli. Slovenska reprezentanca je z osvojitvijo tretjega mesta napredovala v skupino A.



Evropska zveza za košarko nam je leta 1996 zaupala organizacijo prvenstva skupine B

košarki na invalidskih vozičkih po vsem svetu. FIBA je priznala IWBF v skladu s členom svojega 53. splošnega statuta.

IWBF ima 82 nacionalnih organizacij za košarko na invalidskih vozičkih (NOWBs), ki sodelujejo v košarki na invalidskih vozičkih po vsem svetu, pri čemer se ta številka vsako leto povečuje. Ocenjuje se, da več kot 100.000 ljudi igra košarko na invalidskih vozičkih, od rekreacije do igre v klubu, in kot elitni člani reprezentance. [4]

Ocenjevanje igralcev za igranje košarke na vozičkih se uporablja klasifikacijski sistem za oceno funkcionalnih sposobnosti igralcev po točkovni lestvici od 1 do 4,5. Minimalno funkcionalno ovirani športniki so razvrščeni kot 4,5, posameznik z najvišjo stopnjo invalidnosti (na primer paraplegik s popolno poškodbo pod prsmi) pa bi bil razvrščen kot 1,0.

Tekmovanja potekajo na državni in mednarodni ravni.

Mednarodna tekmovanja spadajo pod okrilje posameznih držav, Paralimpijskega komiteja <https://www.paralympic.org/wheelchair-basketball/> in

Mednarodne košarkarske zveze za igranje košarke na vozičkih: <https://iwbf.org/> .

V košarki na invalidskih vozičkih smo prvič sodelovali na paralimpijskih igrah v Heidelbergu leta 1972.

V letu 1996 nam je bila zaupana organizacija evropskega prvenstva skupine B. To je bila za Slovenijo zelo odmevna prireditev športnikov paraplegikov in tetraplegikov. Naša reprezentanca je osvojila tretje mesto in se uvrstila v skupino A, izkazali pa smo se kot odlični organizatorji in gostitelji ter prejeli vrsto priznanj in pohval. Enaka čast nas je doletela v letu 2012, ko je bila Slovenija ponovno gostitelj evropskega prvenstva skupine B. Na tem prvenstvu je slovenska reprezentanca osvojila šesto mesto. ■



Marjan Trdina – Marjanca, eden boljših košarkarjev na vozičkih v Evropi v osemdesetih in devetdesetih letih



Od leve proti desni: Ivan, Pavla, Franciska, Franc in Tine

V sedemdesetih letih se je košarka (žoga je v zraku) igrala predvsem na zunanjih igriščih in izključno z navadnimi – tako imenovanimi sobnimi vozički.

KEGLJANJE

Kegljanje je med paraplegiki priljubljena in množična športna panoga. Kegljati so najprej začeli prekmurski paraplegiki in tetraplegiki. To ni naključje, saj imajo vrsto vrhunskih neinvalidnih vzornikov. Kegljanje se je za tem kmalu razširilo na vsa pokrajinska društva paraplegikov, ki prirejajo različna tekmovanja in meddruštvene turnirje. Med njimi so tudi spominska tekmovanja.

Najprej je kegljaško tekmovanje v spomin na pionirja kegljanja med paraplegiki in tetraplegiki, Jožeta Magdiča, pripravilo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, sledili so koroški kegljači, ki so imeli v svojih vrstah odličnega kegljača Avgusta Grnjaka, kegljaško tekmovanje pa v spomin Petra Zdovca organizira tudi DP jugozahodne Štajerske.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine pa že dolgo vrsto let organizira zaključno ligaško tekmovanje in turnir za pokal Občine Domžale.

Pod okriljem Zveze paraplegikov Slovenije poteka v štirih krogih tudi ligaško kegljaško tekmovanje. Na teh tekmovanjih imajo kegljači na voljo 120 lučajev – 60 na polno in 60 na čiščenje.

Kegljanje je med paraplegiki priljubljena in množična športna panoga. Kegljati so najprej začeli prekmurski paraplegiki in tetraplegiki.



Kegljačice in kegljači paraplegiki in tetraplegiki tekmujejo v ekipni in posamični konkurenci, razdeljeni pa so v štiri skupine – moški, ženske, tetraplegiki in veterani.

Kegljanje je primerno za vse člane in članice. Ugodno vpliva na razvoj motoričnih sposobnosti, koordinacijo gibljivosti in ravnotežje. Kegljamo brez zaleta na standardnih vozičkih in po pravilih, ki veljajo tudi za neinvalidne kegljače.

V kegljaških vrstah smo imeli kegljača paraplegika, ki je bil kljub častitljivim sedemdesetim letom vedno v vrhunski formi. Kar po vrsti je osvajal naslove državnega prvaka in dosegal take rezultate, da so mu mladi tekmovalci komaj sledili.

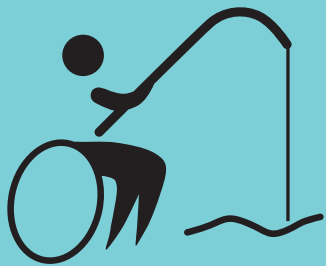
Za kegljanje ni mednarodnih tekmovanj, zato lahko tekmovalci tekmujejo v kegljanju le na domačih tekmovanjih. To je v ligi v kegljanju, ki jo Zveza paraplegikov Slovenije organizira v sodelovanju lokalnih društev paraplegikov. ■

**Kegljanje je
primerno za vse
člane in članice**



**Večkratna državna prvaka
in vedno vidno uvrščena v
kegljanju, Viktor Rupnik in
Toni Kanc**

ŠPORTNI RIBOLOV



Športni ribolov je tudi za paraplegike in tetraplegike zanimiva in privlačna panoga. Res je, da z invalidskim vozičkom ne moremo do najlepših in najbolj skritih kotičkov, toda v naši prelepi in z ribjim življem bogati Sloveniji še vedno najdemo dovolj dostopnih lovnih mest. Bolj kot reke so za naše ribiče primerni številni ribniki, jezera in bajerji, ki so posuti po vsej deželi. In prav v njih živijo številne različne in tudi velike ribe.

Seveda ta hobi v prelepi in še neokrnjeni naravi zahteva kar nekaj naporov in priprav. Toda trud je slej ko prej poplačan z dobrim ali celo kapitalnim ulovom. Nekaterim našim ribičem se je že nasmehnila ribiška sreča, ko so na suho potegnili prave trofejne primerke. Največkrat so to krapi luskinarji, ščuke in amurji, ki živijo predvsem v tistih ribnikih, kjer velja pravilo ujemi in spusti. No, naši ribiči se tega pravila držijo tudi drugje.

V okviru Zveze paraplegikov Slovenije in lokalnih društev organiziramo različna ribiška tekmovanja in državna prvenstva. Med njimi tudi tekmovanje v ribiški ligi. Naši ribiči tekmujejo po pravilniku Ribiške zveze Slovenije in ribiških drušin, po končanem tekmovanju in tehtanju ulova pa ribe praviloma spustijo nazaj v njihovo naravno okolje. Tekmovanja organiziramo po različnih krajih Slovenije, pri organizaciji in izvedbi tekmovanj pa sodelujejo tudi lokalne ribiške družine.

Za športni ribolov je paraplegike navdušil Vlado Čurči (tudi sam paraplegik), ki je že pred tem uspešno »ribaril«.

Bil je tudi večkratni državni prvak.

Tekmovanja v športnem ribolovu potekajo na državni in mednarodni ravni.

Z organiziranim tekmovanjem smo paraplegiki pričeli leta 2005, ko smo pričeli izvajati ligo v ribolovu. Do sedaj smo izvedli že 15 tekmovanj. Po določenem pravilniku Ribiške zveze Slovenije izvedemo štiri do pet kol letno. Zmaga ekipa z najmanj prejetimi kazenskimi točkami in najvišjo težo ulovljenih rib.

Z ligo ZPS smo pričeli leta 2005, najuspešnejša ekipa tega tekmovanja je Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, katere član Rudi Centrih vodi tekmovanja in uspešen ribič.

Pregled prvih treh uvrščenih ekip v ligi v športnem ribolovu od leta 2005

Leto	1. mesto	2. mesto	3. mesto
2005	DP jugozahodne Štajerske	DP Podravja	DP Prekmurja in Prlekije
2006	DP jugozahodne Štajerske	DP Podravja	DP Prekmurja in Prlekije
2007	DP jugozahodne Štajerske	DP Prekmurja in Prlekije	DP Podravja
2008	DP jugozahodne Štajerske	DP Prekmurja in Prlekije	DP Podravja
2009	DP jugozahodne Štajerske	DP Podravja	DP Prekmurja in Prlekije
2010	DP Prekmurja in Prlekije	DP jugozahodne Štajerske	DP Podravja
2011	DP jugozahodne Štajerske	DP Prekmurja in Prlekije	DP Podravja
2012	DP Podravja	DP Prekmurja in Prlekije	DP jugozahodne Štajerske
2013	DP Prekmurja in Prlekije	DP jugozahodne Štajerske	DP Podravja
2014	DP Podravja	DP Prekmurja in Prlekije	DP jugozahodne Štajerske
2015	DP Koroške	DP jugozahodne Štajerske	DP Prekmurja in Prlekije
2016	DP jugozahodne Štajerske	DP Prekmurja in Prlekije	DP Koroške
2017	DP jugozahodne Štajerske	DP Podravja	DP Koroške
2018	DP Podravja	DP jugozahodne Štajerske	DP Koroške
2019	DP jugozahodne Štajerske	DP Prekmurja in Prlekije	DP Koroške



V Sloveniji imamo na srečo kar nekaj urejenih ribnikov, ki so dostopni tudi za ribiče na vozičkih

**Naši ribiči se lahko
pohvalijo z res
izjemnimi rezultati.**

Mednarodni nastopi slovenskih paraplegikov v športnem ribolovu

Vsako leto je v organizaciji Mednarodne federacije športnega ribolova v sladkih vodah (FIP Sed) izvedeno svetovno prvenstvo. Naši ribiči se lahko pohvalijo z res izjemnimi rezultati. Na svetovnih prvenstvih paraplegiki in tetraplegiki tekmujejo s tekmovalci, ki lahko imajo tudi drugo zdravniško diagnozo.

Najbolj odmeven pa je uspeh na svetovnem ribiškem prvenstvu leta 2004 v Radečah, ko je naša ekipa (Miran Jernejšek, Rudi Centrih in Franc Štefanič) v moštveni konkurenci osvojila prvo mesto. Za nameček je Rudi Centrih na tem prvenstvu v posamični konkurenci osvojil še srebrno medaljo.



Mednarodno uveljavljen ribič
Rudi Centrih s svojim trenerjem

Pregled tekmovanj, na katerih so bili naši športniki ribiči med prejemniki medalj.

2004 → Slovenija (Radeče)

- 1. mesto ekipno: Rudi Centrih, Franc Štefanič, Miran Jernejšek
- 2. mesto posamezno: Rudi Centrih

2009 → Portugalska (Ponte de Sor)

- 1. mesto ekipno: Boštjan Javernik, Franc Štefanič, Rudi Centrih
- 2. mesto posamezno: Rudi Centrih

2013 → Bosna in Hercegovina (Čapljina)

- 1. mesto ekipno: Boštjan Javernik, Franc Štefanič, Rudi Centrih

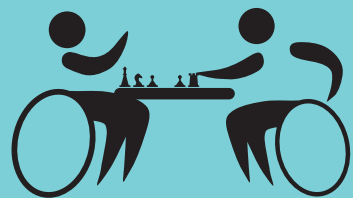
2018 → Hrvaška (Stara Mura Podturen)

- 2. mesto posamezno: Rudi Centrih

Ribolov za invalide organizira in izvaja Mednarodna federacija športnega ribolova v sladkih vodah (FIP Sed) <http://www.fips-ed.com/fipsed/index.php/en/>. ■



O šprtnih dogodkih so poročala interna glasila zveze in društev



ŠAH

Šahisti igrajo v ligi, na državnem prvenstvu in mednarodnih tekmovanjih

Šah je tista zvrst tekmovalne igre, v kateri smo lahko tudi gibalno ovirani ljudje povsem enakovredni tekmeči. Vseeno pa je za šahiste paraplegike in tetraplegike tudi pri igranju te miselne igre nekaj ovir. Pri hitropoteznih igrah na čas težje gibalno ovirani tetraplegiki ne morejo sami (ali pa zelo težko) premikati šahovskih figur in zaustavljati ure. Zato imajo pri hitropoteznih igrah na voljo nekoliko več časa in pomoč tretje osebe. Oviro lahko predstavlja tudi arhitekturno neurejen dostop do igralnih prostorov in sanitarij.

Šah je tudi med paraplegiki in tetraplegiki precej priljubljen, toda pred desetletji smo ga veliko več igrali. Prirejali smo različne simultanke s slovenskimi vele mojstri in ekipami. Vele mojster Bruno Parma je z našimi šahisti velikokrat odigral simultanko. Premagali ga niso, so pa iztržili nekaj remijev in se predvsem veliko naučili. Kar nekaj let smo organizirali tudi tradicionalna tekmovanja z ekipo bežigraskih policistov.

V zadnjih letih pa ta zanimiva igra na črno-belih poljih postaja med paraplegiki in tetraplegiki ponovno priljubljena.



Eden od bolj obiskanih šahovskih turnirjev pri nas je memorial Jožeta Radeja v Novem mestu, z udeležbo igralcev vseh lokalnih društev

Naše šahistke in šahisti tekmujejo v šahovski ligi ZPS-GRADEX k. d. Najbolje šahiste in najboljšega šahista ima Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki so v tej ligi zmagali največkrat.

Tekmujejo na državnem prvenstvu, ki ga za šahiste invalide organizira Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite. Imamo tudi dve odmevni spominski tekmovanji. Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja prireja turnir v spomin na dobrega šahista in prvega predsednika dolenjskih paraplegikov, Jožeta Radeja; Društvo paraplegikov Istre in Krasa pa turnir v spomin na člana Viktorja Brezovnika.

Na paralimpijskih igrah šaha ni na seznamu športov, prav tako za paraplegike in tetraplegike ne obstaja kakšna mednarodna šahovska organizacija. Edina večja prireditev so azijske paraigre, kjer poleg slepih in slabovidnih igrajo v svoji skupini tudi paraplegiki in tetraplegiki.

Paraplegiki se udeležujejo mednarodnih tekmovanj v državah nekdanje Jugoslavije, mednarodno tekmovanje pa organizira tudi ZPS. ■

Velemojster Bruno Parma je z našimi šahisti velikokrat odigral simultanko.



Priznani slovenski velemojster Bruno Parma je pogosto odigral šahovsko simultanko s paraplegiki, kjer so iztržili tudi nekaj »remijev«



NAMIZNI TENIS

Namizni tenis je bil vključen že na prve paralimpijske igre v Rimu leta 1960. Danes bi se naj s tenisom tekmovalno ukvarjalo že več kot 40 milijonov tekmovalcev in več milijonov rekreativno. Po številu športnikov tretji največji paralimpijski šport in ga izvajajo v več kot 100 državah. Šport izvaja Mednarodna zveza namiznega tenisa prek Mednarodnega odbora za namizni tenis (IPTTF).

Športniki vseh telesnih okvar, razen slepi in slabovidni, lahko tekmujejo stoje ali sede. Tekmujejo tudi tekmovalci z motnjami v duševnem razvoju.

Moški in ženske lahko tekmujejo posamično, v dvojicah ali ekipno. Tekme so sestavljene iz petih nizov po 11 točk in se igrajo v formatu najboljšega od petih.

Tekmovalci, ki pri igranju uporabljajo invalidski voziček, so razvrščeni v skupine od TT1 do 5. Tetraplegiki so razvrščeni v skupini TT1 in TT2, paraplegiki pa v skupine TT3, TT4 in TT5. Tekmovalci, ki lahko stojijo, so razvrščeni v skupine od TT6 do 10, tekmovalci z motnjami v duševnem zdravju pa so razvrščeni v enotno skupino TT11.

Pravila igranja namiznega tenisa so enaka, kot jih imajo neinvalidni igralci namiznega tenisa, igralec pa si sam prilagodi voziček glede na svoje sposobnosti in v okviru dovoljenih pravil.

Tekmovanja v namiznem tenisu potekajo na državni in mednarodni ravni.

Za paraplegike in tetraplegike je bil namizni tenis zelo priljubljena športna panoga, ki je prisotna že od vsega začetka organiziranega tekmovanja slovenskih paraplegikov in tetraplegikov.

Mednarodni nastopi slovenskih paraplegikov in tetraplegikov v namiznem tenisu

Slovenski paraplegiki in tetraplegiki smo v mednarodnem merilu prisotni že vse od leta 1971, ko zasledimo prvi nastop na mednarodni ravni. Na Dunaju je Tatjana Šušteršič na Evropskih igrah paraplegikov osvojila 2. mesto. Leta 1972 pa je Branko Martin Rupnik nastopil na paralimpijskih igrah in se uvrstil med 16 najboljših. Na 1. evropskem prvenstvu leta 1987 je sodeloval eden naših najboljših igralcev, Iztok Kilibarda.

Vzpon namiznega tenisa se je na mednarodni ravni začel leta 1997, ko je Andreja Dolinar na evropskem prvenstvu v Stockholmu na Švedskem osvojila šesto mesto. Na evropskem prvenstvu leta 2003 v Zagrebu se ji je pridružila mlada Mateja Pintar in že sta v ekipnem tekmovanju postali evropski prvakinji. Za nameček je Mateja v posamični konkurenci osvojila še bronasto medaljo.

Sledila so leta vrhunskih rezultatov, ki sta jih Mateja in Andreja nizali na odmevnih mednarodnih turnirjih, evropskih in svetovnih prvenstvih ter paralimpijskih igrah.

Največji uspeh smo v namiznem tenisu dosegli v letu 2004 v zibelki olimpijskih iger v Atenah, kjer je Mateja Pintar osvojila zlato medaljo v skupini TT3 v posamični konku-

renci. Za te igre je bila odlično pripravljena tudi naša druga šampionka Andreja Dolinar, vendar ji je vrhunsko uvrstitev preprečila poškodba rame. Kljub temu je osvojila odlično peto mesto.

Vrhunska forma naših šampionk se je nadaljevala tudi do paralimpijskih iger leta 2008 v Pekingu. Mateja je v posamični konkurenci osvojila bronasto medaljo, drugi naši namiznoteniški igralci Andreja Dolinar, Bojan Lukežič in Ivan Lisac pa so svoje boje končali že v predtekmovanjih.

Naši paralimpijki sta nastopili tudi na njunih tretjih igrah leta 2012 v Londonu. Mateja je zaradi zdravstvenih razlogov izpustila najbolj pomembne priprave. Uvrstila se je v osmerico najboljših, Dolinarjeva je izpadla v predtekmovanjih.

Za vrhunske dosežke igralcev namiznega tenisa imajo velike zasluge tudi njihovi trenerji.

Matejo so bralci Nedeljskega leta 2004 izbrali za častno Slovenko leta 2004.

Slovenija je ob pokroviteljstvu Thermane Laško organizator odmevnih in kvalitetnih odprtih mednarodnih turnirjev z udeležbo vrhunskih igralcev. ■

**Največji uspeh
smo v namiznem
tenisu dosegli v
letu 2004 v zibelki
olimpijskih iger
v Atenah, kjer
je Mateja Pintar
osvojila zlato
medaljo v skupini
TT3 v posamični
konkurenci.**



Na sliki prva z leve naša Mateja in ob njen dolgoletna soigralka v dvojicah, Andreja. Na evropskem prvenstvu sta bili evropski prvakinji leta 2007 v naši Kranjski Gori



ALPSKO SMUČANJE

Zimske radosti na belih strminah so že nekaj časa dostopne tudi paraplegikom in lažje gibalno oviranim tetraplegikom. S prihodom monoskija – smučke s sedežem, pa se je ta oblika vabljivega zimskega športa za invalide »prijela« tudi pri nas. In tako že kar precej naših članov uspešno vijuga po smučiščih in nastopa na domačih in tujih tekmovanjih. Trenutno imamo v naših vrstah le enega smučarja, ki tekmuje tudi na mednarodnih tekmovanjih in paralimpijskih igrah.

Smučar paraplegik se iz vozička presede v posebno vzmeten in oblazinjen sedež, ki se s smučarskemu čevlju podobno nogo pripne na smučko. Za lovljenje ravnotežja pri startu, med vožnjo in ob zaustavljanju smučar uporablja dve ustrezno dolgi bergli, na katerih sta pripeti dve kratki smučki. Taki smučki uporabljajo tudi enojni amputiranci. Z nagibanjem telesa in pomožnima smučkama smučar spreminja smer. Smučarji na monoskijih brez težav in tuje pomoči na smučiščih uporabljajo vlečne in sedežne naprave. Paraalpsko smučanje je razširjeno po vsem svetu in ima šest disciplin: smuk, slalom, veleslalom, superveleslalom, super kombinacija in ekipne tekme.

Šport se je razvil po koncu druge svetovne vojne, ko so se ranjeni bivši vojaki vrnili v šport, ki so ga imeli radi. Leta 1948 so imeli prve tečaje alpskega smučanja.

Tekmovanje vključuje moške in ženske športnike s telesno okvaro, kot so poškodbe hrbtenice, cerebralna paraliza, amputacija, stanja manjšega stanja in slepota/okvara vida.

Športniki tekmujejo v treh kategorijah na podlagi svojih funkcionalnih sposobnosti, sistem izračuna rezultatov pa omogoča tekmovalcem z različnimi okvarami, da tekmujejo drug proti drugemu.

Tekmovalne skupine:

- smučarji, ki lahko stojijo od LW1–LW4,
- športniki, ki lahko stojijo in imajo okvaro rok ali rok in nog od LW5–LW8,
- športniki, ki ne morejo stati, so razdeljeni v skupine LW10–LW12,
- športniki, ki so slepi ali slabovidni, so razdeljeni v skupine B1–B3.

Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite vsako leto pripravi državno prvenstvo v veleslalomu za športnike invalide, na katerem tekmujejo tudi smučarji paraplegiki.

Zveza paraplegikov Slovenije že od leta 2009 na ustreznih slovenskih smučiščih organizira tridnevne smučarske kampe, kjer smučarji trenirajo, zadnji dan pa skupaj s prostovoljci v veleslalomu tekmujejo za prehodni pokal ZPS. Na kampih kot prostovoljci sodelujejo študenti zdravstvene fakultete in svojci. V ta namen si od avstrijskega proizvajalca sposodimo določeno število monoskijev, da lahko tudi tisti smučarji, ki jih nimajo, trenirajo in tekmujejo.

Za tiste paraplegike, ki so smučali že pred poškodbo, je prilagajanje na smučanje v sedečem položaju nekoliko lažje, medtem ko je za tiste gibalno ovirane ljudi, ki smučarskih veščin še nimajo »v krvi«, stvar nekoliko težja. Kakorkoli že, to je lep in privlačen šport, ki tudi paraplegikom v zimski idili nudi polno užitek.

Toda stroški opreme in dostopa do ustrezno opremljenih smučišč so še vedno dokaj visoki, zato si vijuganja po belih strminah ne morejo prav vsi privoščiti.

Paralimpijade

Med slovenskimi paraplegiki in tetraplegiki je prvo smučino z monoskijem urezal Žiga Breznik, ki se je po uspešnih nastopih na evropskih pokalih uvrstil na zimske paralimpijske igre v Torinu (2006). Sledil mu je Gal Jakič, ki je na teh igrah zaradi premajhnega števila točk nastopil le kot predtekmovalec. Breznik je med igrami zbolel in ni nastopil. Na naslednjih paralimpijskih igrah v Vancouvru (2010) je Slovenijo zastopal samo Gal Jakič, ki je nastopil tudi na svojih tretjih paralimpijskih igrah v Sočiju (2014), kjer pa je ostal brez uvrstitve.

Na paralimpijskih igrah v Pjongčangu (2018) je tekmoval naš mladi in perspektivni tekmovalec Jernej Slivnik, ki si je s časom 1:59.13 prismočal dvanajsto mesto.

Jernej mora tekrovati tudi v svetovnem pokalu. Svetovni pokal je Slovenija gostila že trikrat, enkrat na Rogli in dvakrat v Kranjski Gori.

Trener našega perspektivnega športnika Jerneja Slivnika je Roman Podlipnik.

Na svetovni ravni potekajo tekmovanja v okviru Mednarodnega paralimpijskega komiteja (<https://www.paralympic.org/alpine-skiing>). ■

**Športniki
tekmujejo v treh
kategorijah na
podlagi svojih
funkcionalnih
sposobnosti.**



Smučanje je vse bolj priljubljen šport tudi v vrstah slovenskih paraplegikov



Mladi paralimpijec Jernej

Pregled osvojenih medalj slovenskih športnikov paraplegikov na dosedanjih "paralimpijskih igrah"

Slovenski paraplegiki so na dosedanjih paralimpijskih igrah osvojili:

4	zlate
8	srebrnih
12	bronastih
Skupaj 24	paralimpijskih medalj.

K osvojenim medaljam je treba dodati še 12 krat četrto mesto, 10 krat peto mesto in še nekaj uvrstitev do šestega oziroma osmega mesta.

Pavla SITAR



Pavlo Sitar je v sredi šestdesetih let prejšnjega stoletja, ko je obiskovala srednjo šolo (učiteljske) doletela operacija hrbtenjače. Očitno poseg ni bil uspešen. V tistih časih ni bilo lahko biti paraplegig v tako rosnih letih. Imela je veliko razumevanje v svojih starših in bratih. Ni se zadovoljila biti neaktivna. Kot ustanovna članica organizacije je bila zelo aktivna na številnih področjih in zgodaj prevzela tudi odgovorne funkcije. Kljub temu pa si je našla čas za aktivno športno udejstvovanje.

V privatnem življenju si je ustvarila družino in si skupaj ustvarili prijeten dom. Kot mati postavnemu sinu Primožu, možu Jušu in vsestranski gospodinjji, vseeno uspelo svoje izkušnje dolga leta deliti še z drugimi člani, tako v društvu kot v zvezi. Marsikaj se lahko naučimo od nje.

