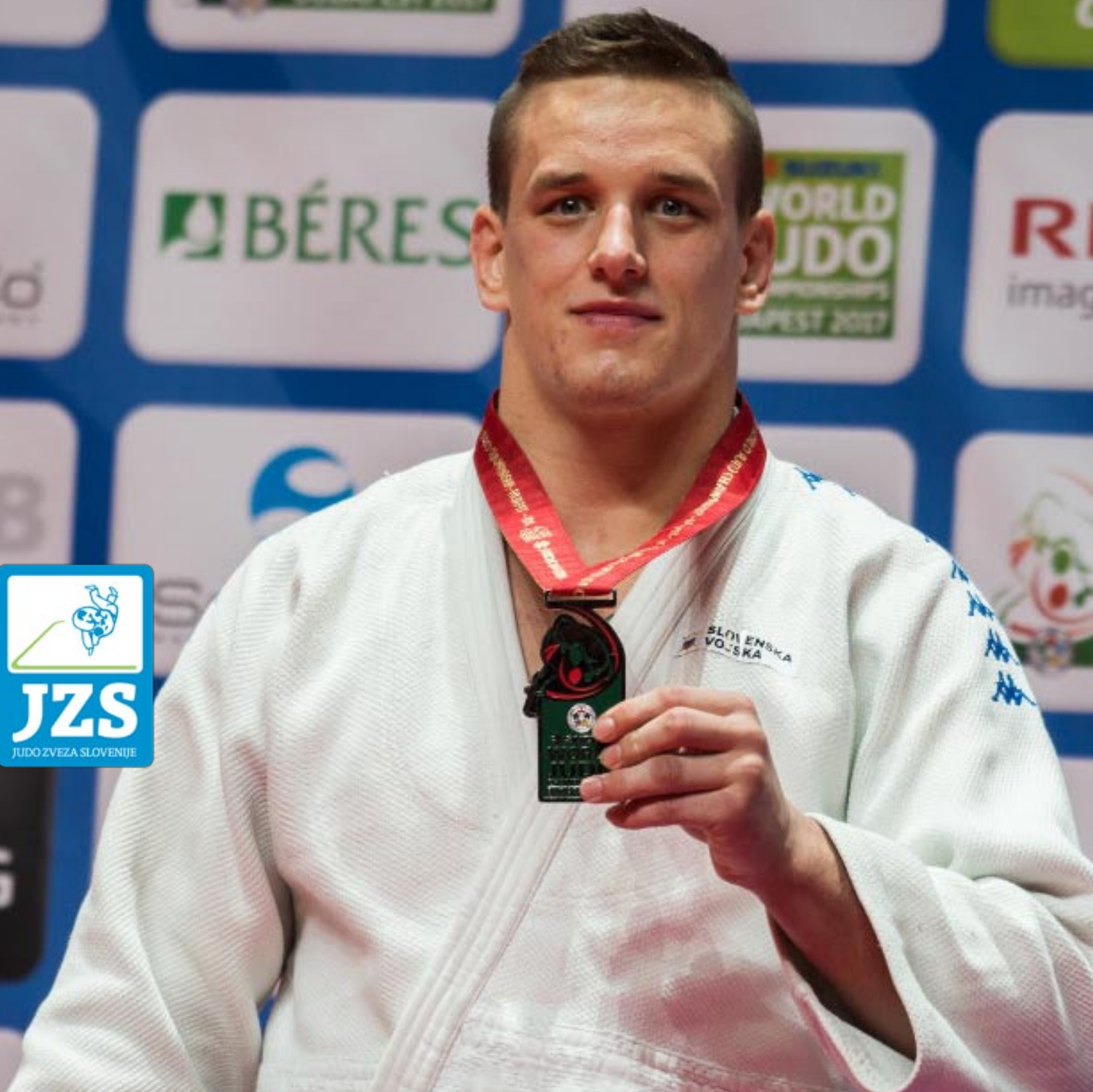


# SLOVENSKI JUDO

LETNIK 21  
ŠTEVILKA 112

MAREC - SEPTEMBER 2017

STROKOVNA REVIIA JUDO ZVEZE SLOVENIJE



**ŽGANK ZA  
ZGODOVINO**  
Srebro na svetovnem  
prvenstvu  
str. 34

**RAZVEDRILO**  
Reši križanko in osvoji  
majico evropskega  
prvenstva v Mariboru  
str. 62

**JUDO MARIBOR 2017**  
V Mariboru uspešno izpeljali  
evropsko prvenstvo za  
mladinke in mladince  
str. 37

# NAGOVOR UREDNICE

Tudi sama sem bila nekoč ena izmed nadobudnežev, ki so z velikimi očmi opazovali judoista, ki sta prišla na osnovno šolo z namenom, da nam približata dotlej nepoznan šport. Oba z bratom sva bila navdušena in tako se je začela najina zgodba, zgodba prepletena s prijateljstvi in napornimi treningi. Po slabih petih letih je prišla poškodba in s tem strah po vnovični vrnitvi na tatami. Odkar sem zadnjič stopila na blazine je minilo skoraj šest let, a to ne pomeni, da moje misli niso usmerjene k judu. Po bratovi zaslugi sem še zmeraj močno vpeta v svet športa, ki je pred dobrim desetletjem spremenil moj pogled na svet. K urejanju revije Slovenski judo me je povabil Darko Mušič, bivši trener in zdajšnji predsednik Judo zveze Slovenije, za kar sem mu iskreno hvaležna. S strahospoštovanjem sem privolila, saj se zavedam, da je gospod

Jože Škraba reviji napravil izreden renome. Nikakor ne želim stopiti v njegove čevlje, prav tako ga ne želim zamenjati ali naslediti. Z njim želim sodelovati, kakor želim sodelovati z vsemi klubi Judo zveze Slovenije in poskrbeti, da bo revija odraz njih samih. Revija je namenjena judoistom in judoistkam, revijo naj ustvarjajo judoisti in judoistke. Tokratna revija je zmes ustaljenega in novega. Trudila sem se, da ohranim rdečo nit dosedanjega urednika in dodam nekaj svežine, s čimer želim revijo približati vsem generacijam. Resnično upam, da mi je del navedenega tudi uspelo in obljubim, da se bom z vsako novo revijo potrudila, da bo leta še bližje klubom, še bližje judoistom in judoistkam.

