

4 KLUBSKE SEKCije

4.1 DELFINČKI

Jadranka Golčer, v imenu staršev in otrok

Delfinčki so naši otroci, ki radi plavajo, pa čeprav vidijo svet malce drugače kot večina. Vsak se trudi po svojih močeh in razvija svoja močna področja. Plavanje je eno izmed njih. Vsega tega pa ne bi bilo, če ne bi imeli naše Katarine Praznik, Maje Garbajs, Nastje Brišnik, Mladena Blatnika, Nike Jalšovec in vseh ostalih prostovoljcev.

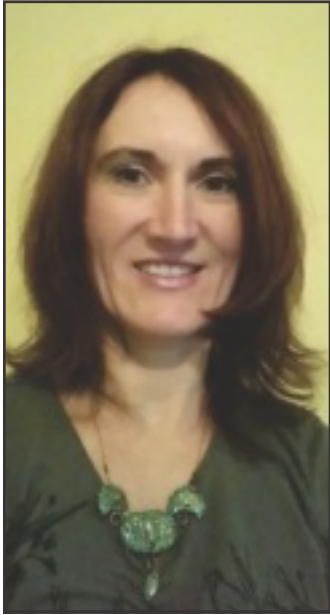
In kako smo postali uspešni plavalci? Najprej smo se privajali na vodo. Vsakemu neplavalcu je pomagal en prostovoljec po Katjinih navodilih in usmerjanjih. Uživali smo, ko smo se skozi igro privajali na vodo. Počasi smo začeli usvajati prve plavalne tehnike. Na treninge nas pridno vozijo naši starši ob torkih, četrtek in petkih med pol sedmo in pol osmo uro. Zdaj smo že pravi plavalci, zato se udeležujemo različnih tekmovanj. Pridružilo se nam je nekaj novih članov, ki gredo od začetka po naših korakih.

Vsako leto si privoščimo en vikend brez staršev z našimi prostovoljci. V prvih letih smo en zimski vikend preživeli na Rogli, že nekaj let pa en junijski vikend v Brestanici. Pozimi, ko je naš bazen zaprt, drsamo na drsališču v Velenju. Tekmujemo in osvajamo medalje. Tik pred počitnicami se skupaj s starši in prostovoljci zberemo na zaključnem pikniku ob našem jezeru.

V zadnjih letih se udeležujemo vseh tekmovanj v kategoriji invalidov na državni ravni. Tekmovali smo v Ljubljani, Mariboru, Kranju, Radovljici, Radencih, na domačem bazenu, v Brestanici, Zagrebu in Reki.

Lani so Miha, Aleš in Maruša prvič nastopili na evropskih paraolimpijskih igrah v Varaždinu. Urban, Alen in Tjaša pa so prvič tekmovali na evropskem prvenstvu za osebe z downovim sindromom v Genovi, letos pa še na svetovnih igrah za osebe z downovim sindromom v Firencah. Naši tekmovalci so dobili tudi priznanja in pokale na prireditvi Športnik leta mestne občine Velenje.

Draga Katja in vsi prostovoljci, otroci in starši smo vam hvaležni, ker ste in še svoj prosti čas namenjate nam. V naše otroke vnašate vedrino, znate sprejemati njihovo drugačnost in jih hkrati obravnavati kot sebi enake. Izžarevate dobroto in iskrenost. Naredili ste veliko za njihovo samozavest in samostojnost. ISKRENA HVALA VSEM!



Jadranka Golčer

Katarina Praznik, Luka Lorgjer, Uroš Petrovič in Alen Šošter, Državno prvenstvo za invalide, Radovljica, 2013



Odprto prvenstvo Hrvaške za invalide, Reka, 2015





Luka Lorgar, Nejc Ovčjak, Mladen Blatnik, Luka Temnikar in Alen Šošter,
Odprto prvenstvo Hrvaške za invalide, Reka, 2015



Tjaša Lenko na evropskem prvenstvu za osebe z downovim sindromom, Loano (Italija), 2015



Alen Šošter na evropskem prvenstvu za osebe z downovim sindromom, Loano (Italija), 2015



Šolsko športno tekmovanje invalidov, Velenje, 2016



◀ Alen Šošter,
Katarina Praznik
in Urban Goltnik,
Trisome games,
Firence (Italija), 2016



Trisome games,
Firence (Italija), 2016

4.2 VODNA KOŠARKA

Jaka Gorišek, koordinator

Borba pod obročem, hitri protinapadi, atraktivna zabijanja in natančni meti za 3 točke, to vse so elementi igre, imenovane vodna košarka.