IV. POI 1972, HEIDELBERG-NEMČIJA

ZLATA MEDALJA / vožnja - 60 m - 18.00 s

"Šele pozneje sem se zavedala, kako veliko tekmovanje so paralimpijske igre. Že po naravi sem bila bolj »eksplozivne« narave, tako da mi je bila vožnja z vozički pisana na kožo. Takrat so rekli, da sem na štartu kar eksplodirala in na koncu je ura (štoparica) pokazala prvo mesto. Nepozaben je bil tudi trenutek, ko je dobitnike medalj, Milko Milinkovič, Jožeta Okorna in mene, sprejel takratni predsednik države Tito. Spremljal nas je dr. Rajko Turk. Moj prvi trener je bil Bojan Hrovatin, kasneje pa še Aleš Vest, Peter Jakše in Leopold Toplak."

Jože OKOREN



Jože Okoren je na dvajseti rojstni dan dobil za darilo diagnozo paraplegijo. Ta dan se je zgodil »ponesrečen« operacijski poseg na hrbtenjači. Do takrat je opravljal poklic kot elektro – argonski varilec. Delo je opravljal v veliki meri tudi na terenu, izven države, to je v tujini. Njegov dom je bil v manjši vasi na Dolenjskem z manjšo kmetijo. Vajen trdega dela, tako, da je lažje brebrodil vse začetne tegobe paraplegije. Poleg športne dejavnosti, se je in se še na »polno« ukvarja z marsičem, tudi z vinogradništvom. Žari od veselja, ko nanese beseda na vnuka Pana.

IV. POI 1972, HEIDELBERG-NEMČIJA

BRONASTA MEDALJA / met diska - 20,46 m

VI. POI 1980, ARNHEM - NIZOZEMSKA

SREBRNA MEDALJA / met diska - 24,00 m

"Prvo paralimpijsko medaljo sem osvojil razmeroma hitro. Trener Aleš Vest je v meni prepoznal talent za atletsko disciplino – disk. Spoznanja veličine dogodkov se zgodijo z leti, kajti že samo to, da nastopiš na tako velikem tekmovanju, kjer se zberejo vsi najboljši športniki sveta, je privilegij vsakega športnika. Za drugo osvojeno medaljo pa je zaslužen trener Polde Toplak, zaposlen v slovenski vojski, ki je bil do mene v času treninga, v pozitivnem smislu, »vojaško neusmiljen«. Obema trenerjema se zahvaljujem! Pogrešam tako harmonično in lojalno vzdušje v športu, kot je vladalo nekoč."

Marjan PETERNELJ



Marjana je v začetku sedemdesetih še ne 30 let star, doletela nesreča pri spravi lesa v gozdu, kjer je utrpel poškodbo hrbtenjače. Kot klen Gorenjec, po rodu sicer Notranjec, se je po rehabilitaciji vrnil domov na manjšo kmetijo. Kmetje vemo, da je tam vedno dosti dela. Po poklicu je bil šofer in voznik tovornjaka v eni izmed tovarn. Večji del opravil na kmetiji je prevzela žena Marica in v pomoč je tudi sin Toni z družino kljub zaposlitvi. Vodenje kmetije, dirigentsko palico pa vrti Marjan. Spomnimo se ga, kako je še z nekaterimi člani reprezentance rad pel, predvsem kot solist s pesmijo »Oče nebeški glej«.

VI. POI 1980, ARNHEM - NIZOZEMSKA

BRONASTA MEDALJA / met kopja - 23,70 m

VII. POI 1984, STOKE MANDEVILLE - ANGLIJA

ZLATA MEDALJA / met kopja - 26,24 m

BRONASTA MEDALJA / suvanje krogle – 7,80 m

VIII. POI 1988, SEUL - JUŽNA KOREJA

BRONASTA MEDALJA / suvanje krogle - 25,38 m

"Za paralimpijsko medaljo sem delal, dobesedno »garal« nekaj let. Splačalo se je. Šele v poznejših letih sem se zavedal, kaj mi pomeni. Je tudi nagrada za mojo družino, ki me je podpirala ves čas športne aktivnosti. Vesel sem, da je kar nekaj mlajših paraplegikov sledilo našim usmeritvam. Na čase treningov imam lepe spomine, ki jih delim s kolegi Tinetom Gorencem, Jožetom Okornom in Ivanom Gabrškom. Bili smo kot eden in si pomagali med seboj."

Janez ROŠKAR



Janez, kot uspešen vrhunski športnik, je bil tudi zelo delaven in aktiven na drugih področjih. Pogosto je bilo slišati od njega, da mu je prav šport »pomagal« do osebne uveljavitve in postal tudi prepoznaven podjetnik. Kot športnik je zelo rad pomagal in usmerjal, predvsem mlajše športnike – atlete. Pri njemu si dobil občutek, da za njega ni ovir. Zadal si je osvojiti medaljo in jo tudi je. V svojem lokalnem društvu je bil zelo dejaven na socialnem področju.

X. POI 1996, ATLANTA - ZDA

BRONASTA MEDALJA / met kopja - 25,88 m

XI. POI 2000, SYDNEY - AVSTRALIJA

BRONASTA MEDALJA / met kopja - 27,25 m

Draga LAPORNIK



Draga je po rojstvu na Štajerskem pri 4 letih zbolela za otroško paralizo in od takrat naprej uporablja invalidski voziček. Življenjska pot jo je vodila v sedanji Cirius Kamnik, kjer je opravila Osnovno šolo ter se izučila za poklic urarke. Ker ji to ni bilo dovolj se je v Ljubljani dodatno izučila za višjega upravnega delavca in tako svojo pot nadaljevala v Ljubljani in si pri 27 letih med drugim tudi ustvarila družino. Že takoj v Ciriusu se srečala z športom in ugotovila, da ji bo šport nudil kvalitetnejše življenje in kaj kmalu se je že srečala z mednarodno športno konkurenco. Zaposlena je bila na Zvezi paraplegikov Slovenije in prostovoljno dela na lokalnem društvu. Ko se je upokojila, se je začela veliko ukvarjati z ročnih spretnosti, še posebej pri klekljanju, seveda pa tudi uživa v urejanju svojega vrta.

VII. POI 1984, STOKE MANDEVILLE

BRONASTA MEDALJA / suvanje krogle - 5,59 m

IX. POI 1992, BARCELONA- ŠPANIJA

BRONASTA MEDALJA / suvanje krogle - 6,32 m

XI. POI 2000, SYDNEY - AVSTRALIJA

BRONASTA MEDALJA / suvanje krogle - 6,94 m

"Moja športna kariera je bila povezana predvsem z atletiko. Kot specialni disciplini pa disk in krogla. Kot udeleženka štirih paralimpijskih iger so bile vsaka zase za mene poseben izziv. Poleg tega, da sem zelo ponosna na osvojene medalje, mi je šport pomenil način življenja, ohranjanje psihičnih in fizičnih sposobnosti. Moje priporočilo vsem mladim invalidom pa je, ne oklevajte, bodite športno aktivni, splača se."

Franc PINTER



Franc Pinter Ančo, še eden mladostnikov iz seznama prehitrih voznikov. Prehitra vožnja mu je preprečila priti na cilj. Rojen Bistričan je do takrat z veseljem opravljal poklic elektroinštalaterja. Kot paraplegik si ni uspel zaposliti v svojem poklicu. Kot ga poznamo je bil zelo navezan na svojo mamo.

V lokalnem društvu, tudi ustanovni član, je bil vseskozi zelo aktiven. Za njega lahko zapišimo, da je nekakšen multipraktik v športu paraplegikov. Ne poznamo športne panoge, da jo Ančo ni vsaj poskusil. Ustalil se je v strelstvu, kar tandem »Polona, Ančo« se nadvse obrestuje. Nikoli ne pozabi omeniti trenerke Polone.

X. POI 1996, ATLANTA - ZDA

SREBRNA MEDALJA / zr. puška stoje 686,1 krogov

XI. POI 2000, SYDNEY - AVSTRALIJA

SREBRNA MEDALJA / streljanje - zračna puška stoje 694,1 krogov

XII. POI 2004, ATENE - GRČIJA

SREBRNA MEDALJA / streljanje - zračna puška stoje 692,6 krogov

XIII. POI 2008, PEKING - KITAJSKA

BRONASTA MEDALJA / streljanje - zračna puška stoje 693,2 krogov

"Prva medalja iz Atlante (1996) mi je pomenila zelo veliko, saj je bila dokaz, da se kljub invalidnosti dajo doseči vrhunski rezultati, če imaš jasne cilje in motivacijo. Bila mi je vzpodbuda, da sem še bolj vestno delal in treniral. Rezultat dela so bile osvojene medalje v Sydneyju 2000, Atenah 2004 in Pekingu 2008. Postale so način življenja in doprinesle k uspešno zaključeni rehabilitaciji po poškodbi."

Tatjana MAJCEN LJUBIČ



Pri Tatjani Majcen je bil v starosti štirinajstih let usoden padec s češnje na domačem vrtu. Kljub temu, da je bil njen spremljevalec voziček, je zaključila osnovno šolo in v nadaljevanju pridobila izobrazbo upravnega tehnika. Pravi, da za njo skorajda ni ovir, je namreč ves čas redno zaposlena.

Kljub zaposlitvi si je ustvarila družino in je mati dveh šoloobveznikov. Poleg vseh teh domačih in službenih opravil je postala vzorna športnica, ki se ji je vestno treniranje obrestovalo, z osvojitvijo paralimpijske medalje. Še danes, ko se z njo pogovarjaš, vidiš v njen žareč optimizem in delovno usmerjeno osebnost.

XII. POI 2004, ATENE - GRČIJA

SREBRNA MEDALJA / met kopja - 12,37 m

BRONASTA MEDALJA / suvanje krogle - 6,00 m

"Ko stopiš na stopničko, si takoj v drugem svetu. V svetu, kjer pozabiš na vse težke treninge, na vsa odrekanja in napore. Naenkrat je vse poplačano. Ti pa ta medalja prinese tudi prepoznavnost in meni so se odprla marsikatera vrata. In na koncu lahko rečem, da sem ponosna na to, da sem na Ptuj prinesla prvo paralimpijsko medaljo."

Mateja PINTAR PUSTOVRH



Mateja, ena bolj prepoznavnih slovenskih paralimpijk, si je še v rani mladosti, ob ključku osnovne šole pri nesrečnem zdrs poškodovala hrbtenico. Bil je to prijeten ne preveč zahteven družinski pohod v hribe in zgodilo se je. Nesreča pa itak ne počiva, sploh v hribih. Kljub paraplegiji je uspešno končala gimnazijo in zatem fakulteto, kot prevajalka nemščine in angleščine.

Kljub zahtevnemu študiju je več kot samo konkurenčna parirala vsem tekmicam v namiznem tenisu. Kot strokovna delavka je bila nekaj časa zaposlena tudi v Namizno teniški zvezi Slovenije. Je tudi zelo opazna strokovna delavka Zveze SIS SPK. Mateja je po rodu Gorenjka, sedaj pa domuje v Ljubljani. Ob vprašanju kaj je bolj Gorenjka ali Ljubljančanka, je kot odgovor sledil njen simpatičen nasmech.

XII. POI 2004, ATENE - GRČIJA

ZLATA MEDALJA / namizni tenis - posamično

XIII. POI 2008, PEKING KITAJSKA

BRONASTA MEDALJA / namizni tenis - posamično

"Zlata medalja v Atenah je zame pomenila uresničitev otroških in življenjskih sanj ter vsekakor vrhunec moje športne kariere, čeprav sem jo osvojila že na svojih prvih paralimpijskih igrah. Paralimpijsko zlato zame še vedno velja za največji športni dosežek, a sem izredno ponosna tudi na svoj pekinški bron, saj sem bila takrat že precej bolj izkušena in uveljavljena športnica ter zato pod povsem drugačnim pritiskom."

Jože FLERE



Jože Flere se je pred skoraj dvajsetimi leti poškodoval v prometni nesreči, ki je bil sam tudi voznik. Verjetno tudi malo pretežka noga na plinu. Pred tem je bil kot oče devet letne hčerke, imetnik kmetije. Posedoval je žago za razrez lesa – hlodovine. Močan delaven kmet, doma iz Zgornje Savinjske.

Kljub diagnozi tetraplegija je našel vsaj začasno, kot sam pravi uteho v športu, kamor ga je povabil Hudej. Že dolgo časa prebiva v Celju in še vedno nekaj ustvarja.

XIII. POI 2008, PEKING - KITAJSKA

SREBRNA MEDALJA / met diska 10,99 m

"Menim, da so paralimpijske igre sanje vsakega športnika. Udeležil sem se jih brez velikih pričakovanj, ko pa sem se vračal domov z medaljo, sem bil presrečen in tudi danes se z velikim veseljem spominjam teh trenutkov. Sam sebi sem dokazal, da lahko s trdno voljo in trudom, kljub poškodbi hrbtenjače, pridem do vrha."

Franček Gorazd TIRŠEK



Nani – kot ga kličejo prijatelji in športniki, se je pred nesrečo (bil je sopotnik v avtomobilu) z različnimi dejavnostmi. Kot ekonomist in s še podobnimi znanji je bil zaposlen v domačem okolju, to je v Zgornje Savski dolini. Nekako razumljivo je, da je, kot lovec za svoje vzel strelstvo, kot šport.

Nani za nepoznavalce deluje v začetku malo zadržano. V pogovoru z njim pa je zaslediti, da se je moč pogovarjati o marsičem. Ne glede na to, da se nam ne razkrije do podrobnosti, je v njem zaslediti, da v športu ni še rekel zadnje besede.

XIV. POI 2012, LONDON - ANGLIJA

SREBRNA MEDALJA / streljanje z zračna puško stoje -704,7 krogov

XV. POI 2016, RIO DE JANEIRO

SREBRNA MEDALJA / streljanje z zračna puško stoje – 210,8 krogov

"Vsak športnik si želi nastopiti na največjih tekmovanjih, to je na olimpijskih in paralimpijskih igrah ter se dokazovati in zmagovati. Tako je bil za mene že velik trenutek nastop na paralimpijskih igrah, ko pa sem osvojil še medaljo, pa nedvomno plačilo in velika nagrada za ves trud, garanje in pošteno delo. Paralimpijska medalja mi je vsekakor dala veliko tako v športnem kot osebnem življenju. Vsem športnikom sporočam, splača se vztrajati in pošteno delati. Šampioni se kalijo v temi, mrazu in vlagi."

Veselka PEVEC



Veselka je ob uspešnem zaključku drugega letnika gimnazije v Kninu utrpela zelo kruto poškodbo vratne hrbtenjače in postala tetraplegik. Dalmatinka Veselka se je po medicinski rehabilitaciji v Kraljevici preselila v DVZ Ponikve. Ob redni zaposlitvi je videla svoj smisel tudi v športu, predvsem v strelstvu.

Danes pove, da je zelo ponosna na hčerko Sašo, ki pravkar končuje univerzitetni študij. Mika jo, da bi se vpisala še na en študij, Veselka to odločitev, kar je prav, prepušča njej.

XV. POI 2016, RIO DE JANEIRO

ZLATA MEDALJA / streljanje z zračna puško stoje 211,0 krogov

"Moja medalja je bila plačilo za ves trud, ki sem ga vložila v svojo športno kariero. Priprave na paralimpijske igre za Rio so bile garaške ... Gledam jo s ponosom, jo vzamem v roke in se spominjam tekme, finala, vseh dogodkov, ki smo jih doživeli v Riu de Janeiru.

Danes lahko rečem, da mi je spremenila standard in da končno živim življenje, o katerem sem nekoč sanjala. Vse, kar si še želim, je, da mi služi zdravje."



ROČNO KOLESARSTVO

Ročno kolesarjenje se je razvilo v osemdesetih letih prejšnjega stoletja in prihaja izpod peres razvijalcev alternativnih prevoznih sredstev na človeški pogon (HPV – human powered vehicle). Primerno je za vse, ki imajo težave z nogami. Torej tudi za paraplegike, tetraplegike in tiste, ki bi zgolj želeli dodatno okrepiti zgornji del telesa.

Ročna kolesa so bila prvič udeležena na paralimpijskih igrah leta 2004 in njihova popularnost strmo narašča. Kolo na ročni pogon vzpostavlja most med invalidi in drugimi športniki, ker jim omogoča, da se lahko pridružijo prijateljem na kolesarskih potepih ali skupnem družinskem kolesarjenju.

Kolo športnika invalida je prilagojeno glede na njegovo telesno okvaro oziroma tekmovalno sposobnost. Športnik z okvaro hrbtenjače ali športnik z eno ali obema amputacijama spodnjih udov vozi kolo na ročni pogon; tekmovalec z nevrološko okvaro oziroma poškodbo možganov, in s tem zmanjšano stabilnostjo, tekmuje na triciklu; športnik z blažjo nevrološko okvaro oziroma amputiranimi udi tekmuje na običajnem kolesu s prilagoditvami ali brez njih. V tandemu sta dva športnika, in sicer slepi oziroma slabovidni kolesar zadaj in videči, največkrat neinvalidni kolesar spredaj.



Med boljšimi »vozniki« že v začetku sedemdesetih, Ivan Gabršek, si je med prvimi sam izdelal tako – imenovani »športni« voziček za vožnje na kratke in dolge proge. Vse do velikega maratona, ki ga je tudi sam rad velikokrat prevozil

Kolesarstvo se loči na cestno in dirkališčno. Pri cestnem kolesarstvu poznamo cestne dirke, kronometer in etapne dirke, kolesarji s kolesi na ročni pogon pa se lahko pomerijo tudi v štafeti. Dirke na velodromu so omejene zgolj na kolesarje z navadnimi kolesi in na tandeme. Tekmovalci se lahko pomerijo v šprinterskih in vzdržljivostnih disciplinah.

Parakolesarji lokalnih društev Zveze paraplegikov Slovenije sodelujejo ali so sodelovali na različnih kolesarskih in tekaških prireditvah po Sloveniji: tekaškem maratonu Treh src v Radencih, Ljubljanskem maratonu, maratonu Po dolini reke Krke, Kolesarskem maratonu Franja, vikend maratonu v Moravcih, Bike festivalu Portorož, Istrskem maratonu in drugih. Vsako leto pa se naši parakolesarji srečujejo tudi na tako imenovanih „klobasarjenjih“ po različnih krajih Slovenije in družno prekolesarijo delček naše lepe dežele.

V ostri mednarodni konkurenci naši kolesarji zaradi pomanjkanja treningov, predvsem v zimskih mesecih, ko tekmovalci iz drugih držav potujejo v toplejše kraje in tam opravijo bazične priprave, nimajo možnosti za najvišje uvrstitve, a kljub temu so zaradi prizadevnosti posameznikov že poželi prve uspehe.

Naš parakolesar Primož Jeralič je bil prvi ročni kolesar, ki je nastopil na paralimpijskih igrah. To je bilo v Riu de Janeiru 2016. Tako v cestni dirki kot v kronometru je osvojil deseto mesto.

Tekmovanja na mednarodni ravni potekajo pod okriljem Mednarodnega paralimpijskega komiteja (International Paralympic Committee, <https://www.paralympic.org/cycling>) in Mednarodne kolesarske zveze (Union Cycliste International (UCI) <https://www.uci.org/para-cycling>). ■

**Ročna kolesa
so bila prvič
udeležena na
paralimpijskih
igrah leta 2004
in njihova
popolarnost strmo
narašča.**



Vse več navdušenih paraplegikov za parakolesarstvo. Tudi udeleženci mednarodnih tekmovanj

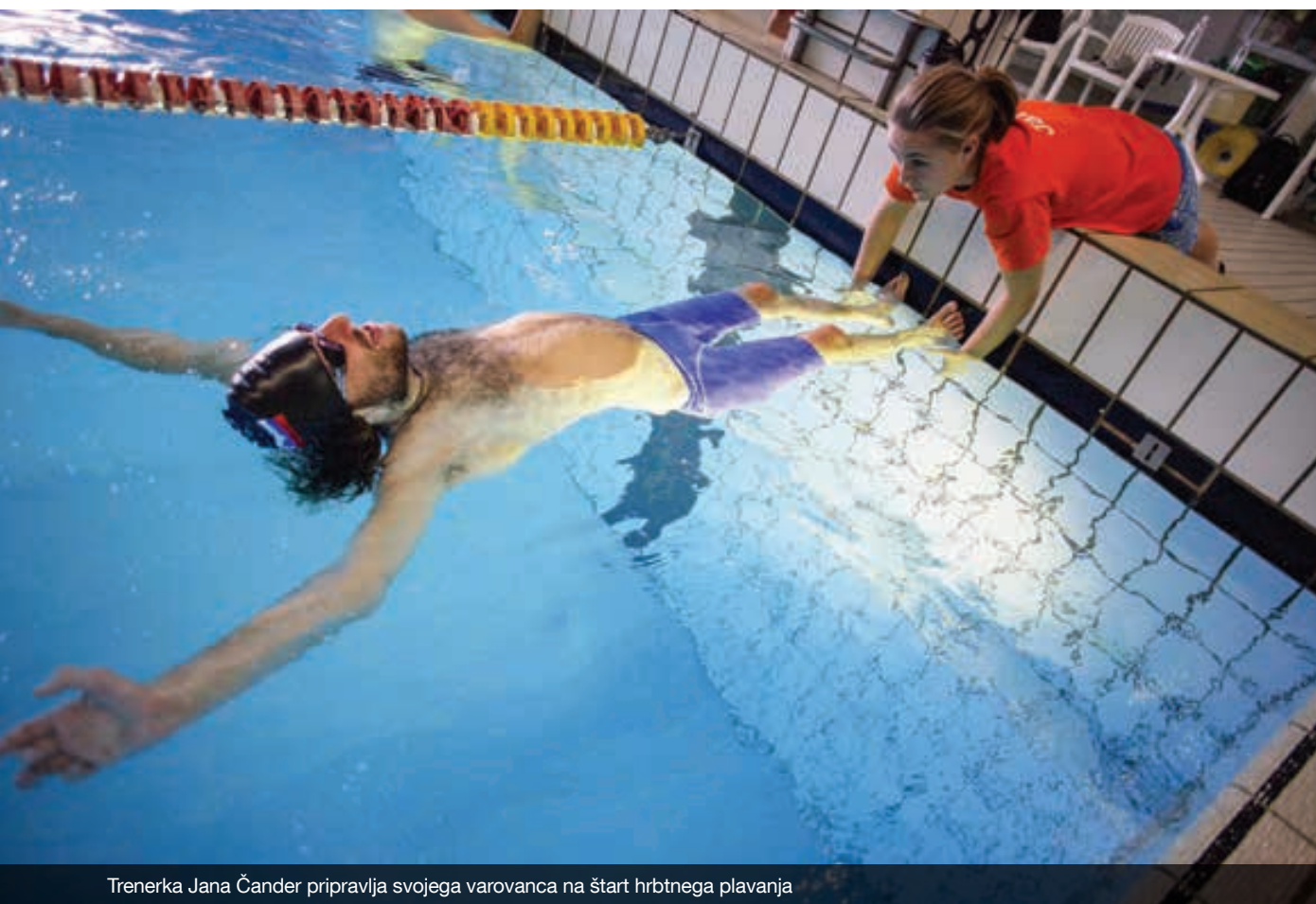


PLAVANJE

Že na prvih paralimpijskih igrah v Rimu leta 1960 je v plavanju tekmovalo 77 plavalcev iz 15 držav.

Plavanje je ena izmed najprimernejših aktivnosti za gibalno ovirane ljudi, saj lastnosti vode omogočajo lažje in veliko bolj samostojno gibanje. Plavanje krepi in masira celotno telo, povečuje kapaciteto pljuč, povečuje prekrvavitev in pripomore k sprostitvi mišic. Zaradi vodoravnega položaja telesa in navidezne breztežnosti je celotno telo v vodi bolj razbremenjeno. Zato je gibanje v vodi za paraplegike in tetraplegike, ki večino časa presedimo na invalidskih vozičkih, izredno koristno.

Voda mora biti za vadbo primerno topla, ker je pri gibalno oviranih paraplegikih in še posebej pri tetraplegikih občutek mraza večji. Poskrbljeno mora biti tudi za varnost, zato je pri vadbi prisotnost spremljevalca nujno potrebna. Na začetku imajo nekateri paraplegiki pri prsnem plavanju težave pri držanju glave in ramen nad vodo. Vendar se dokaj hitro naučijo, odvisno od višine poškodbe in znanja plavanja pred poškodbo.



Trenerka Jana Čander pripravlja svojega varovanca na štart hrbtne plavanja

Tekmovalci so v plavanju razdeljeni v tri skupine v odvisnosti od discipline.

- telesna okvara: S1–S10/SB1–SB9/SM1–SM10
- okvara vida: S/SB11–13
- intelektualna okvara: S/SB14

Naši tekmovalci so nastopili v plavanju že na paralimpijskih igrah leta 1972.

V okviru Zveze paraplegikov Slovenije nimamo organiziranega tekmovanja v plavanju. Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite vsako leto organizira državno prvenstvo v plavanju za plavalce invalide.

Naši tekmovalci so nastopili v plavanju že na paralimpijskih igrah leta 1972, kjer je Marja Šerbela na 50 m prsno osvojila 11. mesto.

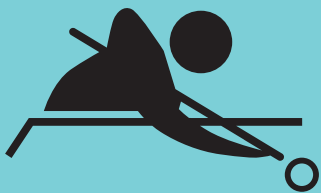
Najuspešnejši je bil plavalec tetraplegik Aleš Sečnik, ki je sicer izboljšal svetovni rekord v svoji paradni disciplini 50 m delfin (S2), a svetovni rekord zaradi združevanja skupin ni bil dovolj za vidnejšo uvrstitev in uvrstitev na paralimpijske igre. Drugi plavalec, ki je aktivno treniral plavanje, je tetraplegik Nino Batagelj. Tako Sečnik kot Batagelj sta vrsto odličnih rezultatov dosegla na mednarodnih tekmovanjih, a sta oba prenehala z aktivnimi treningi in nastopi na tekmovanjih.