Nika Grdadolnik  
urednica revije Slovenski judo

## VSEBINA

NAGOVOR UREDNICE .....	2
DRŽAVNA PRVENSTVA .....	4
DOMAČA TEKMOVANJA .....	9
MEDNARODNA TEKMOVANJA .....	17
EVROPSKO PRVENSTVO ZA MLADINKE IN MLADINCE V MARIBORU .....	37
PRIPRAVLJALNI KAMPI IN SEMINARJI .....	40
INTERVJU .....	44
ZANIMIVOSTI .....	47
PREDSTAVITEV KLUBA .....	48
STROKOVNI ČLANEK .....	49
KOTIČEK MLAJŠIH JUDOISTK IN JUDOISTOV .....	60
RAZVEDRILO .....	62
REZULTATI .....	63

Letnik 21 • številka 112 • marec - september 2017

Strokovna revija Judo zveze Slovenije

Izdaja Judo zveza Slovenije, Partizanska cesta 35, Slovenska Bistrica

Glavni urednik: Darko MUŠIČ, odgovorni urednik Nika Grdadolnik.

Uredniški odbor sestavljajo: Franjo Murko, Blaž Fekonja

Fotografije: razni avtorji iz slovenskih klubov, IJF, EJU

Lektoriranje: Nika Grdadolnik

Častna urednika revije Slovenski judo: Bogdan Gabrovec in Joze Skraba

Grafično oblikovanje in tisk: Tiskarna Saje, Nova ulica 31, 2000 Maribor

Uredništvo: Judo zveza Slovenije

E-pošta: judo.zveza@siol.net

Vse za borilne športe

[www.sportna-oprema.si](http://www.sportna-oprema.si)

030 340 550





# DRŽAVNO PRVENSTVO za mladinke in mladince

**Koper, 5. marec 2017** | Državnega prvenstva mladinke in mladincev se je udeležilo 109 tekmovalk in tekmovalcev iz trindvajsetih klubov. Najuspešnejši so bili tekmovalci in tekmovalke

JK Bežigrad, ki so osvojili pet zlatih, dve srebrni in tri bronaste medalje. Sledila sta JK Duplek z dvema prvima mestoma in JK Šiška z enim prvim, dvema drugima in dvema tretjima mesto-

ma. Državno prvenstvo je bilo v znamenju generalke za evropsko prvenstvo, ki se je septembra odvijalo v Mariboru.