Ta se je pričela leta 1996 v Kranju, ko sta T. Slavec in M. Kodek razvila in patentirala poseben koš ter napisala pravila igre. Igra se je hitro razširila po državi in tudi čez njene meje, v Velenju pa jo igramo že od leta 2006.

Vodna košarka se igra v bazenu velikosti 25 m x 12,5 m, v katerega sta postavljena dva koša, ki segata 105 cm nad gladino vode. Vsako ekipo sestavlja 5 igralcev in do 5 rezerv, ki tekmo odigrajo v dveh polčasih po 12 minut. Velenjska ekipa se redno udeležuje turnirjev v drugih slovenskih mestih, kjer igrajo vodno košarko (Maribor, Kamnik, Kranj, Koper, Celje) in turnirjev v tujini (Madžarska, Italija).



Mednarodni turnir vodne košarke, Maribor, 2015

Vsako leto (navadno v mesecu maju) organiziramo turnir v vodni košarki tudi v našem mestu. Ekipa vodne košarke Velenje se v zadnjih letih intenzivno povezuje z ekipami v naši zahodni sosedni Italiji, kjer tamkajšnjim klubom vodne košarke želimo približati naš način igre, pravila in posebnosti tega športa.

V zadnjih sezonah je ekipa vodne košarke Velenje na omenjenih turnirjih dosegla izjemno dobre rezultate, v sezoni 2015 smo na skupaj štirih turnirjih osvojili 3 prva mesta in eno drugo mesto. Seveda brez zahtevnih in intenzivnih treningov ni uspeha, zato treningi vodne košarke potekajo dvakrat tedensko na velenjskem bazenu, in sicer ob sredah od 20. do 22. ure in ob nedeljah med 8. in 10. uro.

Vse, ki bi se želeli preizkusiti v vodni košarki, vabimo, da se nam pridružite na enem izmed treningov.

Več informacij, fotografij in različnih video vsebin pa lahko dobite z včlanitvijo v spletno skupino na naslovu:

<https://www.facebook.com/groups/130652423677456/?ref=bookmarks>.



Na tekmi v Velenju

4.3 VETERANSKO PLAVANJE

Katarina Praznik

V zadnjih desetih letih smo se veterani redno udeleževali državnih tekmovanj in tudi drugih mitingov, ki so bili odprti za plavalce veterane (Slovenija plava, plavalni maraton na Šmartinskem jezeru, plavalni maraton na velenjskem jezeru ...). Na teh tekmovanjih smo kot člani PK Velenje nastopali Špela Bukovec, Biljana Mečava, Nika Kugovnič, Lea Grudnik, Jernej Očepek, Domen Fricelj in Katarina Praznik. Skoraj vsi brez izjeme smo na državnih tekmovanjih osvajali kolajne. S Špelo imava tudi vrsto veteranskih rekordov. V letošnjem letu je Plavalna zveza Slovenije vpeljala tudi pokalno veteransko tekmovanje, kjer nama s Špelo dobro kaže.



Poleg državnih potekajo izmenično tudi evropska in svetovna prvenstva, vsako leto eno. Leta 2007 je v Kranju, na evropskem prvenstvu za veterane, Vera Pandža osvojila 3. mesto v disciplini 50 m prsno.