Na mednarodnem nivoju potekajo tekmovanja pod vodstvom Mednarodnega paralimpijskega komiteja, ki deluje kot mednarodna zveza za šport in ima sedež v Bonnu v Nemčiji (<https://www.paralympic.org/swimming>). ■



Paraplegiki v bazenu, (njihove noge) vozički - počivajo

BILJARD



Biljard je uradna tekmovalna disciplina evropskih in svetovnih prvenstev, prav tako pa je panoga priznana s strani mednarodnega olimpijskega komiteja. Korenine biljarda segajo že v srednji vek, od leta 1991 pa imamo v Sloveniji svojo biljardno zvezo, vrhunške igralce, ligaška tekmovanja in državna prvenstva. V ta šport smo se vključili tudi paraplegiki in lažje gibalno ovirani tetraplegiki.

Med rekreativci je najbolj priljubljena in poznana »kmečka osmica«, kjer tekmovalca potapljata svoje krogle. Črna krogla mora biti potopljena v isti žep, kot je bila potopljena zadnja krogla pred njo. Poznamo pa tudi mednarodno osmico, ki se od kmečke razlikuje le po tem, da mora igralec že na začetku napovedati tako kroglo kot žep, v katerega jo bo potopil, črno pa lahko potopi v kateri koli žep. Poznamo še devetko, desetko, štirinajstico in še vrsto drugih iger. Na spletu boste našli veliko zanimivosti o biljardu in različna pravila.

Tekmovanja v biljardu potekajo na državni in mednarodni ravni.

Tekmovanja na državni ravni potekajo pod okriljem Biljardne zveze Slovenije, in sicer v članski, mladinski in seniorski konkurenci.



V biljardu postaja Matej Brajkovič že pravi mojster, tudi v mednarodni konkurenci

Šport in tekmovanja na mednarodni ravni urejata krovni organizaciji Evropska biljardna zveza (37 članic) in Svetovna biljardna zveza (krovne organizacije vseh šestih celin). Tako evropska kot svetovna prvenstva potekajo enkrat na leto, in sicer v prav vseh pojavnih oblikah vrhunškega športa (moški in ženski, mladinski, invalidski – vozički in seniorski konkurenci).

Paraplegiki imamo med biljardisti le enega tekmovalca, ki na mednarodnih tekmovanjih redno osvaja medalje. To je Matej Brajkovič iz Ljubljane, ki je v letu 2005 na evropskem prvenstvu na Nizozemskem osvojil svojo prvo medaljo. Matej se je v letu 2003 včlanil v ljubljanski klub Zmaj in je trenutno med sotekmovalci edini igravec biljarda na invalidskem vozičku. Do sedaj je na evropskih prvenstvih osvojil že enajst bronastih medalj. Na zadnjih dveh evropskih prvenstvih se mu je pridružil drugi naš najboljši biljardist David Slaček in si tako nabral mednarodne izkušnje.

Matej je na različnih turnirjih dosegel odlične rezultate in osvojil tudi vrsto pokalov. Ker pa je med igralci biljarda mlad tekmovalec, ima vse možnosti, da v svetovnem merilu poseže po visokih uvrstitvah. Na svetovnem prvenstvu v decembru 2007 v Ameriki je že prišel do odličnega 5. mesta.

Zanimanje za igranje biljarda se je med paraplegiki povečalo v letu 2010, ko smo v biljardnici Planeta Tuš v Celju pripravili prvo meddruštveno tekmovanje. Takrat je nastopilo dvanajst tekmovalcev, na četrtem turnirju v letu 2013 pa smo se približali že številki 20. Med njimi zelo uspešno tekmujejo tudi nekoliko lažje gibalno ovirani tetraplegiki. Menimo, da bi nekateri naši igralci že lahko nastopili na večjih tekmovanjih.

In ravno v zvezi s parašportom si želimo v prihodnosti narediti korak naprej. Naša velika želja je, da bi Slovenija na področju parašporta sledila zgledu razvitih skandinavskih držav. Tam je biljard vključen v praktično vse rehabilitacijske in specialne ustanove. Ugotovili so namreč, da biljard združuje prav vse vrline in odlike, ki jih človek potrebuje v boju življenja. To so preciznost, preudarnost, potrpežljivost in pogum. Česa od tega človek ne potrebuje? Še posebej, ko je soočen s težkimi okoliščinami življenja. Biljard je igra in šport ter kot tak izredno primeren za prav vsakogar in naša velika želja je, da bi v kratki prihodnosti uspeli spraviti vsaj kakšno mizo v katerega od centrov, ki se ukvarjajo z nego invalidnih oseb oz. oseb s posebnimi potrebami. Kajti šport ne sme biti samo šport – mora biti tudi šola življenja. ■

Zanimanje za igranje biljarda se je med paraplegiki povečalo v letu 2010, ko smo v biljardnici Planeta Tuš v Celju pripravili prvo meddruštveno tekmovanje.

CURLING



Curling izhaja iz Škotske, njegove prve omembe pa zasledimo v XVI. stoletju. Vendar je zelo verjetno, da je veliko starejši in da so ga igrali po celotni Severni Evropi. Curling je moštveni šport, podoben balinanju, s to razliko, da ga igramo na ledu s težkimi nabrušenimi kamni, imenovanimi stones. Curling je najbolj razširjen v Veliki Britaniji, Skandinaviji, ZDA in Kanadi, kjer imajo tudi največ igralcev.

Curling na invalidskih vozičkih spada pod Svetovno federacijo za curling in je svoj paralimpijski prvenec dočakal v Torinu leta 2006. Šport je primeren za moške in ženske športnike, ki imajo telesno okvaro v spodnji polovici telesa, vključno s poškodbami hrbtenjače, cerebralno paralizo, multiplo sklerozo in amputacijo obeh nog. Ekipe sestavljajo moški in ženske, šport pa zdaj izvajajo v 24 različnih državah.

Klasifikacija ne obstaja, vsi tekmovalci so v eni skupini in morajo sedeti v invalidskem vozičku, čeprav ga v vsakodnevnem življenju ne uporabljajo, kriterij za sodelovanje je namreč prizadetost spodnjih okončin.

Zgodovinski dan za slovenski curling je 5. marec 2010, ko je skupina navdušencev včlanjenih v Curling klub Ljubljana in Curling klub Zalog ustanovila Curling zvezo Slove-



Curling tudi v Sloveniji osvaja vse več paraplegikov

nije (CZS) in se včlanila v Svetovno curling zvezo. Zgodovinski dan za Zvezo paraplegikov Slovenije pa je 15. marec 2011, ko je bil vržen prvi »kamen« z invalidskega vozička. Slovenski igralci na invalidskih vozičkih, večinoma so iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, so po tem dogodku pričeli z rednimi treningi in do danes je slovenska ekipa že nanizala nekaj odličnih rezultatov tudi v mednarodnem merilu.

Tekmovanja v curlingu potekajo na državni in mednarodni ravni.

V okviru Zveze paraplegikov Slovenije nimamo organiziranega tekmovanja v curlingu na invalidskih vozičkih, enkrat letno je izvedeno državno prvenstvo v organizaciji Curling zveze Slovenije.

Leta 2019 so naši tekmovalci na svetovnem prvenstvu na Finskem osvojili odlično 4. mesto.

Mednarodna tekmovanja spadajo pod okrilje posameznih držav,

Paralimpijskega komiteja (IPC) (<https://www.paralympic.org/wheelchair-curling> in Mednarodne organizacije za curling (World Curling Federation (WCF), <https://worldcurling.org/>). ■

**Leta 2019 so
naši tekmovalci
na svetovnem
prvenstvu na
Finskem osvojili
odlično 4. mesto.**



Med udeleženci prvenstva tudi reprezentanca Slovenije

TENIS

Začetki tenisa na invalidskih vozičkih segajo v šestdeseta leta prejšnjega stoletja. Začelo se je (kot mnogo drugih stvari) v Ameriki.

Šport se je stopnjeval v osemdesetih letih, ko je Francija postala prva država v Evropi, ki je sestavila poseben program za tenis na invalidskih vozičkih. Šport se je prvič pojavil na paralimpijskih igrah v Barceloni leta 1992.

Danes je tenis na invalidskih vozičkih eden najhitreje rastočih športov na invalidskih vozičkih na svetu.

Pri nas v Sloveniji smo pričeli z igranjem tenisa v devetdesetih letih prejšnjega stoletja. Najprej so se v tej, nekoliko bolj zahtevni igri, preizkusili gorenjski paraplegiki.

V Sloveniji smo prvi turnir priredili leta 1994 v Domžalah, nato pa doma in drugod po Evropi igrali na različnih turnirjih in tekmovanjih. Nastopili smo tudi na kvalifikacijskem turnirju za nastop na paralimpijskih igrah v Atlanti. Nismo se uvrstili, saj za tako veliko tekmovanje nismo imeli dovolj znanja in izkušenj.

V Pragi leta 1997 beležimo prvo turnirsko zmago. V dvojicah sta jo dosegla Zdravko Eržen in Slavko Bračič, na turnirju v Italiji je isto leto zmagal Zdravko Eržen, v švicarskem Kaltburnnu pa smo leta 2000 dosegli največji ekipni uspeh. Zdravko Eržen je bil drugi, Boris Šter tretji, Slavko Bračič pa osmi. Z igralci paraplegiki se je v tenisu na invalidskih vozičkih enakovredno kosala parapleginja Mojca Tomažin. Igrala je na številnih turnirjih doma in v tujini. Na koncu leta 1999 je bila uvrščena na visokem 39. mestu ATP-lestvice.



Zdravilišče Thermana Laško že nekaj let zapored prireja tako imenovani VIP-turnir, kjer poleg igralcev na invalidskih vozičkih sodelujejo tudi znane športne, medijske in politične osebnosti. V organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pa odprti turnir vsako leto v Šenčurju pri Kranju pripravi tudi Društvo paraplegikov Gorenjske.

V tenisu ni skupin ali omejitev. Pomembno je le, da sedi na vozičku, ne glede na višino in vrsto poškodbe. Edino tetraplegiki imajo svojo skupino. Seveda pa je za dobro in učinkovito igro potreben lahek, stabilen in okreten voziček. Zato imajo vozički za igranje tenisa zaradi stabilnosti poševno nameščena in s tabulatorji opremljena kolesa, spredaj pa le eno majhno kolesce, ki pri hitrem obračanju nudi le malo upora. Igralec se izredno hitro zavrti, pri nagibanju pa je tudi izredno stabilen.

Tako smo skozi tenis in šport invalidov pridobili nova poznanstva in prijateljstva po Sloveniji in tudi izven meja naše države. Žal je ta šport pri nas premalo cenjen. Premalo je zanimanja že med mladimi invalidi, še manj pa med tistimi, ki naj bi za šport invalidov skrbeli. Na svetu je vsako leto zelo veliko odmevnih teniških turnirjev in prav tako v Evropi. Slovenski igralci se jih v zadnjih letih sploh ne udeležujemo, ker nimamo več dobrih in perspektivnih igralcev. Vse je povezano z visokimi stroški in vse se začne in konča pri denarju.

V tenisu nimamo organiziranega domačega tekmovanja.

Tenis na invalidskih vozičkih ureja Mednarodna teniška zveza (ITF).

Športniki tekmujejo na vrsti turnirjev, vključno z Grand Slami: Australian open, Roland Garros, Wimbledon in US Open ter Masters posamezno in v dvojici. ■

**Športniki
tekmujejo na vrsti
turnirjev, vključno
z Grand Slami:
Australian open,
Roland Garros,
Wimbledon in US
Open ter Masters
posamezno in v
dvojici.**



Začeli so s tenisom na vozičkih v Sloveniji, z leve proti desni Slavko Bračič, trenerka Tjaša Filipčič in Zdravko Eržen



BOCCIA

Boccia je paraliimpijski šport, ki je namenjen predvsem najtežje gibalno oviranim invalidom. Je nekakšna različica balinanja, pri katerem mora tekmovalec svoje boccie čim bolj približati balinčku, ki se od ostalih žog razlikuje po barvi. Primeren prostor za igranje je dvorana, igrišče pa mora biti dolgo 12 in široko 6 metrov. Za igro se uporabljajo usnjene žoge (boccie) različnih barv. Polnjene so s posebnim peskom in so nekoliko lažje od običajnih. Prilagojene so umetni podlagi igrišča in športu težje gibalno oviranih športnikov invalidov.

Boccia je bila kot paraliimpijski šport prvič na sporedu na paraliimpijskih igrah v New Yorku, ko so jo uvedli kot tekmovalni šport. Gre za enega izmed samo dveh paraliimpijskih športov, poleg Goalballa za slepe, v katerem ne tekmujejo tudi na olimpijskih igrah.

Tekmovalci nastopajo v štirih različnih klasifikacijah: BC1, BC2, BC3 in BC4. Na mednarodnih tekmovanjih lahko športniki tekmujejo posamično, vsak v svoji klasifikaciji, lahko pa tudi v parih ali ekipah s po tremi igralci. Sorazmerno z načinom tekmovanja pa



Boccia – dvoransko balinanje je vse bolj privlačno za invalidne osebe z omejenim gibanjem rok

ima vsak igralec na voljo tudi določeno število bocc. V posamičnih konkurencah šest rdečih ali modrih žog, ko tekmuje v parih tri, v ekipah pa seveda le dve. Najtežje gibalno ovirani tetraplegiki uporabljajo pri metu in usmerjanju žoge pripomoček, podoben toboganu.

V okviru Zveze paraplegikov Slovenije ni tekmovanja v tej športni panogi.

Na mednarodnem prizorišču pa je panoga v rednem programu paralimpijskih iger.

Tekmovanja na mednarodni ravni potekajo pod okriljem Mednarodnega paralimpijskega komiteja (International Paralympic Committee, <https://www.paralympic.org/boccia/>) in Mednarodne boccia zveze (Boccia International Sports Federation (BISFed), <http://www.bisfed.com/>). ■

Boccia je bila kot paralimpijski šport prvič na sporedu na paralimpijskih igrah v New Yorku, ko so jo uvedli kot tekmovalni šport.



Tekmovalci pripravljeni na začetek tekme



LOKOSTRELSTVO

Zgodovina lokostrelstva sega daleč nazaj v pradavnino, ko je človek lok najprej uporabljal za lov, nato kot orožje, danes pa ga uporabljamo predvsem za športna tekmovanja. Kot najstarejši prikaz loka velja približno 12.000 let stara slika na apneni plošči iz votline des Fadets v Franciji, izvira pa iz poznega obdobja magdalenija.

Paraplegiki in lažje gibalno ovirani tetraplegiki se z lokostrelstvom ukvarjajo skoraj v vseh državah po svetu. Zato je tudi eden prvih športov, v katerem so invalidi tekmovali že na prvih paralimpijskih igrah leta 1960 v Rimu.

Tekmovalci so razvrščeni v dve klasifikacijski skupini:

- odprta skupina
- skupina W1, ki ima omejitve glede teže napenjanja tetive loka
- skupina slepih in slabovidnih je razdeljena na skupine V1, V2/3

Športniki V1 morajo med tekmovanjem nositi očala ali črna očala. Športniki V1, V2/3 uporabljajo taktilne cilje in jim lahko pomaga asistent, ki sedi ali stoji en meter za strelsko črto, da posreduje informacije o položaju puščic v tarči, varnosti in pomoči pri točkovanju. Skupine ne tekmuje na paralimpijskih igrah.



**Na mednarodnem
nivoju pa je na
paralimpijskih
igrah lokostrelstvo
prisotno
že od prvih
paralimpijskih iger
leta 1960.**

Slovenski paraplegiki smo se z lokostrelstvom ukvarjali že v sedemdesetih letih, nato pa je ta zanimiv šport pri nas zamrl. Po letu 2010 so ga ponovno obudili prekmurski paraplegiki, cilj Zveze paraplegikov Slovenije pa je vzbuditi zanimanje za ta privlačen šport pri čim večjemu številu članov v vseh devetih lokalnih društvih. V letu 2017 so ga na URI-Soča v okviru predstavitve športov predstavili tudi pacientom z vseh oddelkov. Lokostrelstvo je dinamičen in zanimiv šport, ki združuje fizično moč in psihično stabilnost.

Osnovna oprema vsakega lokostrelca so: lok, puščice, tok in ščitniki. Lokostrelci tekmujejo v različnih disciplinah in z različnimi loki. Tekmovanja prirejajo v dvoranah, na športnih igriščih in v naravi.

Sodobni loki so izdelki vrhunske tehnologije, med najbolj poznanimi pa so:

- Ukrivljeni lok z dvojno ukrivljenostjo listnatih krakov, ki poveča hitrost puščici in omogoča udobnejše streljanje.
- Standardni lok iz dveh upogljivih ploščatih krakov je namenjen šolski mladini in tistim, ki se prvič srečujejo z lokostrelstvom.
- Sestavljeni lok danes prednjači pred vsemi. To je lok moderne dobe, tehnično prilagojen današnjemu tempu in načinu življenja.
- Goli lok je ime dobil zaradi skromne dovoljene dodatne opreme. Merjenje v tarčo poteka s poravnavo smeri in višine preko konice puščice.
- Instinktivni lok je v osnovi podoben golemu in ukrivljenemu loku, le da je dodatna oprema še bolj skopa. Z lokom streljamo po občutku.
- Dolgi lok je naslednik angleškega srednjeveškega loka. Pravi dolgi lok je dolg toliko, kot je visok strelec, in ima enkrat ukrivljena kraka.

V okviru Zveze paraplegikov Slovenije nimamo organiziranega tekmovanja v lokostrelstvu. Obstajajo posamična tekmovanja na nivoju lokalnih društev (Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije).

Na mednarodnem nivoju pa je na paralimpijskih igrah lokostrelstvo prisotno že od prvih paralimpijskih iger leta 1960.

Šport v okviru Mednarodnega paralimpijskega komiteja (International paralympic committee (IPC), <https://www.paralympic.org/archery>) ureja Mednarodna zveza za lokostrelstvo (World Archery (WA), <https://worldarchery.org/Para-Archery/>). ■

SMUČANJE NA VODI

Smučanje na vodi (Wakeboard), ne glede na obliko, zdravstveno stanje in ostale omejitve, predstavlja enega najbolj zabavnih in vizualno privlačnih športov. Že zelo zgodaj je bilo prilagojeno tudi za ljudi s fizičnimi omejitvami, saj prva neuradna tekmovanja za športnike invalide v tej kategoriji segajo v pozna osemdeseta leta.

Tekmovalne discipline so identične neinvalidnim športnikom in vsebujejo slalom, vožnjo na poligonu (nam znano iz kampa na Krku) in tekmovanje v skokih. Kategorije so razdeljene na:

- slepe in slabovidne (kategorije V1–V3 glede na odstotek preostalega vida); osebe z okvaro vida si pri smučanju pomagajo z vodnikom;
- amputirance (kategorije A1 in A2 z amputacijo roke ter kategorija A/L1 in A/L2), kjer so tekmovalci z obsežnimi poškodbami enega uda oz. s cerebralno paralizo, kategorije L in LP (glede na to, ali smučar uporablja ali ne uporablja proteze spodnjega uda);
- paraplegike in tetraplegike (MP1–MP5, glede na stopnjo poškodbe).

Kategorije se lahko glede na vrsto tekmovanj razlikujejo, zgoraj razložena definicija velja za uradna tekmovanja svetovne serije.

Kot zapisano se na konkretnem taboru na Krku tekmuje na poligonu, točkovanje poteka en polni krog, v katerem lahko tekmovalec uporablja vse objekte na poligonu ter izvaja trike na odprti vodi. Vsak trik ima določeno maksimalno količino točk, komisija



pa glede na izvedbo trika dodeli ustrezno oceno. Vsi triki v krogu se seštejejo in skupni seštevek predstavlja končni rezultat.

Slovenski tekmovalci paraplegiki in tetraplegiki so v smučanju na vodi na tekmovanju na kampu na Krku že osvojili prva mesta. ■

PLES NA VOZIČKIH

Ples na vozičkih je izjemno eleganten in graciozen šport, ki vključuje športnike s telesno okvaro, ki prizadene spodnje okončine.

Prvi ples na invalidskih vozičkih izvira s Švedske, in sicer ga je leta 1968 ustanovila Els Britt Larson, v letu 1975 pa so Švedi že pripravili prvo tekmovanje. V začetku osemdesetih let je bilo ustanovljenih več društev v različnih državah, leta 1998, ko je ples na vozičkih prišel pod okrilje Mednarodnega paralimpijskega komiteja, pa je bilo na Japonskem tudi prvo svetovno prvenstvo.

Plesalci lahko plešejo in tekmujejo v paru z neinvalidnim soplesalcem, v duo kategoriji, kjer oba plesalca za ples uporabljata invalidski voziček, v skupini, ki vključuje tako plesalce na invalidskih vozičkih kot neinvalidne plesalce, in v Single plesu, kjer plesalec na invalidskem vozičku pleše sam.

Športni ples na invalidskih vozičkih je tekmovalne narave, pravila standardnih in latinskoameriških plesov pa določajo, kaj je dovoljeno izvajati. Plesalce se v kategorije razvršča glede na stopnjo znanja (debitanti, amaterji ter selekcija). Plesalci (selekcija) v panogi športnega plesa na invalidskih vozičkih plešejo deset plesov, od tega so razdeljeni v dve glavni skupini standardnih in latinskoameriških plesov. Standardni plesi so angleški valček, tango, dunajski valček, slow fox in quickstep, medtem ko med latinskoameriške plese sodijo samba, čačaca, rumba, passo doble in jive.

Klasifikacije so v parašportnem plesu odvisne od tega, v kateri skupini plesalci tekmujejo (standardni, latinskoameriški) in od tega, ali sta v duetu oba plesalca na vozičku (ocenjujeta se oba tekmovalca) ali ne.

Oznake klasifikacije plesalcev so sestavljene iz črk (SC je Combi Standard, SD je Duo Standard, L&F pa za kombi latino, duo latino, enojne in freestyle plese) in številke 1 ali 2. Plesalci, ki pri ocenjevanju dosežejo 14 točk ali manj, so razvrščeni v razred I, kjer plešejo plesalci z večjo gibalno oviranostjo, nad 14 točk pa v razred II, v katerem plešejo manj gibalno ovirani plesalci. Na podlagi tega poznamo naslednje oznake klasifikacij: SC1, SC2, SD1, SD2 in L&F1 in L&F2 za individualno ocenitev ter oznake ST1, ST2, LA1 in LA2 za ocenitev plesnih parov, kjer sta oba na invalidskih vozičkih.



Prvi ples na invalidskih vozičkih izvira s Švedske, in sicer ga je leta 1968 ustanovila Els Britt Larson, v letu 1975 pa so Švedi že pripravili prvo tekmovanje.

Naši paraplesalci so že na prvem tekmovanju na Nizozemskem leta 2009, kjer štejejo točke za svetovni pokal, osvojili bronasto odličje.

V Sloveniji segajo začetki plesa na invalidskih vozičkih v leto 2005, ko je bila na pobudo Društva študentov invalidov Slovenije ustanovljena skupina Step'n'Roll. Kasneje je Petra Škofic ustanovila Plesni klub Zebra, ki je še danes edini plesni klub v Sloveniji za standardne in latinskoameriške plesne za plesalce na invalidskih vozičkih. V Sloveniji smo 8. decembra 2012 organizirali prvo državno prvenstvo, v aprilu 2014 pa prvo mednarodno tekmovanje v plesih na vozičkih. Seveda so naši plesalci sodelovali tudi na drugih mednarodnih tekmovanjih, evropskih in svetovnih prvenstvih. Pod okriljem Plesnega kluba Zebra so ustvarili kar nekaj odrskih predstav in gostovali po različnih krajih Slovenije.

Že na prvem tekmovanju na Nizozemskem leta 2009, kjer štejejo točke za svetovni pokal, so naši tekmovalci osvojili bronasto odličje. Pod strokovnim vodstvom Petre Škofic so hitro napredovali in se z naslednjih dveh nastopov na Nizozemskem vrnila kar z desetimi medaljami. Tretje leto zapored (2011) so s tekmovanja na Nizozemskem prinesli pet zlatih medalj in se še štirikrat uvrstili na stopničke. V nadaljevanju so pod vodstvom trenerja Andreja Novotnyja sledili novi uspehi.

Šport ureja Mednarodni paralimpijski komite (International paralympic committee (IPC), <https://www.paralympic.org/dance-sport>). ■



Ples na vozičku je lahko zelo atraktiven

POTAPLJANJE

Potapljanje ljudi s posebnimi potrebami se je v svetu razširilo v devetdesetih letih, za razvoj pa ima največ zaslug Frazer Bathgate, ki je tudi sam postal paraplegik. Njegova želja po potapljanju je iz dneva v dan naraščala in tako je leta 1994 postal inštruktor potapljanja. Odločil se je, da bo izobraževal potapljače s posebnimi potrebami. Potapljanje je za paraplegike in tetraplegike pomembno, ker pod vodo dobijo občutek popolne svobode.

Mednarodna potapljaška zveza za gibalno ovirane (IAHD) je bila ustanovljena leta 1993 na Švedskem. Ustanovil jo je Maurice Parry, njen glavni cilj pa je bilo izobraževanje inštruktorjev potapljanja za potapljanje z invalidnimi potapljači. V svetu in pri nas se potapljajo osebe s poškodbami hrbtenjače, cerebralno paralizo, amputiranci, mišično distrofijo, Downovim sindromom ... Vsem je pomemben občutek breztežnosti in svobode v vodi, ki je odlična terapija za telo in duha.

Iz podatkov lahko razberemo, da se paraplegiki in tetraplegiki ter drugi invalidi v Sloveniji organizirano potapljajo od leta 2002. Takrat je prva skupina šestih paraplegikov pričela s prvim tečajem potapljanja v Termah Zreče. Nadaljevala ga je v mariborskem Pristanu in uspešno končala v Norikovem centru na piranski panti.