*Besedilo: Jože Škraba*

MLADINCI

## do 55 kg

1. KOKOTOVIČ STAŠ
2. FRAKAŠ ALJAŽ
3. INDOF Urban

## do 60 kg

1. PAHOR TIM
2. KLOPČIČ URH
3. LEMEŽ NIK
3. SEDEU JURE

## do 66 kg

1. DUKARIČ ANEJ
2. OZMEC MIHA
3. FRAKAŠ TILEN
3. ZUPAN LUKA

## do 73 kg

1. HOHAK MARIN
2. AHEJ ŽAN
3. FERENČAK ALEKSANDER
3. MECILOŠEK JUS

## do 81 kg

1. VIDMAR MATEJ
2. DEDIČ LUKA
3. DOBRIN MAKS
3. GOSTENČNIK ALJAŽ

## do 90 kg

1. JARC JERNEJ
2. HORVAT JAN
3. KODELA ROK
3. POGOREVC ROK

## do 100 kg

1. TRUŠOVEC GAŠPER
2. ŠAJHER KOVAČIČ DENIS
3. SALANOVIČ AMAR

## nad 100 kg

1. MARINIČ ENEJ

MLADINKE

## do 48 kg

1. PERC PIA

## do 52 kg

1. TROPAN TEJA
2. PEROVNIK NUŠA
3. GORŠIČ NIKA

## do 57 kg

1. KAJZER KAJA
2. POZVEK PATRICIJA
3. DAJČAR NIKA
3. DOBRIN EMA

## do 63 kg

1. LEŠKI ANDEJA
2. ARNIČ MAJA
3. LUDVIK LIA
3. SLATINŠEK JULIJA

## do 70 kg

1. PEČOLER ZALA
2. OPRESNIK PETRA
3. ARNIČ TJAŠA

## do 78 kg

1. BOHINC DORA
2. TORKAR URŠKA
- MOHORIČ VERONIKA

## nad 78 kg

1. KRALJIČ TAMARA
2. ŠLAMBERGER NIKA
3. TOMAŽIČ ANDREJA



# DRŽAVNO PASOVNO PRVENSTVO

**Koper, 5. marec 2017** | Članskega pasovnega prvenstva se je udeležilo 84 tekmovalk in tekmovalcev iz dvaindvajsetih klubov. Najuspešnejši so bili judoisti in judoistke JK Z' dežele Sankaku, ki so osvojili tri prva, dve drugi in tri tretja mesta. Na skupnem drugem mestu so končali tekmovalci in tekmovalke JK Golovec, ki so osvoji dve prvi, tri druga in tri tretja mesta. S po dvema prvima, drugima in tretjima mestoma so na skupnem tretjem mestu pristali tekmovalci in tekmovalke mariborskega JK Branik Broker.

*Besedilo: Jože Škraba*



## ČLANI

<b>beli do 73 kg</b>	<b>beli nad 73 kg</b>	<b>rumeni do 73 kg</b>	<b>rumeni nad 73 kg</b>
1. PIRNAT BENJAMIN	1. GODEC SVEN	1. ČELIK JAKA	1. BALAŽIČ IZIDOR
2. ČEŠNJAJ JOŽI	2. MILOJEVIČ MIHAJLO	2. VIDMAR JURE	2. ČONJIČ SAŠA
3. VERLAK NEJC	3. KARAKAŠ MARKO	3. BONČINA JAKOV MATEJ	3. THALER TILLEN
	3. REGELJ BLAŽ		
<b>oranžni do 73 kg</b>	<b>oranžni nad 73 kg</b>	<b>zeleni do 73 kg</b>	<b>zeleni nad 73 kg</b>
1. GOLOB PATRICK	1. PAMUK EMIN	1. URANJEK PETER	1. VRANKAR BLAŽ
	2. BUTOLEN TADEJ	2. MILOŠIČ TOMI	2. RAMPIH DARIAN
		3. ČERNČIČ MARTIN	3. MUHOVIC PRIMOŽ
<b>modri do 73 kg</b>	<b>modri nad 73 kg</b>	<b>rjavi do 73 kg</b>	<b>rjavi nad 73 kg</b>
1. RUDOLF GAŠPER	1. FAZLIČ ERVIN	1. FERENČEK ALAKSANDER	1. MARINIČ ENEJ
2. SREBOTNIK GREGOR	2. AMIDŽIČ DAMIR	2. OŽIR TILLEN	2. ŠAJHER KOVAČIČ
3. TRĚY	3. KOMERIČKI BRANKO	3. KOŽAR RENE	3. DENIS
3. ČURIN GREGOR	3. ZLATOLAS JURE		3. JAKAJ BERNARD
3. HORVAT MATIC			