Sama sem se udeležila svetovnih prvenstev v Göteborgu (Švedska), Riccioneju (Italija) in Montrealu (Kanada). Sodelovala sem na evropskih prvenstvih v Cadizu (Španija), Yalti (Ukrajina), Eindhovnu (Nizozemska), kjer je bil še Domen Fricelj, in Londonu (Velika Britanija), kjer se mi je pridružila tudi Špela Bukovec, ki je uspešno debitirala na velikih veteranskih prvenstvih: 100 m delfin - 6. mesto s časom 1:10,60, 50 m delfin - 11. mesto s časom 0:31,13.

Največji uspeh sem dosegla na evropskem prvenstvu v Cadizu (Španija), kjer sem osvojila 9. mesto, in na svetovnem prvenstvu v Kazanu (Rusija), kjer sem bila 7., 8. in 9., vse v prsni tehniki.



Katarina Praznik
in Špela Bukovec
na evropskem veteranskem
prvenstvu, London
(Velika Britanija), 2016

4.3.1 PLAVANJE IN LUDJE OKOLI SO ENOSTAVNO MOJ STIL ŽIVLJENJA

Katarina Praznik, trenerka plavanja

Naj začnem s stavkom, ki najbolj ubesedi, kaj plavanje je in zakaj se ukvarjam s plavanjem že več kot štiri desetletja. »Plavanje je energija,« je rekel sedanji plavalec, tudi umetnik po duši, član plavalne skupine Delfinčki, Nejc Ovčjak.

Zame to vsekakor drži. Še danes se spominjam, kako je v četrtem razredu OŠ stopil v razred Ervin Prislan in povprašal nas nadebudne učence, če želi kdo trenirati plavanje, in kako bliskovito sem dvignila roko, pa čeprav sem svojo prvo hudo poškodbo v otroštvu staknila prav na bazenu — po toboganu sem se peljala z glavo naprej, v bazenu pa vode ni bilo!

Že pred leti se je moja aktivnost preusmerila v usposabljanje plavalcev za vaditelje plavanja in od leta 2007 tudi za usposabljanje vaditeljev po metodi Halliwick, ki je primerna za delo z invalidi. Kot aktivna dolgoletna članica Upravnega odbora PK Velenje sem skrbela predvsem za širjenje raznovrstnih plavalnih aktivnosti — poučevanje plavanja, rekreativno plavanje, vodna košarka, rojstni dnevi na bazenu in plavanje za osebe s posebnimi potrebami oz. invalide. Ti so ostali še danes v »moji domeni«, ostale aktivnosti sem uspešno predala v roke drugim.

Osebe s posebnimi potrebami oz. invalidi so pod okriljem PK Velenje združeni v plavalni skupini Delfinčki in so najmnogičnejša skupina v Sloveniji. Z njimi preživljamo ure in ure na bazenu ob pomoči številnih prostovoljcev že 12 let.

V tem času so mnogi neplavalci postali plavalci, ki redno osvajajo naslove državnih prvakov in tekmujejo že na mnogih mednarodnih tekmovanjih v raznovrstnih asociacijah. Smo člani Paraolimpijskega komiteja Slovenije in Specialne olimpijade Slovenije. Pred dvema letoma je Slovenija postala nova članica svetovne zveze INAS (International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability) in SU-DS (Sport union for Down Sindrom).



Katarina Praznik

Leta 2015 bi izpostavila nastope Mihe Štefaniča, Aleša Brežnika in Maruše Golčer na Evropskih paraolimpijskih igrah mladih v Varaždinu, kjer smo osvojili dve srebrni kolajni, in Evropsko prvenstvo za plavalce z downovim sindromom (Alen Šošter, Tjaša Lenko in Urban Goltnik) v Loanu. Julija 2016 sta Alen Šošter in Urban Goltnik nastopila na svetovnih igrah za osebe z downovim sindromom v Firencah.

Delo v plavalni skupini Delfinčki me **osrečuje**, bogati in polni.

4. 3. 2 VESELJE DO PLAVANJA PRENAŠAM NA MLAJŠE RODOVE

Špela Bukovec

Spomini, živi, kot bi bilo včeraj! Je res minilo že toliko let?