V Zvezi paraplegikov Slovenije želimo potapljanje približati paraplegikom in tetraplegikom, zato se že vrsto let udeležujemo skupne prireditve »Dan brez vozička«, kjer predstavimo potapljanje in ostale oblike samostojnosti s praktičnimi preizkusi.



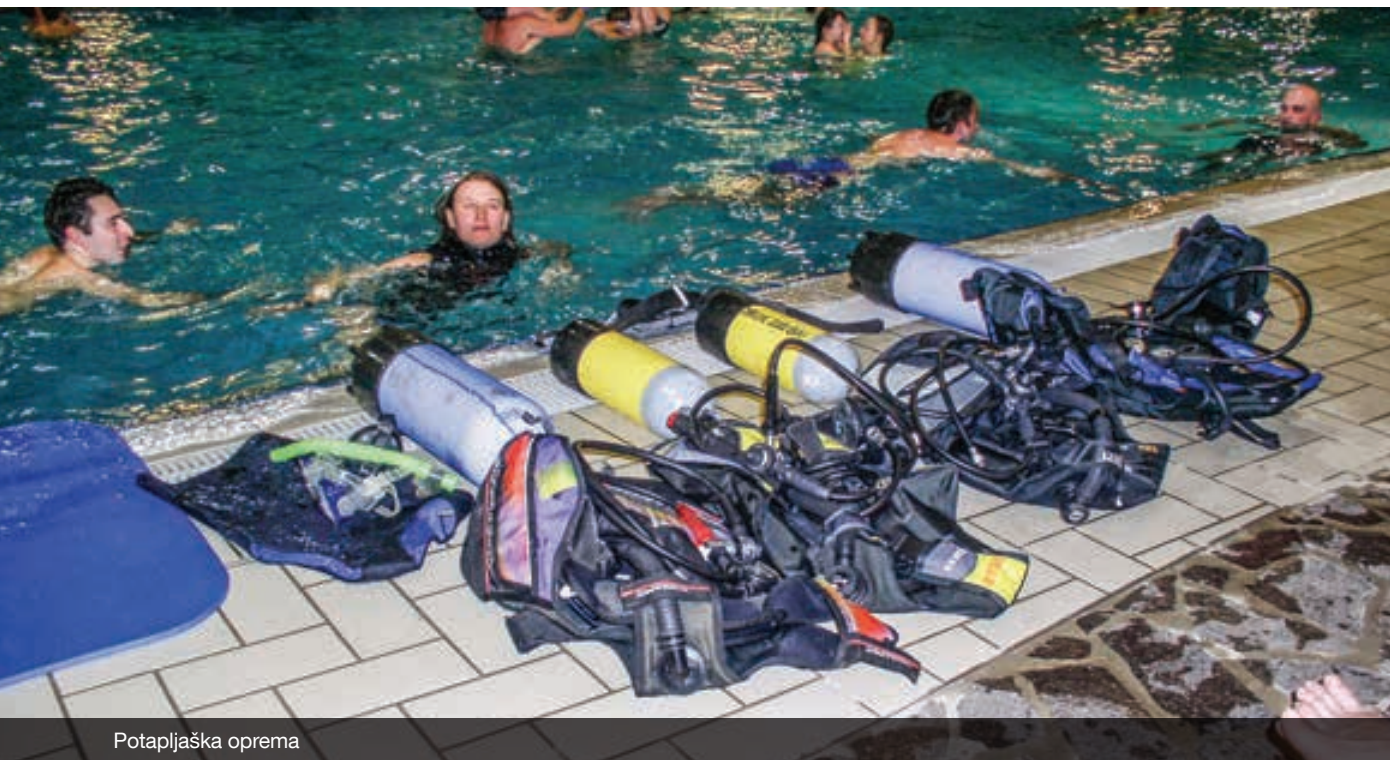
Potapljači naše zveze so se potapljali na Hrvaškem, v Egiptu, na Kubi, v Rdečem morju, v hidro laboratoriju v Zvezdnem mestu v Rusiji, Grčiji, na Finskem, v Italiji in drugod po svetu.

Potapljači naše zveze so se potapljali na Hrvaškem, v Egiptu, na Kubi, v Rdečem morju, v hidro laboratoriju v Zvezdnem mestu v Rusiji, Grčiji, na Finskem, v Italiji in drugod po svetu. Opravili so celo potop pod ledom v Rudniškem jezeru pri Kočevju. Ta potop je služil tudi zbiranju podatkov pri potopih v ekstremnih razmerah. Rezultati so pokazali, da potapljači s poškodbo hrbtenjače ob dobri pripravi niso nič bolj ogroženi kot drugi rekreativni potapljači.

Tudi paraplegiki in tetraplegiki v Sloveniji imamo dva potapljača inštruktorja. To sta, Damjan Peklar, ki je v letu 2011 opravil vse potrebne tečaje in izobraževanja, da je postal inštruktor potapljanja, in Aleš Povše, ki je inštruktor potapljanja postal v letu 2019. S tem sta dokazala in potrdila, da s trdim in sistematičnim delom lahko tudi osebe s poškodbo hrbtenjače postanejo enakovredni potapljači.

Potapljanje kot šport

Paraplegiki in tetraplegiki se ne potapljamo samo rekreativno, ampak tekmujeemo tudi v apnei oziroma potapljanju na vdih. V aprilu leta 2019 je v bazenu doma paraplegikov v Pacugu potekalo prvo državno prvenstvo v potapljanju na dah z mednarodno udeležbo. Prvi državni prvak je z rezultatom 4 minute in 48 sekund postal gor Krisch, tekmovalje pa je vodila izjemna ruska inštruktorica potapljanja na vdih, Saglara Madzhijeva. Ob tem je pripomnila, da apnea oziroma potapljanje na vdih ni najbolj klasična športna disciplina, kjer sta pri večini pomembni hitrost in moč, ampak je najpomembnejše sproščanje. To pa ni tako enostavno. Telo se sčasoma že nekako sprosti, sprostiti možgane pa je najtežje. ■



Potapljaška oprema

RAGBI NA VOZIČKIH

Igra ragbija na vozičkih izvira iz Kanade, do uresničitve same zamisli pa je prišlo leta 1976. Ragbi je prišel pod okrilje mednarodne zveze leta 1993, od leta 2000 dalje pa je tudi uradna panoga paralimpijskih iger. Gre za ekipni kontaktni šport, ki ga lahko v mešanih ekipah igrajo tudi ženske. Igrajo ga lahko predstavniki različnih invalidnih skupin. Najbolj pogosti predstavniki kot tudi začetniki tega športa so tetraplegiki, veliko pa je tudi amputirancev ter invalidov z različnimi okvarami mišic ali živčevja. Praviloma velja, da morajo igralci imeti okvaro na vsaj treh udih svojega telesa.

Zaradi specifičnosti uporabe mišic pri igranju tega športa, predvsem pri podajanju, sprejemanju, poganjanju ter zabijanju z vozički, so igralci razdeljeni v klasifikacijske skupine. Te so ovrednotene od 0,5 točke za najmanj mobilne do 3,5 točk za najbolj mobilne igralce.

V vsaki ekipi je lahko do 12 igralcev, na igrišču pa posamezno ekipo sestavljajo štirje igralci. Pravilo je, da skupni seštevek klasifikacijskih točk igralcev na igrišču ne sme presegati 8 točk, lahko pa je seštevek nižji. Do izjeme pride, če ima ekipa žensko predstavnico, potem lahko skupnemu seštevku 8 točk prištejemo še 0,5 točke. Igralce lahko glede na klasifikacijske točke razdelimo v skupine:

- **0,5 in 1:** V osnovi so igralci blokerji in za razliko od višje klasificiranih igralcev z žogo igrajo zelo malo ali nič.



Ragbi, izziv za naše športnike

**V Sloveniji
tekmovanja
v ragbiju še
nimamo. Smo v
fazi formiranja
prve ekipe.**

- **1,5: V** veliki večini primerov gre za blokerje, ki pa zaradi boljše funkcije opravijo več dotikov z žogo, največkrat pri metu žoge v igro ob prekinitvi.
- **2 in 2,5:** Zaradi opazne razlike v moči ter hitrosti od nižje klasificiranih igralcev so ti sposobni organiziranja igre ter pokrivanja različnih položajev na igrišču.
- **3 in 3,5:** Igralci imajo poleg moči še veliko stabilnejši trup, zaradi česar so najhitrejši igralci na igrišču in se opazno lažje gibljejo z žogo.

Igra se odvija v pokritih dvoranh, na trdi podlagi. Cilj igre je prečkati gol linijo z obema kolesoma in z žogo v posesti. Igrišče je enake velikosti standardnega košarkarskega igrišča (28 m krat 15 m) in ima samo dve označbi. Na sredini je krog, v katerem se tudi izvede sodniški met za začetek igre. Na nasprotnih straneh igrišča je gol linija, ki je označena s stožci (8 m krat 1,75 m). Žoga je enake oblike in velikosti, kot je standardna odbojarska žoga. Za uspešno igro pa igralec poleg specialno izdelanega in ojačanega ročnega vozička potrebuje tudi voziček, ki zdrži vse močne nalete. Potrebne pa je še veliko dodatne opreme. Že za samo vzdrževanje vozička je pri roki vedno treba imeti na zalogi WD-40. Ker gume pri vseh teh nalletih in obremenitvah zelo trpijo, rade počijo ali se kako drugače poškodujejo, zato je nujna zaloga rezervnih zračnic, plaščev in pripomočkov za krpanje. Potrebujemo še trakove, ježke različnih velikosti in oblik, da sebe in svoje ude na voziček učvrstimo v udoben, vendar zelo stabilen položaj. Za konec pa ne smemo pozabiti obveznih rokavic, večnamenskega traku, da prilepimo rokavice, in smole, ki je glavna sestavina za oprijem obroča ali kolesa.

In še nekaj osnovnih pravil:

- na vsakih 10 sekund je treba žogo odbiti od tal ali podati;
- največ trije igralci so lahko v obrambi v svoji končni coni;
- napadalni igralci so v končni coni lahko naenkrat le 10 sekund;
- igralec dobi 12 sekund za prenos žoge čez sredino, za celotni napad pa 4 sekunde
- fizični kontakt med samimi igralci ni dovoljen.

Obrambne in tehnične osebne napake sodniki po navadi kaznujejo s kazensko minuto, napadalne osebne napake pa z odvzemom posesti žoge. V nekaterih primerih dodelijo tudi kazenski strel. Če po koncu rednega dela še vedno ni zmagovalca, sledijo triminutni podaljški.

V Sloveniji tekmovanja v ragbiju še nimamo. Smo v fazi formiranja prve ekipe.

Na mednarodnem nivoju pa je na paralimpijskih igrah prisoten že od Sydneya leta 2000 naprej.

Šport v okviru Mednarodnega paralimpijskega komiteja (International paralympic committee (IPC), <https://www.paralympic.org/wheelchair-rugby>) ureja Mednarodna zveza za ragbi na invalidskih vozičkih (International Wheelchair Rugby Federation (IWRF), <http://www.iwrf.com/>) . ■

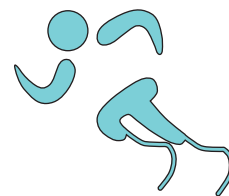
IZJAVE TEKMOVALCEV

ATLETIKA – Henrik Plank

Atletika, ena zelo množičnih športnih panog, mi je zelo prirasla k srcu. Panoga je primerna za različne kategorije invalidnosti. Izvaja se na prostem, na svežem zraku. Če »cilj« postaviš v šport, do katerega gojiš ljubezen, imaš veliko možnosti, da uspeš in se pobereš.

Narediš več kot drugi ter tudi tisto, česar drugi niso. Trdo delo te pripelje tudi do lepih rezultatov.

Mladim svetujem, da občutek veselja in zadovoljstva po športni dejavnosti ohranijo v sebi in šport vam bo v veselje, posledično pa sledi tudi rezultat.



STRELSTVO – Toni Bavec

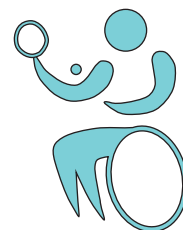
Bolj slučajno, kot načrtno sem se na povabilo prijatelja prvič kot paraplegik udeležil treninga v streljanju z zračno puško in pištolo. Že na prvem treningu sem dosegel izjemno lep rezultat in tako je sledilo povabilo na reprezentančni trening invalidov. Prišel sem v roke strokovnjakinje Polone Sladič, trenerke reprezentance. Dobil sem občutek, da je opazila moj talent. Veselim se napredka, veselim se povabila v reprezentanco in nastop na tekmah. Zavedam se, da je napredek odvisen od mene.



NAMIZNI TENIS – Primož Kancler

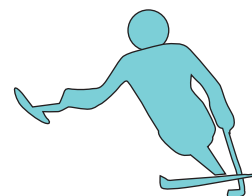
Namizni tenis na vozičku sem začel igrati leta 2006, za ta šport sem se pa odločil predvsem zaradi hitrosti igre in atraktivnih točk. Svoje je pridalo tudi to, da sem pred nesrečo rad igral namizni tenis, čeprav le ljubiteljsko. Zdaj bi temu rekli garažni »pinkponk«. Kot aktivnemu igralcu mi je še posebej všeč, tudi zaradi možnosti do neke mere kakovostnega igranja s stoječimi igralci.

Kot športniku na vozičku, mi panoga pomeni neko konstantno aktivnost, gibanje, ki ga pridobim skozi treninge. Ko se doseže neka raven igre, so v ospredju tudi tekmovanja in rezultati.



ALPSKO SMUČANJE – Jernej Slivnik

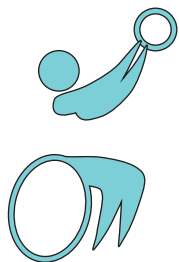
Za smučanje sem se odločil, saj sem zelo rad smučal že pred nesrečo. Ko pa sem izvedel, da lahko smučajo tudi invalidi, sem to preizkusil in se v ta šport zaljubil. Smučanje mi predstavlja svobodo, užitek in ogromno mero adrenalina. Ko smučam, sem popolnoma "enak" ostalim na smučišču. Skozi vsa ta leta je smučanje postalo moj vsakdan, zato si dneva brez njega skoraj ne morem več predstavljati. Vsem tistim, ki še niso smučali, priporočam, da to poskusijo, tistim, ki pa že smučate, pa bi zaželel čim več lepih smučarskih dni, saj ni lepšega, kot preživeti dan v naravi.





ROČNO KOLESARSTVO – Anej Doplihar

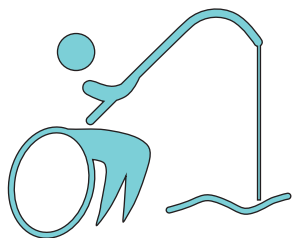
Že pred poškodbo, ki me je doletela pred dvema letoma, sem bil zelo aktiven športnik, vedno v "pogonu". Po rehabilitaciji, ko sem prišel spet v domače okolje, sem čutil potrebo po aktivnosti, po športu. Hitro sem se spomnil na različne predstavitve športov, ki so bili predstavljeni v času moje rehabilitacije v URI-Soča. Že na sami predstavitvi sem se dokaj hitro zaljubil v ročno kolesarstvo, kajti že prej sem rad kolesaril, zato sem vedel, da zna biti kolesarjenje tudi adrenalinsko, kar mi je všeč.



KOŠARKA NA VOZIČKIH – Gregor Gračner

Že pred poškodbo, ki se mi je zgodila pred skoraj tremi desetletji, sem se s košarko ukvarjal rekreativno, zato nisem veliko razmišljal, s katero športno panogo se bom ukvarjal, ko sem pristal na vozičku. Po letu in pol medicinske rehabilitacije sem se vključil v ekipo in stik z njo mi je dal nov zagon v življenju. Z aktivnim vključevanjem v košarko na vozičku sem tako lahko v vsakdanjem življenju veliko lažje premagoval marsikatero oviro.

Vsem paraplegikom, ki še oklevate, ali bi poskusili sodelovati v košarki na vozičkih, sporočam, »NE ČAKAJTE«, takoj žogo v roke in na parket, vaše življenje bo potekalo bistveno lažje kot do sedaj.

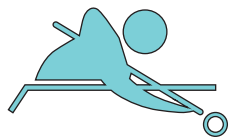


RIBOLOV – Rudi Centrih

Zame je to moj način sprostitve, da sem v naravi, mi pomeni največ. Omogoča mi pobeg od vsakodnevnega prehitrega tempa, ki ga narekuje današnje življenje.

Tekmovalno sem se začel ukvarjati leta 2003, šest let po usodni nesreči. Leto kasneje sem se prvič udeležil svetovnega prvenstva v ribolovu s plovcem, kjer smo skupaj z ekipo postali najboljši na svetu, sam pa sem med posamezniki zasedel drugo mesto.

Po sedemnajstih letih trdega dela, pridobljenih izkušnjah in osvojenih treh drugih mestih na svetovnih prvenstvih v ribolovu s plovcem med invalidi, še vedno stremim k svojim sanjam, da bi nekega dne posegel po najvišji stopnički in postal svetovni prvak.



BILJARD – Matej Brajkovič

Začelo se je, ko sem bil še »frišen« paraplegik in sem se vpisal na fakulteto. Pisalo se je leto 2000, že na meji na 2001. Eden najboljših slovenskih biljardistov, če ne celo najboljši vseh časov, Matjaž Erčulj, mi je hitro pokazal par začetnih udarcev. Spoznal sem takratne člane kluba, ki so mi tudi pojasnili, v čem je trik celotne igre in na biljard sem takoj začel gledati drugače. Takoj sem se včlanil v klub in redno treniral. Kmalu so se začela tudi tekmovanja po celi državi, leta 2003 pa sem se prvič udeležil evropskega prvenstva, ki je potekalo na Poljskem.

CURLING – Mojca Burger

Sama sem se s curlingom začela ukvarjati zgolj iz radovednosti, ker v Sloveniji ta šport pred devetimi leti še ni bil tako poznan, nato pa se je izoblikovala zelo dobra ekipa, v kateri vztrajam še danes. Všeč mi je predvsem zato, ker je zelo dinamična ekipna igra, pa čeprav ne zgleda tako. Veliko vlogo pri igri ima taktika in igralci se morajo med seboj zelo dobro poznati in si zaupati.

Čar curlinga je tudi v tem, da se odvija na ledeni ploskvi in je primeren za večino kategorij invalidnosti. Naša reprezentanca pa je že okusila strast tekmovanja na evropskem prvenstvu.



KEGLJANJE – Aleš Povše

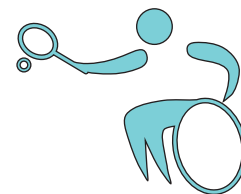
Moji začetki segajo več kot 20 let nazaj, ko so bila tudi še pravila nekoliko drugačna. Prvega treninga sem se udeležil predvsem na nagovarjanje takratnih kegljačev v našem društvu. Že po nekaj treningih sem ugotovil, da mi sploh ne gre slabo, prav tako pa mi je bilo všeč vzdušje na tekmah in ostal sem v tem športu. Pri kegljanju je druženje še bolj v ospredju, kot pri ostalih športih. Tekme trajajo tudi več ur in kaj drugega, kot da se družiš z ostalimi kegljači, ti niti ne preostane. Panoga je primerna za paraplegike in tetraplegije z vsaj delno uporabo rok. Ker ne rabiš posebnih rekvizitov, je panoga dosegljiva širšemu krogu tekmovalcev.



TENIS – Klemen Lokar

S tenisom na vozičku sem se srečal že prvo leto po poškodbi, ko sem po naključju na obnovitveni rehabilitaciji spoznal Mojco Tomažin. Predstavila mi je način igre in ker sem pred poškodbo kdaj odigral kakšno partijo, me je hitro zamikalo, da bi spet prijel za lopar. Povabila me je, da se z njo in obstoječo ekipo preizkusim na treningu. Hitro sem ga vzljubil, kljub temu da sem ugotovil, da je potrebno več spretnosti, kot sem si predstavljal med opazovanjem.

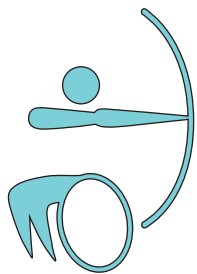
Tenis mi veliko pomeni, saj z njim ohranjam psihofizično kondicijo in se družim z ostalimi tekmovalci. Potrebno je poudariti, da so za igranje tenisa potrebni posebni (specialni) vozički.



BOCCIA – Jakob Škantelj

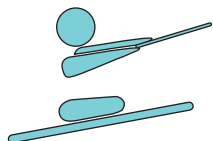
Tetraplegik sem skoraj vse življenje in prav toliko časa moja duša pripada športu ter vsem emocijam, ki jih ta prinaša. A kljub temu sem bil zaradi svoje težke gibalne oviranosti dolgo časa samo opazovalec in velik navijač. Vse do 10 let nazaj, ko me je slovenski paralimpijec seznanil s športom, ki omogoča tekmovanje »težkokategornikom«. Ta šport me je prevzel in začel sem tekrovati. Kmalu so prišli tudi rezultati in nastopi za reprezentanco. A tisto, kar me najbolj navdušuje pri bocci, je sama igra. Dvoransko balinanje za invalide je namreč paralimpijski šport. Upam, da bom še lahko dolgo v tem športu in da bom uresničil nekatere svoje življenjske sanje.





LOKOSTRELSTVO – Jožef Franc

Lokostrelstvo je zanimiva športna panoga, ki je primerna za vse generacije. Z lokostrelstvom se v društvu in jaz osebno ukvarjamo že kar nekaj let. Tekmovanje poteka z različnimi loki, ki so prilagojeni našim potrebam in zmožnostim. Sama panoga mi veliko pomaga pri spoznavanju samega sebe v različnih situacijah, krepi moje psihofizične sposobnosti, obenem pa mi omogoča tudi stik z naravo, saj se treningi in tekmovanja odvijajo zunaj. Prav tako gre za skupinski šport, kar omogoča veliko druženja in izmenjavanja izkušenj z drugimi tekmovalci. Ko enkrat poskusiš, te dobesedno zasvoji.



SMUČANJE NA VODI – Matej Arh

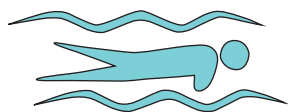
Smučanje na vodi je brez dvoma ena zelo atraktivnih športnih disciplin, ki jih poznamo. Kombinacija hitrosti, tehnike, skokov in ostalih trikov je prava paša za oči. Smučar-invalid, podobno kot pri alpskem smučanju, sedi v enostavni školjki, ki je pritrjena na klasično desko za smučanje na vodi.

Ker sem vedno užival v hitrosti in iskanju meja, sem se v tem športu hitro znašel. Po začetnih padcih na samem štartu in nekaj padcih na prvih zavojih, še ni bilo dovolj, želel sem več, naredil nešteto krogov, osvojil prve skoke na rampah ...



PLES – Nino Batagelj

Ples omogoča, da na gibanje ne gledamo, kot da je ovirano. Vsak gib, ki ga naredimo, lahko kljub invalidnosti izpeljemo do maksimuma in to v ritmu in harmoniji. Ples nam omogoča, da se spoznamo s seboj in dvignemo zavest gibanja na novo raven, kar nam pomaga tudi v vsakodnevem življenju. Z našimi nastopi na tekmovanjih smo z odličnimi rezultati opozorili nase.



POTAPLJANJE – Barbara Slaček

Potapljanje me je pritegnilo takoj, ko sem slišala za to možnost rekreacije. Voda je od nekdanj medij, v katerem sem se zelo dobro počutila. Ni za zanemariti dejstva, da sem bila vedno nagnjena k adrenalinskim podvigom, kar za potapljanje lahko rečemo, da v manjši meri tudi je.

Voda deluje na telo terapevtsko, prekrvavitev se poveča, mišice in vezi se sprostijo ... če vsemu temu dodam še občutek popolne svobode gibanja in najlepše razglede neokrnjene narave v barvah in oblikah.

RAGBI – Aleš Kramolc

Pred poškodbo sem se aktivno ukvarjal s športom (mali nogomet, košarka, paintball, tenis ...).

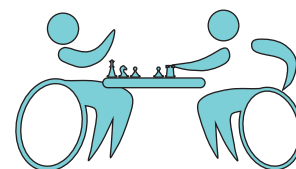
Šport me privlačil tudi po poškodbi, vendar se v njem nekaj časa nisem našel. Ko sem se поблиžje spoznal z ragbijem na vozičkih, sem se priključil ekipi iz sosednje avstrijske Štajerske, kjer pri nas ta panoga še ni razvita do te mere.

Moj cilj je razviti ta šport tudi v Sloveniji in zaigrati v slovenski majici na kakšnem izmed večjih mednarodnih tekmovanj.



ŠAH – Jasmin Sabljaković

Ker zaradi diagnoze nisem imel veliko možnosti na izbiro, s katero vrsto športa se lahko ukvarjam, sem se odločil za šah, ki sem ga igral že v rani mladosti. Z igranjem šaha, kot miselno igo, sem si izboljšal koncentracijo in potrpežljivost. Rad se udeležujem različnih tekmovanj v šahu, saj se poleg tega, da se pomerimo v znanju, radi tudi družimo. Kot vodja sekcije za šah, si bom prizadeval, da si organiziramo čim več tekmovanj in vključiti v svoje vrste še več šahistov.

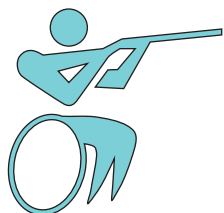


Prilagojeni prevozi za športnike na vozičkih, z ustrezno klančino in usposobljenimi spremljevalci

NEKAJ (POVZETKOV) IZJAV TRENERJEV

Posamezna športna dejavnost, ne glede na to, če govorimo o rekreativnem ali tekmovalnem športu, je v marsičem odvisna od trenerjev. Trenerjev, ki imajo specifično znanje za posamezne športne panoge. Njihov delež je skozi vso zgodovino športa paraplegikov neprecenljiv. Tudi v športu invalidov je v svetu strahovit razvoj, ki mu je nujno sprotno slediti. Vsa ta vprašanja so v domeni stroke.