## ČLANICE

<b>beli nad 57 kg</b>	<b>rumeni nad 57 kg</b>	<b>oranžni do 57 kg</b>	<b>oranžni nad 57 kg</b>
1. VAVPETIČ TINA	1. KOCJANČIČ KATARINA	1. KUMER KATARINA	1. UŽMAH LEA
2. NABERGOJ ZALA			
<b>zeleni do 57 kg</b>	<b>zeleni nad 57 kg</b>	<b>modri do 57 kg</b>	<b>modri nad 57 kg</b>
1. ZADAVEC VIKTORIJA	1. GONC MELITA	1. PEROVNIK NUŠA	1. KOMAT ZALA
2. PERC PIA	2. UTROSA VIKTORIJA	2. DAIČAR NIKA	2. TOMAŽIČ ANDREJA
3. VOGRIN MIHAELA		3. LASNIK TINA	3. MEHLE KOSTREVC ŽIVA
<b>rjavi do 57 kg</b>	<b>rjavi nad 57 kg</b>		
1. ZORMAN SABINA	1. ŠLAMBERGER NIKA		
2. SVETEC LARA	2. LUDVIK LIA		
	3. ARNIČ TJAŠA		



# DRŽAVNO PRVENSTVO

## člani in članice



**Prevalje, 26. marec 2017** | Državnega prvenstva se je udeležilo 69 članov in 32 članic iz skupno enaindvajsetih klubov. Najuspešnejši so bili judoisti in judoistke JK Z'dežele Sankaku,

ki so skupno osvojili sedem naslovov državnih prvakov, dve drugi in štiri tretja mesta. Sledili so tekmovalci in tekmovalke JK Bežigrad, ki so na najvišjo stopničko stopili trikrat, štirikrat so

bili drugi in enkrat tretji. Ekipno tretje mesto so dosegli judoisti in judoistke JK Olimpija, ki so osvojili dve zlati in eno srebrno medaljo.

### ČLANI

<b>do 60 kg</b>	<b>do 66 kg</b>	<b>do 73 kg</b>	<b>do 81 kg</b>
1. ŠTARKEL DAVID	1. GOMBOC ADRIAN	1. HOJAK MARTIN	1. VIDMAR JANEZ
2. PAHOR TIM	2. PLEŠNIK ROK	2. HARPF LUKA	2. VIDMAR MATEJ
3. KLOPČOČ URH	3. OZMEC MIHA	3. DRAKIČ ROK	3. FEKONJA BLAŽ
3. PROKOFJEV LAMPE ALJOŠA	3. TRBOVC MATJAŽ	3. TOPLAK TIM	3. MESARIČ ROBERT
<b>do 90 kg</b>	<b>do 100 kg</b>	<b>nad 100 kg</b>	
1. ČETIČ JESENKO	1. ŽGANK MIHAEL	1. DRAGIČ VITO	
2. ŽGAJNER MARKO	2. KUKOVICA DAVID	2. FRAS DAMJAN	
3. JERMAN GAŠPER	3. KOCMUT GREGOR	3. AMIDŽIČ DAMIR	
3. LACKOVIČ NARSEJ	3. TRUŠNOVEC GAŠPER	3. MARINIČ ENEJ	

### ČLANICE

<b>do 48 kg</b>	<b>do 52 kg</b>	<b>do 57 kg</b>	<b>do 63 kg</b>
1. VRSIČ KRISTINA	1. ŠTANJGAR ANJA	1. KAJZER KAJA	1. TRSTENJAK TINA
2. ŠTANGAR MARUŠA	2. MERČNIK LJUDMILA	2. ĐUKIĆ VESNA	2. LEŠKI ANDREJA
		3. BRUMEN TJAŠA	3. LUDVIK ANDREJA
		3. TRUPAN TEJA	3. POVŠNAR MAJA
<b>do 70 kg</b>	<b>do 78 kg</b>	<b>nad78 kg</b>	
1. POGACNIK ANKA	1. APOTEKAR KLARA	1. VELENŠEK ANAMARI KLEMENTINA	
2. OPRESNIK PETRA	2. MOHORIČ VERONIKA	2. KRALJIČ TAMARA	
3. PEČOLER ZALA	3. MAHLE KOSTREVC ŽIVA	3. TORKAR URŠKA	
	3. HOZJAN TADEJA	3. UREK URŠKA	