Spominjam se sončnega poletnega dne pred tridesetimi leti, ko sem kot šestletna deklica plavala v velenjskem letnem bazenu, kjer sta me opazila in ogovorila zdaj žal že pokojni trener Plavalnega kluba g. Prislan in g. Mijoč, oče takrat zelo uspešne plavalke Katje Mijoč, rekoč: »Deklica, kje si se pa naučila tako lepo plavati?«

Pokazala sem na mamico in kar hitro je bil sprejet dogovor, da me bo jeseni vpisala med plavalce.

Rada se spominjam časov, ko sem kot aktivna plavalka doživljala tako uspehe kot tudi neuspehe, najbolj pa so živi spomini na druženja v bazenu in ob njem.

Ljubezen do športa me je popeljala od aktivne plavalke do trenerke, mamice dveh plavalcev, veteranke, do zavzete spremljevalke uspehov naših vse boljših in boljših plavalcev. Ponosna in srečna sem, da je »NAŠ PLAVALNI KLUB« tako uspešen.

Pri delu z mladimi sem našla svoje poslanstvo. Uživam pri prenašanju znanja na mlajše rodove, še bolj pa ob njihovih dosežkih, pa naj bo to sploh prva preplavana dolžina bazena ali sodelovanje na olimpijskih igrah. Ponosno gledam na dosežke plavalcev tudi izven bazena. So delavni, zanesljivi, ambiciozni.

Osrečuje me, da sem prenesla ljubezen do plavanja tudi na svoja dva otroka, saj mi je moj sedemletni sin pred kratkim dejal: »VEŠ MAMI, KO BOM VELIK, BOM PLAVALNI TRENER!«



Špela Bukovec

5 PLAVALNI TEČAJI

Plavalnim tečajem namenimo posebno skrb, ki se kaže v dobri organizaciji, zagotavljanju ustreznega strokovnega kadra in kakovostnem izvajanju tečajev. Stremimo k temu, da so otroci v vodi sproščeni, da se imajo na tečaju lepo. K temu pripomorejo trenerji, učitelji in vaditelji plavanja:

Mojca Kukovič, Vlado Stjepić, Denis Doblšek, Marko Krstić, Uroš Burič, Mladen Blatnik, Nika Jalšovec, Veronika Tepež, Jaka Gorišek, Tina Meža, Miloš Aničić, Sergej Šalamon, Lea Grudnik, Jan Božič, Maja Stropnik, Mario Dvoršek in Igor Đukanović.

»Naučimo se plavati« je nacionalni program, ki ga v Sloveniji izvajamo že od šolskega leta 1994/1995. Gre za sistematično organiziran sistem dejavnosti na področju plavanja, ki vsebuje izpeljavo učenja plavanja, preverjanje znanja plavanja, analizo o znanju plavanja, skrb za strokovni kader, literaturo, plavalno infrastrukturo in osveščanje prebivalcev o pomenu znanja plavanja. Del programa »Naučimo se plavati« je tudi program »Mali sonček«, ki zajema 10-urne plavalne tečaje za 1. razred osnovne šole ali zadnje leto vrtca. Del učnega načrta osnovnih šol pa so tudi 20-urni plavalni tečaji za učence 2. in/ali 3. razreda.

Plavalni klub Velenje je v Nacionalni program športa vpet že od samih začetkov programa »Naučimo se plavati«. Sprva smo tečaje izvajali le za učence osnovnih šol Mestne občine Velenje, zdaj pa se v Velenje vozijo učenci iz Gornjega Grada, Nazarij, Ljubnega ob Savinji, Rečice ob Savinji, Prebolda, Žalca, Griž, Vitanja in Slovenj Gradca. Vedno več je tudi otrok iz vrtcev iz Slovenj Gradca, Slovenskih Konjic, Prebolda in Rečice ob Paki.

Za otroke od 4. do 6. leta starosti organiziramo v klubu skozi vse leto plavalni tečaj pod imenom Pingvinčki. Tečaj je namenjen osnovnemu prilagajanju otrok na vodo in učenju prvih plavalnih veščin.

V šolskem letu 2015/2016 je bilo v tečaje vključenih 2800 otrok!