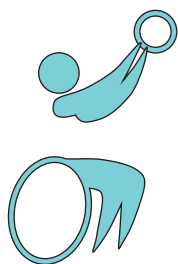
V svojih izjavah so si posamezni trenerji identični, ko razpredajo o raznih ocenah in analizah, pred tekmovanjem, v času tekmovanja in po njem. Ta »študiozni« pristop je pri vsakemu posamezniku - kot športniku. Iz tega dobi velik poduk tudi organizatorja. Zveza paraplegikov razpolaga in omogoča vključevanje v zelo širok spekter športov.



STRELSTVO – Polona Sladič

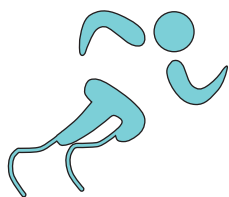
Je najuspešnejša v svoji skoraj trideset letni karieri kot trenerka. Upravičeno se lahko pohvali, da so njeni varovanci osvojili preko trideset medalj na uradnih tekmovanjih, od tega sedem na paralimpijskih igrah. Je zelo cenjena kot trenerka in kot osebnost. Njen moto je, red in disciplina, kar zagotavlja uspeh.

Polona je v svoji izjavi zapisala: v tujini srečamo tekmovalce, ki komaj premikajo roke (in jim jih na puško položi pomočnik), pa so vrhunski strelci. Strelstvo najprej omogoča tekmovanje s samim seboj, šele potem z nasprotniki. Strelstvo je čudovit šport, je zapisala trenerka.



KOŠARKA – Žiga Kobaševič

Košarka na vozičkih je ena najbolj atraktivnih športnih panog tudi za paraplegike. Kot rekreativni košarkar in že nekaj časa poznavalec športa invalidov, sem z veseljem stopil v »čevlje« prejšnjega trenerja, je zapisal Žiga. Z veseljem opravljam to delo, cilj pa mi je, da animiram čim več paraplegikov pod koše. V reprezentanci imam pretežno del ekipe iz vrst paraplegikov. Pozna se organiziran pristop njihove zveze in društev. Hvale vredna je domača in mednarodna liga v košarki, kjer pridobivajo igralci izkušnje za tekmovanje višjega ranga.



ATLETIKA – Luka Cmok

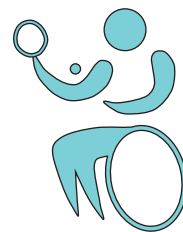
Atletika je ena uspešnejša panoga v vrstah paraplegikov. Na paralimpijskih igrah je bilo osvojeno največ medalj, prvi dve že na prvih igrah, leta 1972. Zagotovo je atletika najbolj množična panoga v vrstah paraplegikov.

Kar pa se tiče trenutnega stanja, še vzdržujemo stik s svetom, je izjavil trener Luka Cmok. V nadaljevanju pa poudarja prakso v svetu, ki uveljavljajo profesionalen in bolj organiziran pristop k panogi. Zadnji večji uspeh beležimo bronasto medaljo iz evropskega prvenstva 2014. Sporočilo mladim paraplegikom je, imamo stroko, voljo do dela, pridružite se nam.

NAMIZNI TENIS – Damijan Lazar

Zveza paraplegikov je lepoto igre namiznega tenisa izvajala tudi v obliki ligaških turnirjev. Paraplegiki so bili kot športniki udeleženi na večini paralimpijskih iger. Ponosni smo na paralimpijsko zlato.

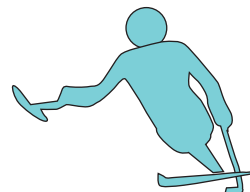
Damijan je zapisal, da je nepošteno razmišljanje, da igralec ne rabi fizične kondicije, še kako je potrebna, predvsem pa veliko uma. Namizni tenis je igra z največjo hitrostjo žogice. Panoga je idealna za paraplegike, je še dodal trener.



ALPSKO SMUČANJE – Roman Podlipnik

V vrstah paraplegikov je zaživelu smučanje v devetdesetih letih. Kmalu so se pojavile prve tekme doma ter v tujini in sledilo je nadaljevanje, vse do danes, kjer imamo redno svojega predstavnika na zimskih paralimpijskih igrah.

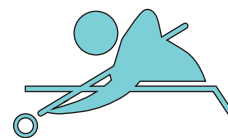
Trener Roman je zapisal, da imamo v svojih vrstam reprezentanta, Jerneja Slivnika, v žargonu rečeno, da še ni doživel svojega vrhunca. Pred njim je lahko še uspešna športna kariera. Mi pa še dodajamo, da lahko Jernej s svojim šarmom in simpatičnostjo uspe zvesti v vrste smučarjev še koga od mladih.



BILJARD – Mitja Gradišnik

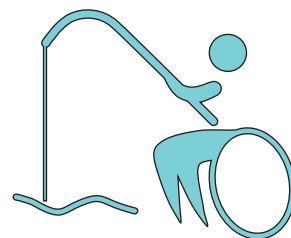
Trener je zapisal, da je biljard igra in šport s katerim se lahko soočajo številne kategorije invalidnosti. Trenutno imamo dva tekmovalca – paraplegika, ki nastopata na mednarodnih tekmovanjih. Matej je že tudi dobitnik medalje z evropskih prvenstvih. Skandinske države so nam v tej panogi vzor, je še dodal Gradišnik.

Zveza pripravlja in izvaja vsakoletne biljard turnirje, z udeležbo paraplegikov lokalnih društev.



RIBOLOV – Martin Smole

Kljub temu, da je ribolov manj prepoznana športna panoga, kot drugi bolj uveljavljeni športi, je vseeno zelo atraktivna. V Sloveniji je kar nekaj dostopnih terenov, kjer lahko »lovijo« paraplegiki. Trener v svoji izjavi zelo optimistično zre v prihodnost, kar je dobro. Uspehi nedvomno narekujejo, da se splača vztrajati in rezultat ne bo izostal.



ROČNO KOLESARJENJE – Luka Kovič

Parakolesarstvo je v svetu ena atraktivnejših in bolj priljubljenih disciplin. V zadnjih letih tudi pri nas pridobiva na veljavi, poudarja trener Luka Kovič. V prihodnosti vidi vizijo širitve v tej panogi, v okviru ponudbe v kolesarskih klubih po Sloveniji.

Tekmovalno kolo je razmeroma cenovno zelo drag. In v kolikor želimo to panogo bolj uveljaviti, je nabava nujna, da omogočimo predvsem mlajšim – bodočim tekmovalcem začetek in napredovanje.





BOCCIA – Maja Bobnar

Za nepoznavalce te športne panoge je to nekakšno dvoransko balinaje, predvsem za invalide s težjo prizadetostjo zgornjih okončin. Tekmovalci so razporejeni v različne kategorije po mednarodnih kriterijih, je zapisala trenerka Maja Bobnar. V nadaljevanju navaja, da v Sloveniji potekajo ligaška tekmovanja in državna prvenstva. Reprezentanca Slovenije ima že kar nekaj izkušenj in mednarodnih tekmovanj. Boccia je tudi paralimpijski šport, kar je na njih nastop želja nastopiti tudi slovenske reprezentance.



Dobitniki najvišjih družbenih priznanj na področju športa

Slovenski paraplegiki in tetraplegiki smo samo na paralimpijskih igrah, uradnih svetovnih in evropskih prvenstvih osvojili 33 prvih, 31 drugih in 82 tretjih mest. Gre za izjemne dosežke, ki v slovenskem prostoru niso ostali neopaženi, in so bili zato nagrajeni z vrsto državnih priznanj.

Najvišje državno priznanje Republike Slovenije za dosežke na področju športa je Bloudkova plaketa, ki ga od leta 1965 podeljuje Odbor za podeljevanje Bloudkovih priznanj. Imenovana so po velikem športnem delavcu in funkcionarju Stanku Bloudku. Podeljujejo se še bolj cenjene Bloudkove nagrade za najvišje dosežke, ki jo je kot edini prejel Jože Okoren, in Bloudkove plakete za ostale vidne dosežke. Med dobitniki so lahko športniki, športni trenerji, športni delavci in funkcionarji ter tudi športna društva, klubi in združenja.

Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite vsako leto razglasi športnico in športnika invalida leta, priznanje prejme tudi ekipa leta. Za medalje na svetovnih prvenstvih podeljuje srebrne znake, za medalje z evropskih prvenstev pa bronaste znake. Priznanje prejmejo še mladi perspektivni upi in športnik za dosežen svetovni rekord.

DOBITNIKI PRIZNANJ ZA ŠPORTNE DOSEŽKE

Pavla Bencek Sitar

- Bloudkova plaketa za tekmovalne dosežke med invalidi – športniki (1972)

Rudi Centrih

- 1 X športnik leta, Zveza ŠIS-SPK

Andreja Dolinar

- Bloudkova plaketa za pomemben tekmovalni dosežek v namiznem tenisu za invalide (2007)

- 4 X športnica leta, Zveza ŠIS-SPK

Jože Flere

- Bloudkova plaketa za pomemben tekmovalni dosežek v atletiki za invalide (2008)
- 2 X športnik leta, Zveza ŠIS-SPK

Draga Lapornik

- Bloudkova plaketa za pomemben prispevek k razvoju in popularizaciji športa invalidov (2009)
- 3 X športnica leta, Zveza ŠIS-SPK

Tatjana Majcen

- 2 X športnica leta, Zveza ŠIS-SPK

Jože Okoren

- Bloudkova nagrada za uspešno delo v športu invalidov (2008)
- Bloudkova plaketa za vrhunske dosežke v športu paraplegikov (1980)
- Zlata plaketa Zveze ŠIS SPK
- DIPLOMO Mednarodnega olimpijskega komiteja za volontersko delo v športu

Marjan Peternelj

- Bloudkova plaketa za delo v društvu paraplegikov in tekmovalne uspehe (1974)

Veselka Pevec

- Bloudkova plaketa za pomemben tekmovalni dosežek v športu (2016)
- 4 X športnica leta, Zveza ŠIS-SPK

Ivan Peršak

- Bloudkova plaketa za delo pri športno-rekreacijski dejavnosti paraplegikov in tetraplegikov v Sloveniji (1982)

Mateja Pintar Pustovrh

- Bloudkova plaketa za pomemben tekmovalni dosežek v športu (2005)
- 8 X športnica leta, Zveza ŠIS-SPK

Franc Pinter

- Bloudkova plaketa za pomemben tekmovalni dosežek v športu (2006)
- 7 X športnik leta, Zveza ŠIS-SPK

Marika Šerbela - Rupnik

- Bloudkova plaketa za prizadevno delo in tekmovalne dosežke s paraplegiki (1981)

Franček Gorazd Tiršek

- Bloudkova plaketa za pomemben mednarodni dosežek v športu (2013)
- 9 X športnik leta, Zveza ŠIS-SPK

Zveza paraplegikov Slovenije

- Bloudkova plaketa za razvoj in dosežke v športni rekreaciji med paraplegiki (1983)

Gibalno aktivne osebe s poškodbo hrbtenjače živijo bolj kvalitetno življenje kot gibalno neaktivne

Povzetek

Višja kakovost življenja je pri ljudeh s poškodbo hrbtenjače močno povezana z njihovo ponovno integracijo v socialno okolje, vendar je ta integracija zahtevna in kompleksna, saj zanje pomeni znova postati aktiven, tudi gibalno aktiven. V prispevku podajamo ugotovitve, da Slovenci s poškodbo hrbtenjače, ki so športno aktivni, višje ocenjujejo kakovost življenja v primerjavi s tistimi, ki so športno neaktivni. Rezultati so lahko spodbuda posameznikom s poškodbo hrbtenjače, da se še pogosteje vključujejo v športne programe in vanje pripeljejo tudi nove člane.

Ključne besede: poškodba hrbtenjače, športna aktivnost, kakovost življenja.

Teoretično izhodišče

V nekaj lahko verjamemo, ko to tudi empirično preverimo. Številne mednarodne raziskave na različnih področjih življenja nakazujejo, da je gibalna aktivnost pomemben dejavnik, ki pozitivno vpliva na kakovost življenja oseb s poškodbo hrbtenjače. Podobnih raziskav v Sloveniji nismo zasledili, zato je osrednji problem prispevka predstaviti rezultate o kakovosti življenja med športno aktivnimi in neaktivnimi Slovenci s poškodbo hrbtenjače. Zanimalo nas je, ali so športno aktivni (v primerjavi z neaktivnimi) bolj zadovoljni z: materialno blaginjo, telesnim in emocionalnim počutjem, osebnim razvojem, samoodločanjem, medosebnimi odnosi, socialno vključenostjo in pravicami. V teoriji so to prepoznana področja, ki opredeljujejo kakovost življenja.

METODE DELA

Vzorec

V raziskavo je bilo vključenih 62 oseb s poškodbo hrbtenjače. Vsi so bili iz Slovenije. Glede na športno aktivnost so bili razdeljeni v skupino »športno aktiven« ali »športno neaktiven«. Vzorec je bil priložnostni. Osnovni kriteriji pri izbiri oseb s poškodbo hrbtenjače so bili: travmatično pridobljena poškodba hrbtenjače pod ravno T2, čas od nastanka poškodbe najmanj dve leti ter starost v času merjenja od 18 do 50 let (Filipčič in Jerman, 2018).



Tjaša Filipčič

Metode zbiranja podatkov

Vprašalnik je bil osebno razdeljen 160 osebam s poškodbo hrbtenjače. Od 160 razdeljenih anket smo dobili 62 ustrezno izpolnjenih vprašalnikov, primernih za statistično obdelavo. Sodelujočim je bil namen raziskave predhodno predstavljen. Anketiranci so bili tudi predhodno povprašani o pripravljenosti za sodelovanje v raziskavi. Sodelovanje je bilo prostovoljno, vprašalnik je bil anonimen (Filipčič in Jerman, 2018).

Spremenljivke

- Kriterijska spremenljivka (športno aktivni način življenja ali športno neaktivni način življenja)
- Eksperimentalne spremenljivke (različna področja kakovosti življenja)

Metode obdelave podatkov

Naredili smo osnovno deskriptivno statistiko numeričnih spremenljivk (mere srednje vrednosti in mere razpršenosti). Za obdelavo podatkov smo uporabili program SPSS 20.0. Uporabili smo Levenov test, normalnost porazdelitve pa izračunali s Kolmogorov-Smirnovim testom. Za testiranje razlik za odvisne vzorce smo uporabili F-preizkus. Glede na stopnjo značilnosti smo postavljene hipoteze o razlikah med aritmetičnima sredinama sprejeli ali zavrnil. Hipoteze smo preverjali na stopnji 0,05.

REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Materialna blaginja

Vse povprečne ocene spremenljivk, ki opredeljujejo materialno blaginjo, so bile višje pri posameznikih, ki so športno aktivni. Razlika je statistično pomembna pri spremenljivkah zadovoljstvo s plačilom, zmožnost finančne skrbi zase ali za družino in sposobnost za delo, ne pa pri spremenljivki ovire – zaposlitev. Rezultate analize na področju materialne blaginje potrjujejo tudi raziskave v tuji literaturi. Čeprav je zaposlovanje ljudi s poškodbo hrbtenjače na splošno nizko, je dokazano, da so večje možnosti za ohranitev zaposlitve, pridobitev novega delovnega mesta ali izobraževanje za nov poklic, povezane tudi s športnim udejstvovanjem (Wu in Williams, 2001). Športna aktivnost namreč pripomore k hitrejšemu obnavljanju izgubljenih moči in spretnosti, k boljšim finomotoričnim oz. ročnim spretnostim, k večji mobilnosti, manj sekundarnim posledicam ter zdravstvenim težavam po poškodbi in k manjši utrujenosti. To pa so pomembni dejavniki, ki omogočajo večjo zaposljivost (Meade s sod., 2011).

Telesno počutje

Športno aktivni posamezniki v nasprotju z neaktivnimi višje ocenjujejo zadovoljstvo z zdravjem, zdravstvenim stanjem, kapacitetami za opravljanje vsakodnevnih aktivnosti, največja razlika pa se pokaže pri prostočasnih aktivnostih oziroma sprostitvi, za katero si veliko pogosteje vzamejo čas. Vzdrževanje zdravja in dobrega zdravstvenega stanja je ena pomembnejših tem, na katero so poleg posameznikov, ki so doživeli poškodbo, pozorni vsi, ki delajo in živijo z njimi. Ponovno načrtovano in primerno ukvarjanje s športom in rekreacijo pripomore k preprečevanju oziroma zmanjševanju večjih sekundarnih zdravstvenih zapletov po poškodbi in potrebe po daljši ali ponovni hospitalizaciji (DeJong s sod., 2013).

Osebni razvoj

Doživljanje uspešnosti in produktivnosti, vera v uspešno premagovanje ovir, zmožnost sprejemanja neuspeha, zadovoljstvo z osebno usposobljenostjo za življenje, učenje, odnose, zmožnost koncentracije, zadovoljstvo z uspehi na različnih področjih, želja po pridobivanju novega znanja, veščin, spretnosti ter doživljanje, da posameznike posledice poškodbe manj ovirajo pri usvajanju novega znanja in veščin, so spremenljivke, v katerih se v naši raziskavi statistično pomembno razlikujejo športniki od nešportnikov. Odgovor na vprašanje, zakaj so razlike v prid športno aktivnim osebam s poškodbo hrbtenjače, lahko najdemo v ugotovitvah avtorjev, ki so pri osebah s poškodbo hrbtenjače preučevali učinke ukvarjanja s športom na področju osebnega razvoja (osebna rast, razvoj posameznika). Lahko povzamemo, da človek s poškodbo hrbtenjače, ki verjame, da ima kljub poškodbi dobre možnosti za doseg želenih ciljev, lahko polno izkoristi preostale sposobnosti in si ne dovoli obupati ter s tem pozitivnim pogledom pripomore k večjemu zadovoljstvu v življenju in posledično k njegovi večji kakovosti (Westgren in Levi, 1998).

Emocionalno počutje

Zadovoljstvo z življenjem, ohranjanje optimizma, upanja in realna slika o prihodnosti, doživljanje, da je smiselno in vredno živeti, sprejemanje sebe kot edinstvene osebnosti, sprejemanje napredka ter občutek varnosti so spremenljivke, ki pomembno, z visoko velikostjo učinka, ločujejo športno aktivne osebe s poškodbo hrbtenjače od neaktivnih. Raziskave podpirajo dobljene rezultate. Pozitivni učinki športne vadbe so povezani z boljšim duševnim stanjem (pospešeno tvorjenje endorfinov (Tomori, 2000), višja raven nevrottransmitterjev, kot so serotonin, noradrenalin in dopamin, ki pomagajo uravnavati emocije (Vidmar, 2008), kar se kaže v večji aktivnosti, energičnosti in živahnosti (Muraki s sod., 2000). Aktivni posamezniki kažejo tudi nižjo stopnjo anksioznosti in depresivnosti ter višjo stopnjo ekstravertiranosti (Gioia s sod., 2006), izrazito povečano zadovoljstvo, povečano motivacijo za sodelovanje v športnih aktivnostih (Kennedy s sod., 2006b), veselje in večjo čustveno sproščenost (Košiček, 2003).

Samoodločanje

Športno aktivni posamezniki v primerjavi z neaktivnimi bolj samostojno upravljajo nov način življenja, imajo boljši občutek osebne kontrole nad različnimi situacijami v vsakodnevnem življenju ter doživljajo, da so njihove odločitve, vrednote, mnenja, želje in pričakovanja precej upoštevani. Imajo tudi dovolj priložnosti za samostojne izbire (kaj bodo počeli, kam bodo šli, s kom se bodo družili ipd.), drugi ljudje pa malo ali sploh ne odločajo o njihovem življenju in delu. Izsledki raziskav iz preteklosti so podobni (Hicks s sod., 2003; Harness s sod., 2008).

Medosebni odnosi in socialna vključenost

Športno aktivni posamezniki v primerjavi z neaktivnimi, statistično pomembno, več časa preživijo s prijatelji, so precej zadovoljni s podporo in oskrbo v družini ter pogosteje preživljajo prosti čas s svojo družino oziroma družinskimi člani. Njihovi odnosi z družinskimi člani so precej pozitivni, zaupljivi, prijateljski, pa tudi zadovoljstvo s stiki s prijatelji, sosedi in znanci je višje ocenjeno kakor pri nešportnikih. Športne aktivnosti ponujajo veliko priložnosti za druženje (Tasiemski s sod., 2005) in tako pripomorejo k manjši socialni izolaciji (Hasanzadeh s sod., 2012), h kakovostno izrabljenemu prost-

mu času in »pobegu« iz rutine vsakdanjika (Sá s sod., 2012), k hitrejši reintegraciji in resocializaciji (Turk, 2003) ter boljši psihološki prilagoditvi (Tasiemski in Brewer, 2011).

Pravice

Športno aktivni višje ocenjujejo svoje pravice kot športno neaktivni. Ohranjajo dostojanstvo, so bolj zadovoljni s spoštovanjem pravic do enakosti, nediskriminacije in zasebnosti pa tudi z zmanjševanjem okoljskih ovir. Za človeka s poškodbo hrbtenjače, ki neizmerno globoko poseže v posameznikovo življenje, delo in odnose, je zelo pomembno, da se vrne v domače okolje in je tam sprejet in spoštovan, tudi v svojih pravicah do zasebnosti, enakosti, nediskriminacije in dostojanstva.

Sklep

Kakovost življenja postaja čedalje pomembnejša za ponudnike pomoči pa tudi za oblikovalce politik, ki so jim rezultati raziskav v pomoč pri pripravljanju in vodenju različnih programov pomoči, pri oblikovanju uspešne rehabilitacije, vrednotenju programov in servisov pomoči ter pri izpolnjevanju potreb ljudi s poškodbo hrbtenjače. Prepoznani so v različnih dokumentih, med drugim tudi v Akcijskem programu za invalide za obdobje 2014–2021. Raziskava je potrdila, da ima športna aktivnost pomembno vlogo v okviru različnih dejavnikov kakovosti življenja, zato je smiselno ohranjati in še bogatiti različne športne programe. Prav pri vseh spremenljivkah, ki so opredeljevale različna področja življenja, smo ugotovili višje osebne ocene pri tistih, ki so bili športno aktivni. Nekatere povprečne ocene so bile statistično značilne, druge pa so z visokim učinkom kazale v prid razlikam tistih, ki so gibalno aktivni. Rezultati so lahko spodbuda tudi posameznikom s poškodbo hrbtenjače, da se še pogostejše vključujejo v športne programe in vanje pripeljejo tudi nove člane.

Literatura

- Akcijski program za invalide 2014–2021 (2018). Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve: Svet Vlade Republike Slovenije za invalide, invalidske organizacije. Pridobljeno 3. 4. 2018, s http://www.mddsz.gov.si/si/delovna_podrocja/invalidi_vzv/akcijski_program_za_invalide_api/.
- DeJong, G., Tian, W., Hsieh, C., Junn, C., Karam, C. Ballard, P. H. s sod. (2013). Re-hospitalization in the first year of traumatic spinal cord injury after discharge from medical rehabilitation. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 94 (4 Suppl.1), S87–S97. Pridobljeno 18. 6. 2013, s <http://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993%2813%2900037-3/fulltext>.
- Filipčič, T. in Jerman, J. (2018). Pomen gibanja za kakovost življenja oseb s posebnimi potrebami. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Gioia, M. C., Cerasa, A., Di Lucente, L., Brunelli, S., Castellano, V. in Traballesi, M. (2006). Psychological impact of sports activity in spinal cord injury patients. *Scandinavian journal of medicine & science in sports's latest table of contents*, 16(6), 412–416.
- Harness, E. T., Yozbatiran, N. in Cramer, S. C. (2008). Effects of intense exercise in chronic spinal cord injury. *Spinal cord*, 46 (11), 733–737.
- Hasanzadeh, P. S., Zare, H. in Alipor, A. (2012). The efficacy of stress inoculation training (SIT) on resilience, anxiety, depression and stress among spinal cord injury (SCI)

- patients. *Journal of Jahrom university of medical sciences*, 10 (3), 12–20. Pridobljeno 21. 8. 2013, s http://jmj.jums.ac.ir/files/site1/user_files_204932/eng/admin-A-10-1-19-5d1cc24.pdf.
- Hicks, A. L., Martin, K. A., Ditor, D. S., Latimer, A. E., Craven, C., Bugaresti, J. s sod. (2003). Long-term exercise training in persons with spinal cord injury: Effects on strength, arm ergometry performance, and psychological well-being. *Spinal Cord*, 41 (1), 34–43.
 - Košiček, M. (2003). Človek, imej se rad. Radovljica: Didakta.
 - Meade, M. A., Forchheimer, M. B., Krause, J. S. in Charlifue, S. (2011). The influence of secondary conditions on job acquisition and retention in adults with spinal cord injury. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 92 (3), 425–432. Pridobljeno 13. 6. 2013, s <http://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993%2810%2900892-0/fulltext>.
 - Muraki, S., Tsunawake, N., Hiramatsu, S. in Yamasaki M. (2000). The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal cord*, 38 (5), 309–314.
 - Sá, M. M., Azevedo, R., Martins, M. C., Machado, O. in Tavares, J. (2012). Accessibility of sports facilities for persons with reduced mobility and assessment of their motivation for practice. *Work: a journal of prevention, assessment, and rehabilitation*, 41 (Suppl. 1), 2017–2023.
 - Tasiemski, T. in Brewer, B. W. (2011). Athletic identity, sport participation, and psychological adjustment in people with spinal cord injury. *Adapted physical activity quarterly*, 28 (3), 233–250. Pridobljeno 12. 10. 2013, s http://www.naspspa.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/03_Tasiemski&Brewer%20233-250.pdf.
 - Tomori, M. (2000). Duševne koristi gibalne aktivnosti. V J. Turk (Ur.), *Lepota gibanja tudi za zdravje* (str. 60–70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
 - Turk, R. (2003). Rehabilitacija bolnikov z okvaro hrbtenjače. V M. Štefančič (Ur.), *Osnove fizikalne medicine in rehabilitacije gibalnega sistema* (str. 383–397). Ljubljana: DZS.
 - Vidmar, G. (2008). *Gibalna vadba in možgani*. Pridobljeno 12. 10. 2013, s <http://www.cenim.se/273-a.html>.
 - Westgren, N. in Levi, R. (1998). Quality of life and traumatic spinal cord injury. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 79 (11), 1433–1439. Pridobljeno 18. 5. 2013, s <http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/00039993/PIIS0003999398902404.pdf>.
 - Wu, S. K. in Williams, T. (2001). Factors influencing sport participation among athletes with spinal cord injury. *Medicine and science in sports and exercise*, 33 (2), 177–182. Pridobljeno 30. 10. 2013, s http://www.setantacollege.com/wp-content/uploads/Journal_db/Factors%20influencing%20sport%20participation.pdf. ■

Tjaša Filipčič

Socialni vidik izvajanja športno- rekreativne dejavnosti



Špela Šušteršič

Socialni vidik izvajanja športno-rekreativne dejavnosti

Pred mnogimi leti so že naši predniki in zdravilci ugotovili, da **neaktivno telo** raste počasneje, hitreje zboli, se težje prilagaja spremembam ter se hitreje stara.