# DRŽAVNO PRVENSTVO mlajših članov in članic

**Kranj, 6. maj 2017** | Državnega prvenstva mlajših članov in članic se je udeležilo 68 tekmovalk in tekmovalcev iz šestnajstih klubov. Judoisti in judoistke ljubljanskega JK Bežigrad so osvojili tri zlate, štiri srebrne in dve bronasti medalji. Skupno drugo mesto so osvojili judoisti in judoistke JK Z' dežele Sankaku, ki so osvojili tri zlata, eno srebrno in štiri bronasta odličja. Tretje mesto je pripadlo judoistom in judoistkam JK Olimpija, ki so dvakrat stopili na najvišjo stopničko, dvakrat bili tretji.





## ML. ČLANI

<b>do 60 kg</b>	<b>do 66 kg</b>	<b>do 73 kg</b>	<b>do 81 kg</b>
1. ŠTARKEL DAVID	1. PLEŠNIK ROK	1. HOJAK MARTIN	1. VIDMAR MATEJ
2. PAHOR TIM	2. PERKOVIČ ROK	2. KERN JAN	2. VIDMAR JANEZ
3. OŠTIR URBAN	3. OZMEC MIHA	3. FERENČAK ALEKSANDER	3. GRDADOLNIK ŽIGA
		3. TOPLAK TIM	3. NOVAK GREGA
<b>do 90 kg</b>	<b>do 100 kg</b>	<b>nad100 kg</b>	
1. LACKOVIČ NARSEJ	1. ŠEJHER KOVAČIČ DENIS	1. MARINIČ ENEJ	
2. KOČMUT GREGOR	2. DEDIČ LUKA	2. KOVAČIČ LUKA	
3. JARC JERNEJ		3. PAMUK EMIM	

## ML. ČLANICE

<b>do 48 kg</b>	<b>do 52 kg</b>	<b>do 57 kg</b>	<b>do 63 kg</b>
1. ŠTANKAR MARUŠA	1. ŠTANGAR ANJA	1. KAJZER KAJA	1. LUDVIK LIA
	2. MERČNIK LJUDMILA	2. BRUMEN TJAŠA	2. ARNIČ MAJA
		3. KUMER KATARINA	3. PRELOG HANA
			3. STRAŽAR SARA
<b>do 70 kg</b>	<b>do 78 kg</b>	<b>nad78 kg</b>	
1. PEČOLER ZALA	1. MOHORIČ VERONIKA	1. TORKAR URŠKA	
2. OPRESIK PETRA	2. MAHLE KOSTEVC ŽIVA	2. ŠLAMBERGER NIKA	
3. ARNIČ TJAŠA		3. KOMAT ZALA	

# DRŽAVNO PRVENSTVO MLAJŠIH DEČKOV IN DEKLIC



**Kranj, 6. maj 2017** | Na državnem prvenstvu mlajših dečkov in deklic se je pomerilo 235 tekmovalk in tekmovalcev iz šestin-tridesetih klubov. Najuspešnejši so bili judoisti in judoistke JK Olimpija, ki so dvakrat osvojili zlato in dvakrat srebrno medaljo. Sledili so jim tekmovalci JK Beltinci, ki so osvojili dve prvi in eno drugo mesto. Na tretjem mestu so končali judoisti in judoistke JK Murska Sobota, ki so dvakrat stopili na najvišjo stopničko, dvakrat osvojili bron.