Pingvinčki in vaditelj plavanja Jaka Gorišek, 2016



Ogrevanje pred skokom v vodo, 2016



5.1 IZJAVE IN ZAPISI UDELEŽENCEV

Z organizacijo in izvedbo plavalnih tečajev imamo zelo dobre izkušnje. O tem pričajo tudi izpovedi in zapisi po končanih tečajih. Več o tem lahko preberete na spletnih straneh osnovnih šol.

»Prejšnji teden smo bili na plavalnem tečaju. Vsako jutro smo telovadili. Po ogrevanju smo prvi dan preplavali pet dolžin bazena. Vsak dan smo preplavali več. Skakali smo v vodo in plavali žabico. Zadnji dan smo dobili diplome.«

Lana, 3. b

»Na plavalnem tečaju mi je bilo zelo všeč. Najbolj mi je bilo všeč zadnji dan. Takrat nas je učitelj metal v vodo. Očaral nas je s tem, ko je dve dolžini preplaval pod vodo. No, to je bil zabaven teden. Ko bi se le še kdaj ponovil.«

Neža, 3. b

»V Velenju smo imeli plavalni tečaj. Tam sta bila mali in veliki bazen. Vsi smo se naučili plavati žabico in kravl. Vaditelji so bili prijazni in potrpežljivi. Na koncu smo vsi dobili diplome.«

Nejc, 3. b

»Na plavalnem tečaju smo bili razdeljeni v štiri skupine. Učitelji plavanja so bili odlični. Učili smo se plavati žabico in kravl, učili pa smo se še puščice. To pomeni drseti čisto z vsem telesom, tudi z glavo, po vodi. Na začetku se odrineš, da te nese. Ko te zaustavi, pa plavaš žabico - noge do druge strani bazena. Plavali smo tudi več dolžin od ene do druge strani bazena. Skratka, plavalni tečaj je bil odličen.«

Urh, 3. a

»Vsak dan smo se z avtobusom odpeljali v Velenje na bazen. Prvi dan so nas preizkusili in razdelili v tri skupine. Bil sem v skupini najboljših. Štiri dneve smo veliko vadili in se ogromno naučili. Po malici smo se vsak dan sprostili v malem bazenu. Naučil sem se plavati kravl, prsno in hrbtno. Zbral sem pogum in poskusil skok na glavo. Za vadbo smo imeli na voljo plavalne deske in plovce. Bližal se je petek in testiranje za priznanje. Zjutraj smo se kot vsak dan ogreli s telovadbo. Nato smo ponovili vaje in začeli s testiranjem. Najprej smo imeli preizkus za bronastega delfina. Plavali smo 50 m, se obrnili in plavali do sredine bazena, kjer smo izvedli mrtvaka in nato plavali do cilja. Vsem iz skupine je uspelo. Za srebrnega delfina smo neprekinjeno plavali deset minut. Tudi to smo vsi opravili. Po malici je sledilo plavanje kravl, 50 m v obe smeri, v času 1 min 30 s. To mi žal ni uspelo. Zlatega delfina, kljub trudu, ni nihče osvojil. Tudi v drugih skupinah so se trudili. Vsi smo napredovali. Plavalni tečaj je bil mega super in moker.«

David, 3. a

»Spoštovani.

Cel teden sem spremljala pripovedovanja učencev, ki so z velikim navdušenjem pripovedovali o učiteljih, ki se znajo hecat, ena (sicer zelo mirna in plaha deklica) se je "zagledala" v plavalnega učitelja, niso hoteli iz vode, bi še kar naslednji teden bili v bazenu in tako naprej ...

Veliko pa pomeni tudi pohvala naših spremljevalk in razlaga o vaših didaktičnih pristopih in intenzivnem delu v manjših skupinah ... Z igro ste jih pripravili do tega, da so se lotili vseh elementov, ki so pomembni za učenje plavanja. Ni jih zeblo (izkušnje iz preteklih let od druge), ker so bili ves čas aktivni. Tudi testiranje zadnji dan, ko so mi kolegice pripovedovale, kaj vse ti drugošolci zmorejo (potapljanje, plavanje skozi obroč), splavali so vsi in še in še ...