Telesna neaktivnost pri posamezniku in njegovem zdravstvenem stanju nikakor ni dobra. Vse več zdravstveno-znanstvenih ugotovitev potrjuje velik pomen telesne aktivnosti za dobro psihofizično stanje posameznika in tudi sama pri svojem delu opažam, da določeno psihofizično stanje posameznika vpliva tudi na njegovo socialno mrežo.

Dandanes je možno zaslediti že skoraj na vsakem koraku različne strokovno-poljudne prispevke in razprave o pomenu aktivnega preživljanja prostega časa in pozitivnih učinkih športno-rekreativnih dejavnosti na telo in duha.

Zveza paraplegikov Slovenije se pozitivnega učinka skozi športno-rekreativne dejavnosti že dolgo zaveda, zato tudi že več kot 50 let gibalno oviranim osebam omogoča vključevanje v različne športne panoge, ki so prilagojene njihovim fizičnim zmožnostim.

Športno-rekreativne dejavnosti kot izhodišče za socialno vključenost

Učinke športno-rekreativne aktivnosti je mogoče izmeriti in oceniti tudi s socialnega vidika, kar je zveza skozi svoje strokovno delo v preteklih letih tudi spremljala.

Na podlagi prejetih rezultatov in ocen strokovnjakov s tega področja in uspešnih uvrstitev članov in ekip je razvidno, da je med člani in njihovo socialno mrežo, ki so bili vključeni v organizirane športno-rekreativne dejavnosti, moč zaznati boljše psihofizično stanje, večjo socialno vključenost in informiranost o življenju in posledicah življenja na invalidskem vozičku, o poznavanju »laičnih« načinov preprečevanja ali odpravljanja zdravstvenih zapletov zaradi invalidnosti, manj osebnih stisk zaradi neinformiranosti, boljša samozavest zaradi doseganja različnih športnih rezultatov, hitrejše prilagajanje in aktivno sodelovanje v timu in nenazadnje je skozi statistično oceno razvidno, da se članstvo zveze stara in da se zaradi aktivnega življenja njihovo zdravstveno stanje ohranja.

Zveza paraplegikov Slovenije se pozitivnega učinka skozi športno-rekreativne dejavnosti že dolgo zaveda

Šport invalidov je vzpodbuden tudi za širšo družbo, saj najbolj nagovarja, da ni izgovora za aktivno življenje.

Športno-rekreativne dejavnosti se lahko uporablja kot način oz. orodje za izgradnjo boljšega razumevanja znotraj in zunaj skupnosti. Velikokrat šport invalidov spreminja tabuje v družbi in dviguje družbeno ozaveščenost. V socialnem kontekstu ne moremo govoriti, da ima zgolj terapevtsko delovanje, saj šport v sebi nosi celoten spekter aktivnosti in procesov, ki pa niso usmerjeni zgolj na posameznika, ampak je proces večstranski.

Šport združuje ljudi. ■

Šport
združuje ljudi.

Špela Šušteršič



Paraplegiki in tetraplegiki dobijo že v času medicinske rehabilitacije v URI Soča vse potrebne informacije glede včlanitve v lokalna društva paraplegikov. Vodstvo zveze pa jih v prisotnosti zdravnika in socialne delavke URI – Soča, seznanjajo z vsebinami programa rekreativno-športne dejavnosti

Šport kot pomemben dejavnik za kakovost življenja oseb z okvaro hrbtenjače



Urška Rendulič

Telesna vadba je pomemben del rehabilitacije, katere namen je pridobitev čim večje mobilnosti in samostojnosti, zato ima tudi velik vpliv na kakovost življenja.

V petdesetih letih organiziranega in uspešnega delovanja na področju športa paraplegikov in tetraplegikov v Sloveniji je bila Zveza paraplegikov Slovenije priča mnogim izjemnim športnim zgodbam, ki so predstavljene v tem zborniku, in pozitivnih učinkov, ki jih imata šport in rekreacija na življenja članov društev. Izkušnje kažejo, da športne aktivnosti pozitivno vplivajo tako na fizično kondicijo kot tudi na socialno vključenost oseb s poškodbo hrbtenjače. Kaj pa kažejo rezultati raziskav?

Osebe z okvaro hrbtenjače se med rehabilitacijo in med vračanjem v domače okolje soočajo s številnimi izzivi, saj okvara hrbtenjače prinaša telesne, psihološke in socialne spremembe na vseh področjih vsakdanjega življenja.¹ Okvara hrbtenjače ima poleg fizičnih posledic tudi velik vpliv na socialno vključenost oseb. Pride do sprememb v družinskih odnosih in družbenih vlogah ter posledično do sprememb v zmožnosti izvajanja določenih aktivnosti, mobilnosti in interakcijah z drugimi ljudmi.⁶

Pridobitev najboljše možne mobilnosti in neodvisnosti je pomemben cilj procesa rehabilitacije oseb z okvaro hrbtenjače in hkrati predstavlja tudi pomembno merilo kakovosti življenja.¹ Ponovna vključitev v delovno okolje, prostčasne in športne aktivnosti veljajo za pomemben cilj rehabilitacije. Aktivno vključevanje v dejavnosti in vloge je močno povezano z zdravjem in psihološkim blagostanjem, visoka raven socialnih aktivnosti pa vodi k boljši kakovosti življenja.⁷

Telesna vadba je pomemben del rehabilitacije, katere namen je pridobitev čim večje mobilnosti in samostojnosti, zato ima tudi velik vpliv na kakovost življenja.¹ Osebe z okvaro hrbtenjače, ki se aktivno ukvarjajo s telesno vadbo in športom, se razlikujejo od fizično neaktivnih. Poročajo namreč o boljši kakovosti življenja na fizičnem, psihološkem in socialnem področju.^{1,2,3,6} Prav tako imajo manj težav v duševnem zdravju, kažejo manj znakov depresivnosti in anksioznosti ter so bolj zagnane.⁵ Telesna vadba ima tako funkcionalne učinke, kot so povečanje fizične odpornosti, mobilnosti in koordinacije, kot tudi socialne in psihološke učinke, kot je npr. izboljšanje samozavesti, samopodobe ali duševnega stanja.¹

Rezultati raziskav kažejo, da ima lahko telesna aktivnost pomembno vlogo tudi pri preoblikovanju identitete, s katero se po poškodbi ali bolezni spoprijemajo osebe z okvaro

hrbtenjače. Pri tistih, ki jim je bila telesna aktivnost pred okvaro bistvenega pomena, ima izguba ali zaznana izguba aktivnosti, ki so bile zanje pomembne, pomembno vlogo pri prilagajanju. Telesna aktivnost je imela pri teh osebah pred okvaro veliko vlogo pri oblikovanju njihove nekdanje identitete kot tudi na splošno v vsakdanjem življenju. Obdobje, v katerem morajo preoblikovati svojo identiteto, je naporno. Hkrati je to običajno tudi čas, v katerem se ne morejo ukvarjati s športom. Kljub temu se sčasoma ponovno začnejo vključevati v športne aktivnosti, ki imajo pomembno vlogo pri ponovni vzpostavitvi njihovega življenja po okvari hrbtenjače.⁴

Vključevanje v športne aktivnosti pa ni odvisno samo od notranjega doživljanja oseb, ampak tudi od številnih materialnih in družbenih dejavnikov, kot je npr. dostopnost športnih objektov, opreme, finančnih sredstev itd. Prav tako je pomemben odnos bližnjih in družbe, ki lahko pomembno, tako pozitivno kot negativno, vplivajo ne samo na vključevanje v športne aktivnosti, ampak tudi na splošno socialno vključenost osebe z okvaro hrbtenjače.⁴

Telesna aktivnost lahko torej pozitivno vpliva na kakovost življenja in spoprijemanje s samo okvaro, zato je pomembno, da so športne in rekreativne aktivnosti del rehabilita-



cije oseb z okvaro hrbtenjače. Ukvarjanje s športom pa ni odvisno samo od notranjega doživljanja in motivacije, ampak tudi od številnih drugih dejavnikov, kot je npr. podpora bližnjih in družbe, dostopnost športnih objektov, ustreznih programov itd., zato je pomembno, da kot družba osebe z okvaro hrbtenjače spodbujamo in jim omogočamo enake možnosti pri vključevanju v športne in rekreativne aktivnosti.

Viri:

- 1 Anneken, V., Hanssen-Doose, A., Hirschfeld, S., Scheuer, T. in Thietje, R. (2010). Influence of physical exercise on quality of life in individuals with spinal cord injury. *Spinal Cord*, 48, 393–399.
- 2 Kljajić, D., Eminović, F., Dopsaj, M., Pavlović, D., Arsić, S. in Otašević, J. (2016). The impact of sports activities on quality of life of persons with a spinal cord injury. *Zdravstveno varstvo*, 55(2), 94–101.
- 3 Lannem, A. M., Sørensen, M., Frøslie, K. F. in Hjeltne, N. (2009). Incomplete spinal cord injury, exercise and life satisfaction. *Spinal Cord*, 47, 295–300.
- 4 Levins, S. M., Redenbach, D. M. in Dyck, I. (2004). Individual and societal influences on participation in physical activity following spinal cord injury: A qualitative study. *Physical Therapy*, 84(6), 496–509.
- 5 Muraki, S., Tsunawake, N., Hiramatsu, S. in Yamasaki, M. (2000). The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal Cord*, 38, 309–314.
- 6 Sale, P., Mazzarella, F., Pagliacci, M. C., Aito, S., Agosti, M. in Franceschini, M. (2012). Sport, free time and hobbies in people with spinal cord Injury. *Spinal Cord*, 50, 452–456.
- 7 Schönherr, M. C., Groothoff, J. W., Mulder, G. A. in Eisma, W. H. (2005). Participation and satisfaction after spinal cord injury: Results of a vocational and leisure outcome study. *Spinal Cord*, 43, 241–248. ■

Urška Rendulić

Sodelovanje študentov delovne terapije s paraplegiki

Delovna terapija je stroka, ki se ukvarja z omogočanjem izvedbe aktivnosti vsem osebam, ne glede na njihove omejitve in oviranosti zaradi telesnih okvar. Za omogočanje izvajanja izvedbe se aktivnost prilagodi, uporablja pripomočke in poišče podpore v okolju. Ukvarjanje s telesno dejavnostjo, športom na rekreativni ravni, je ključno za ohranjanje zdravja. Številne raziskave, ne glede na vrsto invalidnosti, omenjajo kot glavno pridobitev aktivnosti prostega časa in s tem tudi telesne dejavnosti, socialno vključenost, občutek pripadnosti, udeležanje sebe, pridobivanje življenjskih vlog, ohranjanje zdravja in spretnosti, užitek, sprostitve, zadovoljstvo z življenjem.

Študenti 3. letnika delovne terapije z Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani že 15 let sodelujejo z Zvezo paraplegikov Slovenije. Dvanajst let se udeležujejo taborov sedečega smučanja. Najmanj 60 študentov je na taborih izvajalo prostovoljstvo, pomagalo pri presedanju, upravljanju in prvih zavojih z monoskijem, uporabi vlečnic in sedežnic. Prvi začetki segajo še v Kranjsko Goro, ko sta bili nepremagljivi dvojčici Mateja in Jerneja Poljanšek, pa Meta in tudi že Brigita Jevšenak. Selitev tabora na Roglo je prinesla izkušnjo z nameščanjem verig na kolesa kombija, ko sta študentki delovne terapije rešili zagato šoferja. Smučali smo v soncu, snegu in vetru. Na 10. obletnici tabora so študentje pripravili kratek kulturni program, izbrana je bila naj prostovoljka, Brigita Jevšenak. V zbirki video posnetkov se je nabralo nekaj kvalitetno prikazanih kratkih dokumentarcev o dogajanju na taborih. Alan Bučar Baras je bil eden izmed navdušencev nad sedečim smučanjem, Iris Jakofčič se zadnja tri leta udeležuje poleg tabora v sedečem smučanju tudi tabora na wakeboardu, na Krku. Ne poznamo študenta, ki bi odšel s tabora nezadovoljen, kar dokazuje njihovo vračanje na tabor, ko ta ni več del študentskih obveznosti. Študentje z udeležbo ne pridobivajo le znanja in spretnosti, temveč tudi nepozabne izkušnje. V teh prednjači navdušenje, občudovanje in prepričljiv dokaz, da zmanjšana zmožnost sama po sebi ni ovira, če okolje ob pripomočku omogoča dovolj podpore. Študentje so bili in so stalni gostje na treningih košarke, plesa na vozičkih, atletiki, pomagali so pri kegljanju. Nekajkrat se je zgodilo, da so bili spremljevalci na tekmovanja v tujino.

Študentje delovne terapije imajo zadnjih pet let velik doprinos k izvajanju rekreativne dejavnosti za starejše. Kot prostovoljci s kreativnim pristopom oblikujejo skupinsko vadbo z interakcijskimi igrami. Patricija Jug je leta 2019 štiri mesece prostovoljno vodila terapevtsko rekreativno dejavnost. Pod mentorstvom Alenke Plemelj je za diplomsko delo izdelala priročnik z naslovom Skupinska rekreativna dejavnost oseb s poškodbo hrbtenjače. Aktivnosti so namenjene krepitvi mišičnih skupin in vzdrževanju spretnosti



Alenka Plemelj

Vsebine o izvajanju športnih aktivnosti za osebe z zmanjšano zmožnosâtjo so redni del visokošolskega strokovnega programa delovna terapija.

»Hvaležna, da sem lahko bila prostovoljka na taboru, neverjetna pozitivna energija, popolnoma je spremenila moj pogled na osebe po poškodbi hrbtenjače.«

za izvajanje predsedanja in oblačenja. Priročnik naj bi izšel v okviru Društva paraplegikov ljubljanskih pokrajin. Sodelovanje študentov in zveze paraplegikov ima še neizčrpane možnosti, ki bi jih lahko udeležili v prihodnosti. Študentje bi lahko bili spremljevalci na Ljubljanskem maratonu, teku Wings for life in še kje.

Vsebine o izvajanju športnih aktivnosti za osebe z zmanjšano zmožnostjo so redni del visokošolskega strokovnega programa delovna terapija. Z raziskovanjem telesne dejavnosti in prostega časa pri osebâh z invalidnostjo študentje odkrivajo zanimive fenomene. Izkazal se je fenomen, da so invalidi zaradi poškodbe ali bolezni spremenili naâin življenja in svoj prosti čas. Udeleženci v raziskavah, ki so jih izvedli študentje delovne terapije, navajajo, da celotno življenje preživljajo kvalitetnejše kot v času pred poškodbo. Aktivno ukvarjanje s športom in udeležba na tekmovanjih je marsikomu »odprla vrata v svet«. Udeleženci so poudarili, da je ukvarjanje s športno gibalnimi aktivnostmi del ohranjanja zdravja in vir moâi pri spopadanju s težavami vsakdana. Študentje so raziskovali pomembne podpore in ovire za izvajanje pristoâasnih aktivnosti pri gibalno oviranih. Najpomembnejši podpora na ravni posameznika sta se izkazali reintegracija jaz – telo, sprejemanje omejitev telesa in interes. Na nivoju dejavnikov okolja se kot najpomembnejša podpora izkazujejo družina in prijatelji, pomembno vlogo imajo tudi društva, ki združujejo osebe s posamezno vrsto invalidnosti. Ovire, ki zmanjšujejo vkljuâevanje invalidov v športne dejavnosti, so še vedno neprilagojeni objekti, pomanjkanje prilagojenih prevozov, zmotna prepriâanja o sebi.

Študentje delovne terapije so sodelovanje v prilagojenih športnih aktivnostih invalidov ocenili kot navdušujoâe, motivirajoâe, poudarili so pozitivno naravnânost oseb in pogosto preseneâenje nad številom aktivnosti. Spoznali so oblikovanje nove identitete skozi proces spremembe po poškodbi oziroma izgubi zmožnosti. Navajajo, citiram: »Preseneâena sem nad tem, kako veliko število aktivnosti imajo, več kot mi.« In še: »Hvaležna, da sem lahko bila prostovoljka na taboru, neverjetna pozitivna energija, popolnoma je spremenila moj pogled na osebe po poškodbi hrbtenjaâe.« Nekateri so razvili prijateljstva in oblikovali novo socialno mrežo. Sodelovanje študentov delovne terapije pri prilagojenih športnih aktivnostih omogoâa pridobivanje kompetenc za poklic delovnega terapevta in doživetje izkušnje, kaj vse se da, âe se hoâe. ■

Alenka Plemelj

Sprememba imena organizacije

Zveza paraplegikov Slovenije (ZPS) je tudi ustanovna članica Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja. Skozi posamezna obdobja in zapise boste opazili, da so navedeni različni terminski izrazi nacionalne organizacije za šport invalidov Slovenije. Organizacija je imela dolga leta naziv Zveza za rekreacijo in šport invalidov Slovenije (ZRŠIS), v nadaljevanju Zveza za šport in rekreacijo invalidov Slovenije (ZŠIS), pa Zveza za šport invalidov Slovenije – paralimpijski komite (ZŠIS-POK), od leta 2019 pa se na zahtevo Mednarodnega paralimpijskega komiteja (IPC) imenuje Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS-SPK), angleška verzija imena je »Sports federation for the disabled of Slovenia – Slovenian paralympic committee« (NPC Slovenia).

O vseh teh spremembah in dopolnitvah razpravlja in odloča Upravni odbor kot najvišji organ in ker gre za statutarne spremembe najvišjega akta, tudi Skupščina Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja. V obeh organih so zastopniki tudi predstavniki Zveze paraplegikov Slovenije. ■

Jože Okoren



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

Pomembnejši naslovi

Zveza paraplegikov Slovenije

Štihova 14

1000 Ljubljana

Tel: +386 (0)1 43 27 138

E-pošta: info@zveza-paraplegikov.si

www: <https://www.zveza-paraplegikov.si/>

Društvo paraplegikov Dolenjske,

Bele krajine in Posavja

Šegova 119, p. p. 720

8102 NOVO MESTO

Tel: +386 (0)7 33 21 644

E-pošta: drustvo_paraplegikov2@t-2.net

www: <https://www.drustvopara-nm.si/>

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

Dunajska 188

1000 LJUBLJANA

Tel: +386 (0)1 569 11 23

E-pošta: dlj.paraplegik@guest.arnes.si

www: <http://www.drustvo-para-lj.si/>

Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije

Noršinska cesta 14

9000 MURSKA SOBOTA

Tel: +386 (0)2 532 13 47

E-pošta: drustvo.p.i.p@siol.net

www: <http://www.dppp.si/>

Društvo paraplegikov Podravja

Lackova cesta 43

2000 MARIBOR

Tel: +386 (0)2 614 20 83

E-pošta: dp.podravja@gmail.com

www: dp.podravja@gmail.com

Društvo paraplegikov severne Primorske

Rejčeva 5

5000 NOVA GORICA

Tel: +386 (0)5 300 28 22

E-pošta: drustvo.paraplegikov@siol.net

www: <http://www.drustvo-go-para.si/>

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

Opekarniška 15a

3000 CELJE

Tel: +386 (0) 3 541 19 93

E-pošta: dce.paraplegik@guest.arnes.si

www: <https://www.drustvo-para-ce.si>

Društvo paraplegikov Istre in Krasa

Vanganelška 8f

6000 KOPER

Tel: +386 (0)41 697 560

E-pošta: dpik.koper@gmail.com

www: <http://www.drustvo-para-kp.si/>

Društvo paraplegikov Gorenjske

Ul. Lojzeta Hrovata 4c

4000 KRANJ

Tel: +386 (0)4 23 54 550

E-pošta: dp.gorenjska@gmail.com

www: <http://www.dpgkr.si/>

Društvo paraplegikov Koroške

Ronkova 6, p. p. 70

2380 SLOVENJ GRADEC

Tel: +386 (0)59 01 55 73

E-pošta: dpkoroške@gmail.com

www: <https://www.dpkoroške.si/>

**Fundacija za financiranje invalidskih
in humanitarnih organizacij v RS**

Stegne 21c
1000 Ljubljana

Tel: +386 (01) 500 77 00

E-pošta: info@fiho.si

www: <https://www.fiho.si>

**Nacionalni svet invalidskih organizacij
Slovenije**

Linhartova cesta 1
1000 Ljubljana

Tel: +386 (01) 472 05 11

E-pošta: info@nsios.si

www: <https://www.nsios.si>

**Zveza za šport invalidov Slovenije –
Slovenski paralimpijski komite**

Cesta 24. junija 23
1231 Ljubljana

Tel: +386 (0)1 53 00 891

E-pošta: info@zsis.si

www: www.zsis.si

**Olimpijski komite Slovenije –
Združenje športnih zvez**

Šmartinska cesta 140
1000 Ljubljana

Tel: +386 (0)1 230 60 00

E-pošta: info@olympic.si

www: <https://www.olympic.si/>

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport

Masarykova cesta 16
1000 Ljubljana

Tel: +386 (0)1 400 52 00

E-pošta: gp.mizs@gov.si

www: [https://www.gov.si/drzavni-organi/ministrstva/
ministrstvo-za-izobrazevanje-znanost-in-sport/](https://www.gov.si/drzavni-organi/ministrstva/ministrstvo-za-izobrazevanje-znanost-in-sport/)

**Univerzitetni rehabilitacijski inštitut
Republike Slovenije – Soča**

Linhartova cesta 51
1000 Ljubljana

Tel: +386 (0)1 475 81 00

E-pošta: info@ir-rs.si

www: <http://www.ir-rs.si/>

Univerza v Ljubljani Zdravstvena fakulteta

Zdravstvena pot 5, p. p. 397
1000 Ljubljana

Tel: +386 (0)1 300 11 11

E-pošta: dekanat@zf.uni-lj.si

www: <https://www.zf.uni-lj.si/>

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport**

Gortanova ulica 22
1000 Ljubljana

Tel: +386 (0)1 520 77 00

E-pošta: dekanat@fsp.uni-lj.si

www: <http://www.fsp.uni-lj.si/>

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo**

Topniška cesta 31
1000 Ljubljana

Tel: 386 (0)1 280 92 59

E-pošta: dekanat@fsd.uni-lj.si

www: <http://www.fsd.uni-lj.si/>

International paralympic committee

Adenauerallee 212–214
53113 Bonn, Germany

Tel: +49-228-2097-200

E-pošta: info@paralympic.org

www: <https://www.paralympic.org/>

Pregled osvojenih medalj na uradnih mednarodnih tekmovanjih

Preglednice vsebujejo le podatke za prejemnike ene od treh medalj iz Paralimpijskih iger, svetovnih prvenstev in evropskih prvenstev.