## MLAJŠI DEČKI

<b>do 27 kg</b>	<b>do 29 kg</b>	<b>do 32 kg</b>	<b>do 35 kg</b>
1. FAJFAR ALEX	1. KOJC KENO	1. PAVLIČ NIK	1. DERVARIČ MAJ
2. MASTNAK SVIT	2. DERŽEK MATIJA	2. LONČAR LAN	2. NABERNIK JAN
3. RAZDEVŠEK MATIC	3. BERLAK BOR	3. POSIPOVIČ STEFAN	3. BEZJAK BLAŽ
3. RUS ŽAK	3. GRABOVAC TIT	3. PERTOCI ALJAŽ	3. BRLOGAR NIK
<b>do 38 kg</b>	<b>do 42 kg</b>	<b>do 46 kg</b>	<b>do 50 kg</b>
1. MAHMUTOVIČ ALEN	1. BRECL TIM	1. LIPIČ GABRIEL	1. PRAZNIK ILAN
2. MLAKAR ŠTEF	2. LESKOVAR JAKA	2. KAUČIČ ROPRET ANDRAŽ	2. PREMK SIMON
3. NORČIČ NEJC	3. KLEMENČIČ MATIC	3. PORČIČ DAVUD	3. GOMAZ ROK
3. PERKO ANEJ	3. KOS TIMOTEJ	3. PUSTINEK VID	3. KREVS ALEŠ
<b>do 55 kg</b>	<b>nad 55 kg</b>		
1. SVETEK JAN	1. LUKŠIČ LUKA		
2. ŠKRGET ANŽE	2. ALEN TIROVIČ		
3. LACKOVIČ NIKO	3. JELNIKAR MARK		
3. MULEC TILLEN	3. LUKŠIČ MARK		

MLAJŠE DEKLICE

<b>do 25 kg</b>	<b>do 27 kg</b>	<b>do 30 kg</b>	<b>do 33 kg</b>
1. FAJT ZARJA	1. KUPLEN IVA	1. LIPOVŠEK LARA	1. GAJIĆ JEVGENIJA
2. MUNDA EMA	2. MURK NIKA	2. ERJAVEC MAJA	2. POLANEC ŽANET
3. FEUŠ ANEMARIE	3. AUDA NINA	3. SOČIČ TISA	3. BEZJAK LARA
			3. KNAPFELC NOELI
<b>do 36 kg</b>	<b>do 40 kg</b>	<b>do 44 kg</b>	<b>do 48 kg</b>
1. MUŠIČ MAJA	1. VANČEK MAŠA	1. MAZOUZI LEILA	1. VRBANČIČ LAURA
2. CIGLAR EVA	2. GOROGRANC ČARGO	2. MAJHENIČ TITA	2. STRŽINAR PETJA
3. KOJC KORA	3. ULA KOPRIVNIK LEA	3. JEREB KRISTINA	3. JURISIČ ANDREJA
3. TOMC NIKA	4. MESIČEK NEŽA	3. PAJIĆ ANGELINA	3. WLODYKA TINKARA
<b>do 52 kg</b>	<b>nad 52 kg</b>		
1. RACEK LINA	1. PETROVIČ LARA		
2. STOJNIČ VIKTORIJA	2. ANUŠEK SARA		
3. GLAVICA POLNER	3. GORENŠEK LAVRA		
3. ANA ZAVRŠNIK MAŠA	3. KELC NEJA		



6. avgust 2017 | Državno prvenstvo v katah je potekalo v Izoli.

Rezultati tekmovanja

**NAGE NO KATA**

1. BOŠNIK Alojz - MESARIČ David SLO
2. KAVNIK Simon - HORVAT Jan SLO
3. DOBRAVEC Gal - POŽEK Žan SLO
4. PEČNIKAR Martin - MEDJERAL Ivan SLO
5. GALE Maksimiljan - KUKOVEC David Martin SLO
6. AMBROŽIČ Mark - MARKIČ Nejc SLO

**KATAME NO KATA**

1. MESARIČ Robert - MESARIČ David SLO
2. PLAZNIK Luka - GOSTENČNIK Žan SLO
3. MEDJERAL Ivan - PEČNIKAR Martin SLO
4. ŠIMENKO Jožef - KUKOVEC David Martin SLO