Res sem vesela, da smo se odločili za spremembo in če nas boste še sprejeli s takšnim kadrom in vsemi osebami, ki so bile vsakič dosegljive z informacijami, z veseljem spet pridemo.

V imenu učencev, staršev in naših učiteljic spremljevalk se vam ponovno zahvaljujem za vašo prijaznost pri obveščanju in strokovno vodenje učenja plavanja. Učenci so bili navdušeni nad vami, "plašni" so splavali, "energijsko nabite" ste znali umiriti, imeli ste motivacijski pristop ...

Še enkrat hvala in veliko uspeha pri nadaljnjem delu z mladimi. Z veseljem spet pridemo naslednje leto. Lep pozdrav.«

Marija Pavčnik, ravnateljica Osnovne šole Griže

»Hvala vsem vam za vaše odlično strokovno delo in izjemno korekten odnos do naših otrok in delavcev šole.

S spoštovanjem in hvaležnostjo,
Irena P. Sivka, ravnateljica Osnovne šole Šalek«

5.2 S PLAVALNIM KLUBOM VELENJE SEM SKORAJ NELOČLJIVO POVEZANA

Mojca Kukovič, trenerka plavanja

Že več kot 20 let je moje življenje prepleteno z velenjskim bazenom in Plavalnim klubom Velenje. Le medlo se spomnim kratkega preverjanja znanja plavanja v 3. razredu osnovne šole, dosti bolj pa mi je v spominu ostal občutek ponosa in veselja ob vabilu v Plavalni klub Velenje.

Kar nekaj let sem (z vzponi in padci pa tudi z daljšo pavzo) vztrajala pri treniranju plavanja, ki je za seboj pustilo mnogo lepih prijateljstev ter zanimivih dogodivščin z različnih tekmovanj. S treniranjem sem zaključila tako na hitro, da je ostal občutek nekakšne nedokončanosti. Morda se je ravno zato leta 1999 moja življenjska pot spet prekrizala s Plavalnim klub Velenje. Kot vaditeljica plavanja sem v času šolanja na velenjski gimnaziji pomagala pri izvedbi plavalnih tečajev, vendar sem se kasneje, v času študija, od bazena spet malo oddaljila.

Od leta 2004 pa sem s Plavalnim klubom Velenje skoraj neločljivo povezana. Dinamično, vedno zanimivo delo in raznovrstne možnosti učenja plavanja mi vsak dan pomenijo nov izziv in željo po novih znanjih. Delo z otroki, izvajanje tečajev, sestava treningov, organizacija dela ... vse to mi je zlezlo pod kožo in postalo del mene.

Voda ni le voda, je mnogo več ...

Strokovnjaki pravijo, da se je življenje začelo v vodi, da je voda vir življenja.

Iskrene čestitke Plavalnemu klubu Velenje za 40-letnico delovanja! Zahvaljujem se gospodu predsedniku Marku Primožiču in vsem članom upravnega odbora za izkazano zaupanje in vsem želim vse dobro tudi v prihodnje!



Mojca Kukovič, trenerka plavanja

5.3 DRUGE DEJAVNOSTI — PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI V BAZENU

Marko Krstić, vodja aktivnosti

Skupaj s Športno rekreacijskim zavodom Rdeča dvorana Velenje izvajamo na bazenu rojstnodnevna praznovanja.

Dejavnost je primerna za otroke od 4. leta starosti dalje.

Do letošnjega leta je to delo koordinirala Ajda Praznik, od leta 2016 vodim to aktivnost Marko Krstić skupaj z vaditelji plavanja, ki z najrazličnejšimi aktivnostmi (igrami v vodi) popestrimo rojstnodnevno zabavo otrok.

Za to obliko praznovanja interes med otroki in njihovimi starši narašča, saj se je letos za našo ponudbo odločilo že več kot 1000 otrok.



Marko Krstić, vodja aktivnosti



Rojstno-dnevno veselje