Pregled osvojenih medalj po športnih panogah

Panoga	Zlata medalja	Srebrna medalja	Bronasta medalja	Skupaj
Atletika	5	15	23	43
Streljanje	7	11	10	28
Namizni tenis	5	2	13	20
Biljard			10	10
Ribolov	3	3		6
Košarka	1		3	4
Skupaj	21	30	58	111

Pregled osvojenih medalj po vrsti tekmovanj in športnih panogah

Tekmvanje/Panoga	Zlata medalja	Srebrna medalja	Bronasta medalja	Skupaj
Paralimpijske igre	4	8	12	24
Atletika	2	3	10	15
Streljanje	1	5	1	7
Namizni tenis	1		1	2
Svetovna prvenstva	4	9	11	24
Streljanje	1	3	6	10
Atletika		4	4	8
Ribolov	3	3		6
Namizni tenis			2	2
Evropska prvenstva	13	13	35	60
Atletika	3	8	9	20
Streljanje	5	3	3	11
Namizni tenis	4	2	10	16
Biljard			10	10
Košarka	1		3	4
Skupaj	21	31	59	111



Pregled osvojenih medalj po športnih panogah in vrstah tekmovanj

Panoga/Tekmovanje	Zlata medalja	Srebrna medalja	Bronasta medalja	Skupaj
Atletika	5	15	23	43
Paralimpijske igre	2	3	10	15
Svetovna prvenstva		4	4	8
Evropska prvenstva	3	8	9	20
Streljanje	7	11	10	28
Paralimpijske igre	1	5	1	7
Svetovna prvenstva	1	3	6	10
Evropska prvenstva	5	3	3	11
Namizni tenis	5	2	13	20
Paralimpijske igre	1		1	2
Svetovna prvenstva			2	2
Evropska prvenstva	4	2	10	16
Biljard			10	10
Evropska prvenstva			10	10
Ribolov	3	3		6
Svetovna prvenstva	3	3		7
Košarka	1		3	4
Evropska prvenstva	1		3	4
Skupaj	21	31	59	111



Pregled prejemnikov medalj

PARALIMPIJSKE IGRE

Leto 1972

Tekmovanje: IV. POI L
Kraj: Heilderberg
Država: Nemčija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Sitar Pavla
Disciplina: 60 m vožnja
Klas.: Raz. 2
Rezultat: 18,0 s
Uvrstitev: 01. mesto
Rekord: PR

Leto 1984

Tekmovanje: VII. POI L
Kraj: Stoke Mandeville
Država: Velika Britanija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Peternelj Marjan
Disciplina: Met kopja
Klas.: Raz. 3
Rezultat: 26,24 m
Uvrstitev: 01. mesto
Rekord: SR,PR

Leto 1992

Tekmovanje: IX. POI L
Kraj: Barcelona
Država: Španija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Lapornik Draga
Disciplina: Suvanje krogle
Klas.: THW5
Rezultat: 6,32 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1972

Tekmovanje: IV. POI L
Kraj: Heilderberg
Država: Nemčija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Okoren Jože
Disciplina: Met diska
Klas.: Raz. 2
Rezultat: 20,46 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1984

Tekmovanje: VII. POI L
Kraj: Stoke Mandeville
Država: Velika Britanija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Lapornik Draga
Disciplina: Suvanje krogle
Klas.: Raz. 4
Rezultat: 5,59 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1996

Tekmovanje: X. POI L
Kraj: Atlanta
Država: ZDA
Panoga: ATL
Priimek in ime: Roškar Janez
Disciplina: Met kopja
Klas.: F54
Rezultat: 25,88 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1980

Tekmovanje: VI. POI L
Kraj: Arnhem
Država: Nizozemska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Peternelj Marjan
Disciplina: Met kopja
Klas.: Raz. 4
Rezultat: 23,70 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1984

Tekmovanje: VII. POI L
Kraj: Stoke Mandeville
Država: Velika Britanija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Peternelj Marjan
Disciplina: Suvanje krogle
Klas.: Raz. 3
Rezultat: 7,80 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1996

Tekmovanje: X. POI L
Kraj: Atlanta
Država: ZDA
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: Zračna puška stoje
Klas.: SH1
Rezultat: 585-686,1 krogov
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 1980

Tekmovanje: VI. POI L
Kraj: Arnhem
Država: Nizozemska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Okoren Jože
Disciplina: Met diska
Klas.: Raz. 2
Rezultat: 24,00 m
Uvrstitev: 02. mesto
Rekord: ER

Leto 1988

Tekmovanje: VIII. POI L
Kraj: Seul
Država: Južna Koreja
Panoga: ATL
Priimek in ime: Peternelj Marjan
Disciplina: Met kopja
Klas.: Raz. 3
Rezultat: 25,38 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2000

Tekmovanje: XI. POI L
Kraj: Sydney
Država: Avstralija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Roškar Janez
Disciplina: Met kopja
Klas.: F55
Rezultat: 27,25 m
Uvrstitev: 03. mesto

PARALIMPIJSKE IGRE

Leto 2000

Tekmovanje: XI . POI L
Kraj: Sydney
Država: Avstralija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Lapornik Draga
Disciplina: Suvanje krogla
Klas.: F55
Rezultat: 6,94 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2004

Tekmovanje: XII. POI L
Kraj: Atene
Država: Grčija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Posamično
Klas.: TT3
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 2008

Tekmovanje: XIII. POI L
Kraj: Peking
Država: LR Kitajska
Panoga: STR
Priimek in ime: Pintar Franc
Disciplina: Zračna puška stoje
Klas.: SH1
Rezultat: 591-693,2 krogov
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2000

Tekmovanje: XI . POI L
Kraj: Sydney
Država: Avstralija
Panoga: STR
Priimek in ime: Pintar Franc
Disciplina: Zračna puška stoje
Klas.: SH1
Rezultat: 591-694,1 krogov
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2004

Tekmovanje: XII. POI L
Kraj: Atene
Država: Grčija
Panoga: STR
Priimek in ime: Pintar Franc
Disciplina: Zračna puška stoje
Klas.: SH1
Rezultat: 591-692,6 krogov
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2012

Tekmovanje: POI
Kraj: London
Država: Anglija
Panoga: STR
Priimek in ime: Tiršek Gorazd Franček
Disciplina: Zračna puška stoje, mešano
Klas.: SH2
Rezultat: 704.7 krogov
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2004

Tekmovanje: XII. POI L
Kraj: Atene
Država: Grčija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Majcen Tatjana
Disciplina: Met kopja
Klas.: F54
Rezultat: 12,37 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2008

Tekmovanje: XIII. POI L
Kraj: Peking
Država: LR Kitajska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Flere Jože
Disciplina: Met diska
Klas.: F 51
Rezultat: 10,99 m
Uvrstitev: 02. mesto
Rekord: SR

Leto 2016

Tekmovanje: POI
Kraj: Rio
Država: Brazilija
Panoga: STR
Priimek in ime: Tiršek Gorazd Franček
Disciplina: Zračna puška, stoje, mešano
Klas.: SH2
Rezultat: 210.8 krogov
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2004

Tekmovanje: XII. POI L
Kraj: Atene
Država: Grčija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Majcen Tatjana
Disciplina: Suvanje krogla
Klas.: F54
Rezultat: 6,00 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2008

Tekmovanje: XIII. POI L
Kraj: Peking
Država: LR Kitajska
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Posamično
Klas.: TT3
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2016

Tekmovanje: POI
Kraj: Rio
Država: Brazilija
Panoga: STR
Priimek in ime: Pevec Veseljka
Disciplina: Zračna puška, stoje, mešano
Klas.: SH2
Rezultat: 211.0 krogov
Uvrstitev: 01. mesto

ATL – atletika / STR – strelstvo / NMT – namizni tenis

SVETOVNA PRVENSTVA

Leto 1994

Tekmovanje: SP
Kraj: Berlin
Država: Nemčija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Lapornik Draga
Disciplina: Met kopja
Klas.: F55
Rezultat: 12,58 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1998

Tekmovanje: SP
Kraj: Santander
Država: Španija
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: MK puška 3 x 40
Klas.: SH1
Rezultat: 1135-1232,6 krogov
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2006

Tekmovanje: SP
Kraj: Montreux
Država: Švica
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Posamično
Klas.: TT3
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1994

Tekmovanje: SP
Kraj: Berlin
Država: Nemčija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Lapornik Draga
Disciplina: Met diska
Klas.: F55
Rezultat: 17,72 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2002

Tekmovanje: SP
Kraj: Kyungnam
Država: Južna Koreja
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: MK puška 3 x 40
Klas.: SH1
Rezultat: 1132-1228,9 krogov
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2006

Tekmovanje: SP
Kraj: Sargans
Država: Švica
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: MK puška 3 x 40
Klas.: SH1
Rezultat: 1144-1238,9 krogov
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1994

Tekmovanje: SP
Kraj: Berlin
Država: Nemčija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Lapornik Draga
Disciplina: Suvanje krogle
Klas.: F55
Rezultat: 6,26 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2002

Tekmovanje: SP
Kraj: Kyungnam
Država: Južna Koreja
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: Zračna puška stoje
Klas.: SH1
Rezultat: 593-697 krogov
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 2006

Tekmovanje: SP
Kraj: Sargans
Država: Švica
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: Padajoče tarče
Klas.: SH1
Rezultat: 9 tarč
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 1994

Tekmovanje: SP
Kraj: Linz
Država: Avstrija
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: Zračna puška, stoje
Klas.: SH1
Rezultat: 580-680 krogov
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2004

Tekmovanje: SP
Kraj: Radeče
Država: Slovenija
Panoga: RBL
Priimek in ime: Centrih Rudi
Disciplina: Posamično
Rezultat: 20.660 gramov
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2009

Tekmovanje: SP
Kraj: Ponte de Sôr
Država: Portugalska
Panoga: RBL
Priimek in ime: Centrih Rudi
Disciplina: Javernik Boštjan
Rezultat: Štefanič Franc
Uvrstitev: Zimšek Karli
Disciplina: Zelič Brane
Rezultat: Ekipno
Uvrstitev: 18.080 gramov
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 1998

Tekmovanje: SP
Kraj: Birmingham
Država: Vel. Britanija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Hudej Janez
Disciplina: Peterboj
Klas.: F54/T55
Rezultat: 4.444 točk
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2004

Tekmovanje: SP
Kraj: Radeče
Država: Slovenija
Panoga: RBL
Priimek in ime: Centrih Rudi
Disciplina: Jernejšek Miran
Rezultat: Štefanič Franc
Uvrstitev: Pufler Edi
Disciplina: Novak Zvonko
Rezultat: Ekipno
Uvrstitev: 70.910 gramov
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 2009

Tekmovanje: SP
Kraj: Ponte de Sôr
Država: Portugalska
Panoga: RBL
Priimek in ime: Centrih Rudi
Disciplina: Posamično
Klas.: SH1
Rezultat: 5.400 gramov
Uvrstitev: 02. mesto

SVETOVNA PRVENSTVA

Leto 2010

Tekmovanje: SP
Kraj: Gwangju
Država: Južna Koreja
Panoga: NMT
Priimek in ime: Dolinar Andreja
 Pintar Mateja
Disciplina: Ekipno
Klas.: TT4
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2011

Tekmovanje: SP
Kraj: Christchurch
Država: Nova Zelandija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Majcen Tatjana
Disciplina: Suvanje krogle
Klas.: F52
Rezultat: 6,64 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2014

Tekmovanje: SP
Kraj: Suhl
Država: Nemčija
Panoga: STR
Priimek in ime: Pevec Veseljka
 Tiršek Gorazd Franček
 Pavlin Damjan
Disciplina: Ekipno, zračna puška,
 leže, mešano
Klas.: SH2
Rezultat: 1893,7 krogov
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2010

Tekmovanje: SP
Kraj: Zagreb
Država: Hrvaška
Panoga: STR
Priimek in ime: Tiršek Gorazd Franček
 Majcenovič Srečko
 Pavlin Damjan
Disciplina: Ekipno, zračna
 puška stoje, mešano
Klas.: SH2
Rezultat: 1788,0 krogov
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2011

Tekmovanje: SP
Kraj: Christchurch
Država: Nova Zelandija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Majcen Tatjana
Disciplina: Met diska
Klas.: F51
Rezultat: 16,13 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2018

Tekmovanje: SP
Kraj: Podturen
Država: Hrvaška
Panoga: RBL
Priimek in ime: Centrih Rudi
Disciplina: Posamično
Rezultat: 4.798 gramov
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2011

Tekmovanje: SP
Kraj: Christchurch
Država: Nova Zelandija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Flere Jože
Disciplina: Met diska
Klas.: F51
Rezultat: 10,23 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2013

Tekmovanje: SP
Kraj: Čapljina
Država: Bosna in Hercegovina
Panoga: RBL
Priimek in ime: Centrih Rudi
 Javernik Boštjan
 Štefanič Franc
 Mavrič Željko
 Zelič Brane
Disciplina: Ekipno
Rezultat: 18.080 gramov
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 2019

Tekmovanje: SP
Kraj: Sydney
Država: Avstralija
Panoga: STR
Priimek in ime: Tiršek Gorazd Franček
Disciplina: Zračna puška,
 stoje, mešano
Klas.: SH2
Rezultat: 232,3 krogov
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2011

Tekmovanje: SP
Kraj: Christchurch
Država: Nova Zelandija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Plank Henrik
Disciplina: Met kopja
Klas.: F52
Rezultat: 17,23 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2014

Tekmovanje: SP
Kraj: Suhl
Država: Nemčija
Panoga: STR
Priimek in ime: Pevec Veseljka
 Tiršek Gorazd Franček
 Pavlin Damjan
Disciplina: Ekipno, zračna puška,
 stoje, mešano
Klas.: SH2
Rezultat: 1890,4 krogov
Uvrstitev: 02. mesto

ATL – atletika / STR – strelstvo / RBL – ribolov / NMT – namizni tenis

EVROPSKA PRVENSTVA

Leto 1974

Tekmovanje: EP
Kraj: Kerpape/Lorient
Država: Francija
Panoga: KOŠ
Priimek in ime: Sitar Pavla
 Ševarac Franciska
 Kostevc Ivanka
 Ivnik Heda
 Šerbela Marja
 Kos Vesna
 Milinković
Disciplina: Košarka
Klas.: SH2
Uvrstitev: 03. mesto

Dubrovski Igor
 Gračner Gregor
 Berčon Jože
 Žgajnar Jože
 Slaček David
Disciplina: Košarka
Uvrstitev: 01. mesto

Priimek in ime: Hudej Janez
Disciplina: Peterboj
Klas.: F54
Rezultat: 4.451 točk
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1995

Tekmovanje: EP
Kraj: Nove mesto/Matuji
Država: Češka rep.
Panoga: ATL
Priimek in ime: Hudej Janez
Disciplina: Peterboj
Klas.: F54/T53
Rezultat: 4.103 točk
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1996

Tekmovanje: 2. EP skupina B
Kraj: Ljubljana
Država: Slovenija
Panoga: KOŠ
Priimek in ime: Trdina Marjan
 Peternej Marjan
 Učakar Janez
 Bračič Slavko
 Robnik Peter
 Trdina Janez
 Koren Janko
 Kastelic Danijel
 Dubrovski Igor
 Gračner Gregor
 Košec Ivan
 Berčon Jože
Disciplina: Košarka
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 1999

Tekmovanje: 3. EP skupina B
Kraj: Tavira/Algarve
Država: Portugalska
Panoga: KOŠ
Priimek in ime: Trdina Marjan
 Peternej Marjan
 Ostojič Mičo
 Robnik Peter
 Trdina Janez
 Košec Ivan
 Kastelic Danijel

Leto 2001

Tekmovanje: EP
Kraj: Nottwil
Država: Švica
Panoga: ATL
Priimek in ime: Lapornik Draga
Disciplina: Met diska
Klas.: F55
Rezultat: 18,34 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2001

Tekmovanje: EP
Kraj: Nottwil
Država: Švica
Panoga: ATL
Priimek in ime: Lapornik Draga
Disciplina: Suvanje krogle
Klas.: F55
Rezultat: 7,17 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2001

Tekmovanje: EP
Kraj: Nottwil
Država: Švica
Panoga: ATL
Priimek in ime: Hudej Janez
Disciplina: Met diska
Klas.: F54
Rezultat: 24,40 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2001

Tekmovanje: EP
Kraj: Nottwil
Država: Švica
Panoga: ATL
Priimek in ime: Hudej Janez
Disciplina: Suvanje krogle
Klas.: F54
Rezultat: 7,73 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2001

Tekmovanje: EP
Kraj: Nottwil
Država: Švica
Panoga: ATL
Priimek in ime: Roškar Janez
Disciplina: Met diska
Klas.: F55
Rezultat: 27,34 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2001

Tekmovanje: EP
Kraj: Nottwil
Država: Švica
Panoga: ATL
Priimek in ime: Roškar Janez
Disciplina: Suvanje krogle
Klas.: F55
Rezultat: 8,48 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2001

Tekmovanje: EP
Kraj: Nottwil
Država: Švica
Panoga: ATL
Priimek in ime: Roškar Janez
Disciplina: Met kopja
Klas.: F55
Rezultat: 28,03 m
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 2001

Tekmovanje: EP
Kraj: Frankfurt
Država: Nemčija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Dolinar Andreja
Disciplina: Odprto
Klas.: TT1-5
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2001

Tekmovanje: EP
Kraj: Nottwil
Država: Švica
Panoga: ATL

Leto 2001

Tekmovanje: EP
Kraj: Vejle
Država: Danska
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: Zračna puška stoje
Klas.: SH1
Rezultat: 586-688,3 krogov
Uvrstitev: 01. mesto

EVROPSKA PRVENSTVA

Leto 2003

Tekmovanje: EP
Kraj: Assen
Država: Nizozemska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Majcen Tatjana
Disciplina: Met diska
Klas.: F54
Rezultat: 12,21 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2003

Tekmovanje: EP
Kraj: Assen
Država: Nizozemska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Hudej Janez
Disciplina: Met diska
Klas.: F54
Rezultat: 23,57 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2003

Tekmovanje: EP
Kraj: Assen
Država: Nizozemska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Majcen Tatjana
Disciplina: Suvanje krogle
Klas.: F54
Rezultat: 5,27 m
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 2003

Tekmovanje: EP
Kraj: Assen
Država: Nizozemska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Hudej Janez
Disciplina: Suvanje krogle
Klas.: F54
Rezultat: 8,81 m
Uvrstitev: 01. mesto
Rekord: ER

Leto 2003

Tekmovanje: 5. EP skupina B
Kraj: Brno
Država: Češka rep.
Panoga: KOŠ
Priimek in ime: Dubrovski Igor
Centrih Rudi
Berčon Jože
Banjac Slobodan
Gračner Gregor
Klep Boris
Ostojič Mičo
Slaček David
Šerbinek Simon

Disciplina: Učakar Janez
Župarič Marjan
Barbo Tomaž
Uvrstitev: Košarka
03. mesto

Leto 2003

Tekmovanje: EP
Kraj: Zagreb
Država: Hrvaška
Panoga: NMT
Priimek in ime: Dolinar Andreja
Pintar Mateja
Disciplina: Ekipno
Klas.: TT4-5
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 2003

Tekmovanje: EP
Kraj: Zagreb
Država: Hrvaška
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Posamično
Klas.: TT3
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2003

Tekmovanje: EP
Kraj: Brno
Država: Češka republika
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: MK puška, 3x40
Klas.: SH1
Rezultat: 1144-1240,8 krogov
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2005

Tekmovanje: EP
Kraj: Espoo
Država: Finska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Hovnik Damjan
Disciplina: 200 m
Klas.: T52
Rezultat: 43,41
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2005

Tekmovanje: EP
Kraj: Espoo
Država: Finska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Hovnik Damjan
Disciplina: 400 m
Klas.: T52
Rezultat: 1:19,18
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2005

Tekmovanje: EP
Kraj: Veldhoven
Država: Nizozemska
Panoga: BIL
Priimek in ime: Brajkovič Matej
Disciplina: 9-ball
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2005

Tekmovanje: EP
Kraj: Jesolo
Država: Italija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Tomažin Mojca
Pintar Mateja
Disciplina: Ekipno
Klas.: Raz4-5
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2005

Tekmovanje: EP
Kraj: Jesolo
Država: Italija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Posamično
Klas.: TT3
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 2005

Tekmovanje: EP
Kraj: Jesolo
Država: Italija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Posamično
Klas.: Open
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2005

Tekmovanje: EP
Kraj: Wrocław
Država: Poljska
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: MK puška, 3x40
Klas.: SH1
Rezultat: 1154-1250,6 krogov
Uvrstitev: 01. mesto

EVROPSKA PRVENSTVA

Leto 2005

Tekmovanje: EP
Kraj: Wroclaw
Država: Poljska
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: Zračna puška stoje
Klas.: SH1
Rezultat: 590-692,0 krogov
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2007

Tekmovanje: EP
Kraj: Kranjska gora
Država: Slovenija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Dolinar Andreja
Disciplina: Posamično
Klas.: TT4
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2007

Tekmovanje: EP
Kraj: Suhl
Država: Nemčija
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: Padajoče tarče
Klas.: SH1
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2005

Tekmovanje: EP
Kraj: Wroclaw
Država: Poljska
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: Padajoče tarče
Klas.: SH1
Rezultat: 9 tarč
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 2007

Tekmovanje: EP
Kraj: Kranjska gora
Država: Slovenija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Dolinar Andreja
Klas.: Meglič Barbara
Disciplina: Ekipno
Klas.: TT4
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 2008

Tekmovanje: EP
Kraj: Willingen
Država: Nemčija
Panoga: BIL
Priimek in ime: Brajkovič Matej
Disciplina: 9-ball
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2007

Tekmovanje: EP
Kraj: Liberec
Država: Češka republika
Panoga: BIL
Priimek in ime: Brajkovič Matej
Disciplina: 8-ball
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2007

Tekmovanje: EP **Kraj:** Suhl
Država: Nemčija
Panoga: STR
Priimek in ime: Tiršek Gorazd Franček
Disciplina: Majcenovič Srečko
Klas.: Pavlin Damjan
Disciplina: Ekipno, zračna puška, stoje, mešano
Klas.: SH2
Rezultat: 1792 krogov
Uvrstitev: 01. mesto
Rekord: ER

Leto 2009

Tekmovanje: EP
Kraj: Genova
Država: Italija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Dolinar Andreja
Disciplina: Posamično
Klas.: TT4
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2007

Tekmovanje: EP
Kraj: Liberec
Država: Češka republika
Panoga: BIL
Priimek in ime: Brajkovič Matej
Disciplina: 9-ball
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2007

Tekmovanje: EP
Kraj: Suhl
Država: Nemčija
Panoga: STR
Priimek in ime: Tiršek Gorazd Franček
Disciplina: Majcenovič Srečko
Klas.: Pavlin Damjan
Disciplina: Ekipno, zračna puška, leže, mešano
Klas.: SH2
Rezultat: 1793 krogov
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2009

Tekmovanje: EP
Kraj: Genova
Država: Italija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Posamično
Klas.: TT3
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2007

Tekmovanje: EP
Kraj: Kranjska gora
Država: Slovenija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Posamično
Klas.: Open
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2009

Tekmovanje: EP
Kraj: Genova
Država: Italija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Posamično
Klas.: Open
Uvrstitev: 01. mesto

Leto 2007

Tekmovanje: EP
Kraj: Kranjska gora
Država: Slovenija
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Posamično
Klas.: TT3
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2007

Tekmovanje: EP
Kraj: Suhl
Država: Nemčija
Panoga: STR
Priimek in ime: Pinter Franc
Disciplina: Zračna puška stoje
Klas.: SH1
Rezultat: 592-691,2 krogov
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2010

Tekmovanje: EP
Kraj: Zagreb
Država: Hrvaška
Panoga: BIL
Priimek in ime: Brajkovič Matej
Disciplina: 9-ball
Uvrstitev: 03. mesto

EVROPSKA PRVENSTVA

Leto 2011

Tekmovanje: EP
Kraj: Split
Država: Hrvaška
Panoga: NMT
Priimek in ime: Dolinar Andreja
Disciplina: Posamično
Klas.: TT4
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2012

Tekmovanje: EP
Kraj: Stadskanaal
Država: Nizozemska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Majcen Tatjana
Disciplina: Suvanje krogle
Klas.: F54
Rezultat: 6.30 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2014

Tekmovanje: EP
Kraj: Swansea
Država: Vel. Britanija
Panoga: ATL
Priimek in ime: Plank Henrik
Disciplina: Met diska
Klas.: F52
Rezultat: 14.29 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2011

Tekmovanje: EP
Kraj: Split
Država: Hrvaška
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Posamično
Klas.: TT3
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2012

Tekmovanje: EP
Kraj: Stadskanaal
Država: Nizozemska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Flere Jože
Disciplina: Met diska
Klas.: F51
Rezultat: 7.84 m
Uvrstitev: 02. mesto

Leto 2016

Tekmovanje: EP
Kraj: St. Johan
Država: Avstrija
Panoga: BIL
Priimek in ime: Brajkovič Matej
Disciplina: 9 - ball
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2011

Tekmovanje: EP
Kraj: Split
Država: Hrvaška
Panoga: NMT
Priimek in ime: Pintar Mateja
Disciplina: Dolinar Andreja
Klas.: TT4-5
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2013

Tekmovanje: EP
Kraj: Portorož
Država: Slovenija
Panoga: BIL
Priimek in ime: Brajkovič Matej
Disciplina: 9 - ball
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2018

Tekmovanje: EP
Kraj: Veldhoven
Država: Nizozemska
Panoga: BIL
Priimek in ime: Brajkovič Matej
Disciplina: 9 - ball
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2012

Tekmovanje: EP
Kraj: Stadskanaal
Država: Nizozemska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Majcen Tatjana
Disciplina: Met kopja
Klas.: F54
Rezultat: 13.83 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2013

Tekmovanje: EP
Kraj: Portorož
Država: Slovenija
Panoga: BIL
Priimek in ime: Brajkovič Matej
Disciplina: 10 - ball
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2018

Tekmovanje: EP
Kraj: Veldhoven
Država: Nizozemska
Panoga: BIL
Priimek in ime: Brajkovič Matej
Disciplina: 10 - ball
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2012

Tekmovanje: EP
Kraj: Stadskanaal
Država: Nizozemska
Panoga: ATL
Priimek in ime: Flere Jože
Disciplina: Met kija
Klas.: F51
Rezultat: 18.81 m
Uvrstitev: 03. mesto

Leto 2013

Tekmovanje: EP
Kraj: Alicante
Država: Španija
Panoga: STR
Priimek in ime: Tiršek Gorazd Franček
Disciplina: Zračna puška stoje, mešano
Klas.: SH2
Rezultat: 209.0 krogov
Uvrstitev: 03. mesto

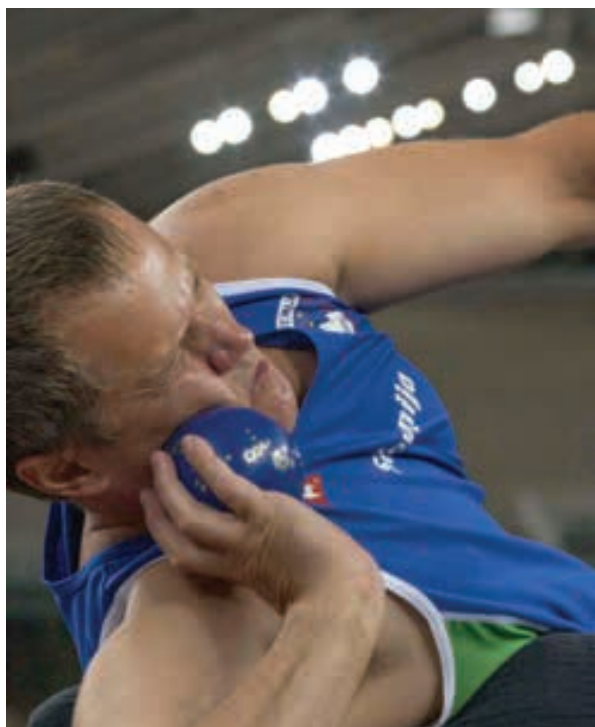
Leto 2018

Tekmovanje: EP
Kraj: Beograd
Država: Srbija
Panoga: STR
Priimek in ime: Tiršek Gorazd Franček
Disciplina: Zračna puška stoje, mešano
Klas.: SH2
Rezultat: 252.3 krogov
Uvrstitev: 01. mesto

KOŠ – košarka / ATL – atletika / STR – strelstvo / BIL – biljard / NMT – namizni tenis



Zaključek tekmovanja in razglasitev rezultatov



Rekorder v suvanju krogle Janez Hudej in njegov »učenec«, dobitnik paralimpijske medalje, Jože Flere



Janez je »specialist« tudi v vožnji na krajše in srednje proge

Janez Hudej je v rani mladosti zaradi prometne nesreče postal paraplegik. Že v času medicinske rehabilitacije se je, kot rad pripoveduje, »zastupil s športom«. Njegovi vzorniki so bili paraplegiki na atletskih pripravah na Soči. Kmalu je začel trenirati in se priključil reprezentanci. Trdo delo se je izplačalo, saj se je udeležil štirih paralimpijskih iger. Kljub izvrstnim rezultatom je imel veliko smolo, saj je bil dvakrat četrti. Udeležil se je tudi vrste drugih tekmovanj. Že leta 2003 je postal evropski prvak v suvanju krogle, pa tudi evropski rekorder. V svoji kategoriji je lastnik številnih državnih rekordov v tehničnih panogah ter vožnjah na kratke in srednje proge.

Poleg tega, da je Janez vzoren športnik, je tudi odličen organizator. Nekaj mandatov je bil predsednik Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske. Je zelo »socialen« človek, čigar prioriteta so starejši in težje poškodovani. Pred zgoraj opisanim ustvarjalnim delom na športnem področju je uspešno končal šolanje. V znanem slovenskem podjetju je zaposlen kot višji inženir v informatiki. Kljub zelo aktivnemu življenju pa ni pozabil na zasebno življenje. Ustvaril si je družino, s soprogo Marino sta ponosna starša hčerke Maje.

Marsikaj je mogoče, če hočemo in če imamo voljo, in to kljub paraplegiji.

Velik doprinos predsednikov lokalnih društev



Veliko zaslug k uspešnemu izvajanju rekreativno-športne dejavnosti slovenskih paraplegikov imajo nedvomno tudi vsi predsedniki lokalnih društev paraplegikov v času svojega vodenja. Njihov doprinos izkazuje zagotavljanje specifičnih potreb za izvajanje vadbenih pogojev in uspešno organiziranost vseh vrst tekmovanj v okviru društev. Ta so nepogrešljiva vez med športniki in ZPS. Treba je vedeti, da se paraplegiki po končani medicinski rehabilitaciji v veliki večini vračajo v domače okolje. Takrat društvo postaja nekakšen kompas za nove člane. Nenazadnje razpolaga tudi z določeno infrastrukturo, kot so prilagojeni prevozi, športni rekviziti, poslovni prostori in veliko praktičnega znanja v svojih vrstah.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV LJUBLJANSKE POKRAJINE



Dušan Ambrož



Ivan Pibernik



Dane Kastelic



Gregor Gračner



Mirjam Kanalec

**DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
PODRAVJA**



Franci Žiberna



Srečko Brunček



Vili Pepevnik



Alfred Lasetzky

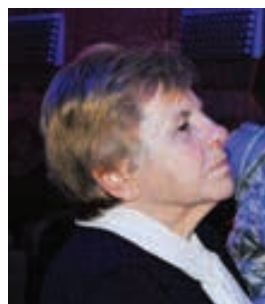


Boris Klep

**DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
JUGOZAHODNE
ŠTAJERSKE**



Franc Pečnik



Julčka Kralj



Jože Berlinger



Janez Hudej



Matej Lednik

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV GORENJSKE



Albin Rožman



Janez Lesar



Marjan Trdina



Slavko Bračič



Metod Zakotnik



Peter Robnik

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV DOLENJSKE, BELE KRAJINE IN POSAVJA



Jože Radej



Jože Okoren

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV ISTRE IN KRASA



Slavko Savič



Željko Geci



Beno Žnidaršič

**DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
PREKMURJA IN
PRLEKIJE**



Franc Stajanko



Matija Merklin



Marija Magdič



Stanko Novak

**DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
SEVERNE
PRIMORSKE**



Boris Lipicer



Matej Gruden

**DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
KOROŠKE**



Ivan Gaberšek



Damjan Hovnik

Dolgoletna sodelavca zveze



Darja Kos

Darja Kos je ena tistih sodelavk, ki je zaradi svojih izkušenj ena večjih poznavalk rekreacije in športa paraplegikov, predvsem v organizacijskem smislu. Že pred dobrimi tremi desetletji se je zaposlila (takrat še z dekliškim priimkom Špelič) na Zvezi paraplegikov kot tajnica. Že takoj na začetku službovanja je spremljala športno ekipo v atletiki in košarki na državno prvenstvo, takrat še v bivši državi Jugoslaviji, v Sarajevo. Kot rada poudari, je bila to zagotovo velika pozitivna izkušnja in imela je kaj videti, saj so na prvenstvu sodelovali paraplegiki iz vse Jugoslavije. Dogodilo se je ogromno manjših in večjih pripetljajev, ki so nedvomno prišli prav Darji v njeni nadaljnji karieri.

Darja je tista prva, ki sprejme bodisi telefonski klic, pošto, danes predvsem tisto elektronsko seveda, skratka vzpostavi vso potrebno korespondenco med vodjem športa na Zvezi in samim športnikom. Začela je v času, ko so se dopisi, vabila, rezultatni listi, poročila in podobno pisali na pisalni stroj. Že malenkostna napaka se je brisala z danes verjetno mnogim že nepoznanim 'ediksom'. Ni bilo mobilnih telefonov, SMS sporočil, vse je potekalo bolj počasi, pa vendar je bilo verjetno ravno zaradi tega vse skupaj veliko bolj pristno. Poleg vseh svojih ostalih obveznosti kot tajnica Darja spremlja tudi seje športnih referentov, piše zapisnike in je sprotno seznanjena s športnimi dogodki na zvezi in v lokalnih društvih.



Jože Globokar

Jože Globokar, starosta slovenskih paraplegikov in tetraplegikov, je eden od 11-ih ustanovnih članov takratne Sekcije paraplegikov in tetraplegikov Slovenije in od ustanovitve leta 1969 neprekinjeno in aktivno deluje v organizaciji. Na začetku kot član v organih upravljanja, nato pa 30 let kot urednik priloge pri glasilu Iskra življenja in urednik glasila Paraplegik. Od leta 2004 ureja spletno stran Zveze, malo kasneje je začel urejati še spletno stran matičnega društva. Vse strani so ažurno urejene in če je le mogoče novico o dogodku še isti dan objavi na spletnih straneh. Njegov moto je: »Današnja novica jutri ni več novica«! Skrbi za bogat slikovni arhiv in tako tudi velika večina fotografij izhaja iz tega arhiva.

Zunanji strokovni sodelavci

Franc Hočevar je vodil organizacijski odbor na številnih tekmovanjih v organizaciji zveze. Med drugim tudi na dveh evropskih prvenstvih v košarki na vozičkih, za kar smo prejeli mednarodno priznanje in zahvalo za izvrstno izvedeno prvenstvo. Že kar nekaj desetletij je velik podpornik športa invalidov, ki pa se v marsičem osebno zelo angažira tudi v svojem prostem času. Že ob prevzemu odgovorne funkcije, generalnega direktorja Univerzitetnega rehabilitacijskega Inštituta Soča, je pokazal veliko razumevanja do športa invalidov. Pri njemu smo imeli paraplegiki vedno odprta vrata, ves potreben strokovni, predvsem medicinski kader. Tudi po njegovi zaslugi se je šport paraplegikov hitreje uveljavil v širši družbi.



Franc Hočevar

Henrik Ūbeleis je bil prvi med slovenskimi (pišočimi) športnimi novinarji, ki je predstavil šport paraplegikov v dnevnem časopisju. Spremljal je večino naših tekmovanj doma, zelo pogosto pa nas je spremljal tudi v tujino, predvsem na Dunaj, kjer si je kot velik ljubitelj konj ogledal še kakšno konjsko dirko. Kar nekaj nas je navdušil tudi za konjske stave. Od njegove prezgodnje smrti paraplegiki posvečamo naše najbolj množično tekmovanje, vožnjo z vozički na 800 m, njegovemu spominu.



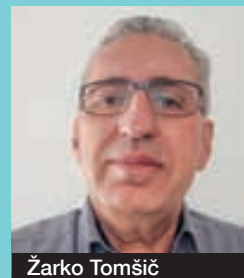
Henrik Ūbeleis

Janez Češnovar (tudi kot športnik) je že leta 1971 predstavil šport paraplegikov kot športni novinar na TV Slovenija. Takrat to ni bilo povsem enostavno, a smo se kljub temu začeli pojavljati (vsaj občasno) tudi v medijih (radio, TV in časopis). Tudi po njegovi zaslugi niso naša povabila na športne dogodke, naslovljena na športno uredništvo TV »končala« v košu za smeti. TV medij je pač tisti medij, ki gledalcu najboljše predstavi šport in Janez se je tega še kako dobro zavedal.

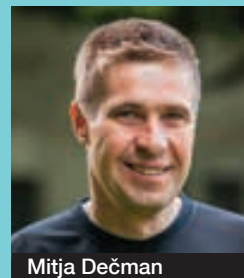


Janez Češnovar

Žarko Tomšič je bil prvi sodnik košarke na vozičkih že v Jugoslaviji, pozneje je dolga leta nadaljeval s sojenjem v Sloveniji. Bil je tudi zelo uveljavljen in cenjen mednarodni sodnik. Pokalna tekmovanja, evropska in svetovna prvenstva je sodil kar 25 let. V tem obdobju je bil tudi sodnik košarke neinvalidov. Je edini slovenski mednarodni inštruktor sojenja košarke na vozičkih. Veliko zaslug ima, da je bila Sloveniji zaupana organizacija evropskega prvenstva, in to kar dvakrat, leta 1996 in 2012. Obe prvenstvi sta bili v visokih mednarodnih krogih ocenjeni zelo visoko. Zanj lahko zapišemo, da je gospod sodnik košarke na vozičkih. Velik doprinos ima pri izdaji strokovne brošure za košarko na vozičkih, ki je kot učbenik, namenjen predvsem mladim invalidom.



Mitja Dečman je vsestranski sodelavec paraplegikov, predvsem v košarki na vozičkih. Najprej je bil sodnik, nato je prevzel vodenje reprezentance. Ekipo je uspešno vodil na treh prvenstvih, od leta 2007 pa je uveljavljen mednarodni sodnik. Skorajda ni tekme, turnirja ali prvenstva, na katerem ne bi sodil. V sojenje je zelo vpet predvsem na mednarodnem področju, tako na pokalnih tekmovanjih kot tudi na evropskih in svetovnih prvenstvih. Ni pa opravljal le delo sodnika in trenerja, uporabili smo ga tudi kot šoferja, spremljevalca in še kaj. Čuti nadpovprečno pripadnost invalidom in je vedno pripravljen nuditi vsestransko pomoč.



Milan Lukan je bil že sredi devetdesetih let trener slovenske reprezentance. Ekipo je vodil tudi na evropskem prvenstvu, in sicer na domačih tleh, v hali Tivoli. Sloveniji je bila takrat zaupana organizacija prvenstva. V izredni konkurenci desetih ekip je slovenska reprezentanca pod njegovim vodstvom osvojila tretje mesto in s tem neposredno uvrstitev v najbolj elitno skupino A. Milan je zadnjih nekaj let zelo vpet v organizacijo NLB lige, opravlja delo delegata, kot trener in strokovni sodelavec je dejaven že dobrih 25 let. V času vodenja tekem je bil še posebej opazen kot zelo energičen trener. Užival je veliko spoštovanje pri vseh igralcih, mladih in starejših.



Peter Jakše je bil vključen v delo s paraplegiki že kot študent fakultete za šport konec šestdesetih, spremljevalec na obnovitveni rehabilitaciji. Program rehabilitacije je zajemal tudi vsakodnevno rekreacijo in šport. Glede na lokacijo dogajanja je bilo potrebno veliko angažiranost usposobljenih spremljevalcev. Peter je to takoj sprejel v obojestransko zaupanje in zadovoljstvo. V nadaljevanju je sodeloval pri večini športnih dogodkov paraplegikov. Zelo blizu sta mu bili panogi košarka in atletika. V letu 1972 je že vodil košarkarsko reprezentanco na paralimpijskih igrah v nemškem Heidelbergu.



Že 13 let srčno podpiramo NLB Wheel

NLB že trinajsto leto zapored ponosno podpira Zvezo paraplegikov Slovenije s partnerstvom v mednarodni ligi košarke na vozičkih NLB Wheel. S podporo pomagamo košarkarjem izkoristiti njihov potencial in jim v ekipnem duhu sporočamo, da je le v slogi prava moč. NLB je svoje sodelovanje z Zvezo paraplegikov Slovenije razširila in se vključila tudi v projekt Rokomet na vozičkih in NLB Smučarski kamp na Rogli.

Udeleževanje v športnih aktivnostih pogosto jemljemo kot nekaj samoumevnega, vendar vsi nimajo te sreče. NLB sodeluje z Zvezo paraplegikov Slovenije in skuša športnikom pomagati pri doseganju njihovih ciljev. Družbena odgovornost in pomoč ranljivim skupinam sta med našimi pomembnejšimi zavezami.

Tako v poslovnem življenju kot v športu velja, da doseganje dobrih rezultatov zahteva timski duh in enotno delovanje celotne ekipe. Pomembno je, da se lahko na svoje soigralce in partnerje vedno zanesemo, jim zaupamo in skupaj dosegamo zastavljene cilje. Še posebej je to pomembno v kriznih časih, ko moramo stopiti skupaj in misliti tudi na druge.

V NLB si štejejo v čast, da lahko v okviru finalnega srečanja lige NLB Wheel vsako leto sodelujemo pri žrebanju dveh igralcev košarke na vozičkih, ki z našo pomočjo prejmeta nov košarkarski voziček, s katerim bosta lažje premagovala ovire, sledila svojim ciljem in bosta s svojo predanostjo športu še naprej pripravljena na vse, kar sledi. NLB Skupina že dvanajsto leto ponosno podpira mednarodno ligo košarke na vozičkih NLB Wheel. ■





Prvaki lige NLB WHEEL:

2008/2009 – KIK Sana
 2009/2010 – KIK Sana
 2010/2011 – KIK Sana
 2011/2012 – KIK Sana
 2012/2013 – KKK K3 Sarajevo
 2013/2014 – KKI Vrbas
 2014/2015 – KKI Vrbas
 2015/2016 – KKI Vrbas
 2016/2017 – KKI Vrbas
 2017/2018 – KKI Vrbas
 2018/2019 – KKI Vrbas



Predstavnica NLB, je predala dva košarkarska vozička

Omogočili izdajo zbornika



Udeleženci paralimpijskih iger in njihovi dosežki

1972 Heidelberg, Nemčija

Šušteršič Tatjana (atletika, 5., 7., 9. in 10. mesto)
Sitar Pavla (atletika, 1., 4., 7., 8. in 12. mesto)
Šerbela Marja (atl. plav., 13., 2x19. in 23. mesto)
Kostevc Ivanka (atletika, 2x8., 10. in 11. mesto)
Ševarac Franciska (atletika, 4., 8., 9. in 13. mesto)
Cerkvenik Edo (atletika, 16., 17. in 21. mesto)
Čokelj Silvo (atletika, 15., 18. in 19. mesto)
Črešnik Ivan (atletika, 18., 20. in 47. mesto)
Rupnik Branko (atl. n. tenis, 8., 9. in 12. mesto)
Haring Srečko (atl. n. tenis, 29., 30. in 32. mesto)
Okoren Jože (atletika, 3., 2x5. in 8. mesto)
Stajanko Franc (atletika, 28. in 42. mesto)
Peršak Ivan (atletika, 28., 29. in 2x31. mesto)
Kostevc Miha (atletika, 15., 21., 28. in 32. mesto)
Bernašek Zlatko (atletika, 29. in 37. mesto)
Gorenc Martin (atletika, 5., 18. in 22. mesto)
Peternej Marjan (atletika, 15., 16. in 22. mesto)
Reprezentanci sta nastopili tudi v košarki.
Ženske so osvojile 7., moški pa 13. mesto.
Vodja reprezentance: dr. Rajko Turk

1976 Toronto, Kanada

Bojkot Jugoslavije zaradi udeležbe Južne Afrike

1980 Arnhem, Nizozemska

Gorenc Martin (atletika, 8., 9. in 11. mesto)
Okoren Jože (atletika, 2. in 7. mesto)
Peternej Marjan (atletika, 3., 4. in 5. mesto)
Pibernik Ivan (atletika, 2x5. in 6. mesto)
Šerbela M. Rupnik (atletika, 17. in 18. mesto)
Ševarac Franciska (atletika, 4., 7. in 9. mesto)
Šušteršič Tatjana (atletika, 7., 9. in 11. mesto)
Vodja reprezentance: dr. Rajko Turk

1984 Stoke Mandeville, Velika Britanija

Gaberšek Ivan (atletika, 9. mesto, polfinale)
Jernejšek Miran (atletika, 10. in 11. mesto)
Lapornik Draga (atletika, 3. in 5. mesto)
Okoren Jože (atletika, 4., 6. in 7. mesto)
Peternej Marjan (atletika, 1., 3. in 4. mesto)
Planinc Edvard (atletika, 8. in 2x 9. mesto)
Koščak Tone (košarka, 11. mesto)
Trdina Marjan (košarka, 11. mesto)
Vodja reprezentance: dr. Rajmond Šavrin

1988 Seul, Južna Koreja

Peternej Marjan (atletika, 3. in 7. mesto)

1992 Barcelona, Španija

Hudej Janez (atletika, 8., 9. in 2x10. mesto)
Lapornik Draga (atletika, 3., 5. in 2x6. mesto)
Roškar Janez (atletika, 4., 8., 9. in 17. mesto)
Pinter Franc (strelstvo, 8. in 2x9. mesto)
Vodja reprezentance: dr. Rajko Vute

1996 Atlanta, ZDA

Hudej Janez (atletika, 4., 6. in 7. mesto)
Lapornik Draga (atletika, 4., 6. in 7. mesto)
Roškar Janez (atletika, 3., 5. in 8. mesto)
Pinter Franc (strelstvo, 2., 17. in 18. mesto)
Vodja reprezentance: dr. Aleks Leo Vest

2000 Sydney, Avstralija

Hudej Janez (atletika, 2x5. in 8. mesto)
Lapornik Draga (atletika, 3. mesto)
Roškar Janez (atletika, 3. in 7. mesto)
Sever Marko (atletika, 28. mesto)
Dolinar Andreja (nam. tenis, 4. mesto)
Pinter Franc (strelstvo, 2., 4. in 9. mesto)
Vodja reprezentance: mag. Branko Mihorko

2004 Atene, Grčija

Hudej Janez (atletika, 4. in 6. mesto)
Sever Marko (atletika, 20. mesto)
Majcen Tatjana (atletika, 2., 3. in 4. mesto)
Dolinar Andreja (nam. tenis, četrtfinale,)
Pintar Mateja (nam. tenis, 1. mesto)
Pinter Franc (strelstvo, 2., 6., 9. in 25. mesto)
Vodja reprezentance: mag. Branko Mihorko

2006 Torino, Italija (zimske POI)

Breznik Žiga (alps. smučanje, odstop)
Jakič Gal (alps. smučanje, predtekmovalac)
Vodja reprezentance: Igor Malič

2008 Peking, LR Kitajska

Cerkvenik Tanja (atletika, 5. mesto)
Flere Jože (atletika, 2. in 9. mesto)
Majcen Tatjana (atletika, 5., 7. in 12. mesto)
Plank Henrik (atletika, 9., 10. in 13. mesto)
Dolinar Andreja (nam. tenis, 2. kolo in predt.)
Lisac Ivan (nam. tenis, 1. kolo in predt.)
Lukežič Bojan (nam. tenis, 1. kolo in predt.)
Pintar Mateja (nam. tenis, 3. mesto, 2. kolo)
Pinter Franc (strelstvo, 3., 4., 22. in 29. mesto)
Vodja reprezentance: mag. Branko Mihorko

Glavni trenerji naših paralimpijcev:

Peter Jakše, Aleks Leo Vest, Leopold Toplak, Andrej Peterka, Romana Kuhar, Brane Klun, Ivan Markež, Sebastijan Grosek, Goran Kabič, Martin Stepišnik, Valter Steiner, Luka Cmok, Milovan Mihorko, Jože Majcen, Brane Košir, Polona Sladič, Brane Pagon, Edo Vecko, Jože Mikeln, Aleš Smrekar, Gregor Škafar, Gorazd Vecko, Darko Kojadinović, Damijan Lazar, Aleksej Dolinšek, Bojan Kavčič, Roman Podlipnik in drugi.....

2010 Vancouver, Kanada (zimske POI)

Jakič Gal (alpsko smučanje, 29. mesto)
Vodja reprezentance: Roman Jakič

2012 London, Velika Britanija

Flere Jože (atletika, 5. in 12. mesto)
Plank Henrik (atletika, 4. in 7. mesto)
Tiršek F. Gorazd (strelstvo, 2. in 29. mesto)
Pintar Mateja (nam. tenis, 2x četrtfinale)
Dolinar Andreja (nam. tenis, četrtfinale)
Cerkvenik Tanja (atletika, 7. in 12. mesto)
Majcen Ljubič Tatjana (atletika, 6. in 8. mesto)
Pinter Franc (strelstvo, 8., 11. in 15. mesto)
Vodja reprezentance: Roman Jakič

2014 Soči, Rusija (zimske POI)

Jakič Gal (alpsko smučanje, 2x odstop)
Vodja reprezentance: Roman Jakič

2016 Rio de Janeiro, Brazilija

Pevec Veselka (strelstvo, 1. in 13. mesto)
Pinter Franc (strelstvo, 11., 18. in 29. mesto)
Tiršek F. Gorazd (strelstvo, 2. in 4. mesto)
Jeralič Primož (roč. koles. 2x10. mesto)
Vodja reprezentance: mag. Branko Mihorko

2018 Pyeongchang, J. Koreja (zimske POI)

Jernej Slivnik (alpsko smučanje, 12. mesto)
Vodja reprezentance: Roman Jakič

Dragocen prispevek k športu paraplegikov



Franc Hočevar

Šport povezuje in združuje. Tako je zapisano v začetku tega zbornika. To sta tudi sicer temeljni značilnosti športnega udejstvovanja. Lahko dodamo, da šport tudi zdravi in da je pomembna sestavina obnavljanja telesnih in miselnih moči paraplegika. Šport paraplegikov je zato več kot le šport, je način življenja in posebna kultura, ki se dopolnjuje z mnogimi aktivnostmi, ki opogumljajo in pripomorejo k bolj veselemu življenju in dostojanstvu. Največji prispevek k temu dajejo trenerji, spremljevalci in zvesti osebni pomočniki, svojci, sodniki, organizatorji, zdravniki, novinarji, sponzorji, pokrovitelji, politiki in drugi, ki so sposobni dojeti, da je šport invalidov več kot le rezultat, medalja ali kaj podobnega, s čimer se počasti športni dosežek. Šport paraplegikov je vse to. Športna aktivnost paraplegikov je utrjevala dejavnost in organizacijsko moč društev, v katerih se paraplegiki združujejo na lokalni in nacionalni ravni. Ta organizacijska opora je skupaj s športnimi organizacijami ustvarila pogoje za velike dosežke, ki se ne kažejo le z medaljami in rezultati športnih tekmovanj, ampak tudi v trdnosti in programski osmislitvi društev paraplegikov in njihovih programov ter vlogi Zveze paraplegikov Slovenije in Zveze za šport invalidov Slovenije – Paralimpijskega komiteja.

V zborniku 50 let športa paraplegikov je vse to zapisano, dovolj uravnoteženo, pošteno in iskreno. Nikoli pa ni zapisano vse in po želji vseh. Vedno kaj manjka. Zbornik ponuja predstavitev široke palete športnih vsebin, predvsem za težje kategorije invalidnosti.

Zbornik krasijo številne osebne zgodbe, ki so dragoceno sporočilo in napotek vsem, ki morajo vedeti več o športu invalidov. Je lep spomin na pretekle dogodke in odličen priročnik za tiste, ki se bodo znašli v stiski. Pisanje zgodovine je vedno avtorsko delo urednikov in sodelavcev. Njihova zaznava preteklosti je odvisna od razpoložljivih in dostopnih dokumentov, pa tudi od avtorjevega dojemanja pomembnosti dogodka. 50 let je veliko, ko preštevamo medalje. Ko živimo ta čas, pa hitro mine. Nekateri avtorji tega zbornika so dejansko živeli ves ta čas, ki ga zajema monografija, ga preživeli in zaznamovali kot vrhunski športniki, odlični organizatorji, trenerji, sodniki, funkcionarji, raziskovalci, pedagogi ...

Eden od njih je Jože Okoren. V mnogoterih vlogah na področju športa, pa tudi na drugih področjih, je v teh petdesetih letih pustil tudi z medaljami zaznamovane spomine ter spoštovanja vredne organizacijske in pedagoške sledi. Je avtor zbornika Šola športnega managementa iz leta 1996. V njem je opisan zlasti optimalen pristop k organizaciji tekmovanj. ■

Franc Hočevar

50^{let}



**ZVEZA PARAPLEGIKOV
SLOVENIJE**

1969 - 2019

40^{let}



**D R U Š T V O
PARAPLEGIKOV
SLOVENIJE**