**KIME NO KATA**

MESARIČ Robert - MESARIČ David SLO

KODOKAN GOSHIN

MESARIČ Robert - MESARIČ David SLO

**ITSTUTSU NO KATA**

1. ALBREHT Igor - BRADIČ Slaviša SLO – HRV

2. KOVAČ Mojmir - JERMAN Rok SLO

**NAGE NO KATA 3G**

1. PLAZNIK Luka - GOSTENČNIK Žan SLO

2. KOMERIČKI Branko - HORVAT Jan SLO

**KOSHIKI NO KATA**

KOVAČ Mojmir - BRADIČ Slaviša SLO- HRV

**KATAME NO KATA 1G**

PLAZNIK Luka - GOSTENČNIK Žan SLO

## Ali veste?

- Da bo naslednje leto potekalo tekmovanje World Kata Championship 2017?
- Da je Naoki Murata, mojster juda 8. DAN, leta 2015 prevedel izjemno delo ustanovitelja Jigora Kana z naslovom Mind over Muscle (za izposojlo je na voljo v ljubljanski knjižnici NUK)?
- Da mnogi mojstri niso le mojstri juda, ampak obvladajo tudi druga področja? Tako je bil veliki mečevalec Miyamoto Musashi še pisatelj, slikar in kaligraf, mojster juda Piero Comino je tudi mojster karateja, mojster Heinrich Erlinger pa je pianist.
- Da dajejo sodniki v katah poleg same izvedbe velik poudarek tudi na opravi judoista? Kimono in pas morata biti „IJF approved“. Ocenjuje se urejenost kimona, dolžina pasu, oznake na kimonu. Slovenci dajemo po njegovem mnenju premalo poudarka na urejenost, kar nas je večkrat stalo najboljših uvrstitev.

# POKAL Murske Sobote



**Murska Sobota, 18. marec 2017**  
V Osnovni šoli 1 je potekal že 51. pokal Murske Sobote in 6. memorial Antona Tončka Kosa v judu za starostne skupine starejših dečkov in deklic ter kadetov

in kadetinj. Na turnirju je sodelovalo 252 tekmovalcev iz trintridesetih klubov iz Slovenije, Hrvaške in Poljske. Tekmovanji v obeh starostnih skupinah šteli za točkovanje slovenskega

pokala. Za starostno skupino kadetov in kadetinj je bilo to tekmovanje generalka pred državnim prvenstvom, ki je potekalo teden dni kasneje.

*Besedilo in fotografije: JK Murska Sobota*





# JUNIOR KOROŠKA OPEN

**Slovenj Gradec, 18. marec 2017**

Mednarodnega turnirja se je udeležilo 95 tekmovalk in tekmovalcev iz osemindvajsetih klubov. Najuspešnejši so bili judoisti in judoistke JK Bežigrad, ki so s tremi prvimi, enim drugim in tremi tretjimi mesti klub zasedli na vrhu skupnega točkovanja. Sledila sta gostujoča kluba Kuzbass JC in National Team LTU. Medalje je podeljeval dr. Doku Zavgajev, ruski veleposlanik v Sloveniji.

*Fotografije: JK Slovenj Gradec*



## POKAL Ptujja

**Ptuj, 1. april 2017** | Na mednarodnem turnirju je tekmovalo 177 tekmovalk in tekmovalcev iz šestindvajsetih klubov. Judoisti in judoistke so bili razporejeni v pet starostnih kategorij od mlaj-

ših dečkov in deklic do mlajših članov in članic. V skupnem seštevku so bili daleč neuspešnejši domačini, ki so osvojili osemnajst prvih, petnajst drugih in trinajst tretjih mest. Sledili so ju-

doisti in judoistke JK Impol in JK Duplek. Prvi so se na zmagovalni oder skupno povzpeli šestnajstkrat, drugi enajstkrat.





## POKAL Bežigrada

**Ljubljana, 22. april 2017** | Mednarodnega turnirja za starostne kategorije mlajših dečkov in deklic, starejših dečkov in deklic, kadetov in kadetinj se je udeležilo 595 tekmovalcev iz

šestinpetdesetih klubov. Na tekmovanju so sodelovale Hrvaška, Srbija, Bosna in Hercegovina, Italija, Avstrija, Madžarska, Češka, Ukrajina, Azerbajdžan ter Slovenija. Skupno so bili najboljši

judoisti in judoistke JK Bežigrad, ki so osvojili pet prvih, pet drugih in deset tretjih mest. Sledila sta gostujoča SGT Triestina in Pujanke

*Fotografije: JK Bežigrad*



## MEMORIAL Stanka Topolčnika

**Slovenska Bistrica, 13. maj 2017** | Na tekmovanju v športni dvorani v Slovenski Bistrici, ki ga vsako leto pripravijo v spomin na Stanka Topolčnika, legendo slovenskega juda, je skupaj nastopilo 57 mlajših dečkov in deklic iz dvanajstih slovenskih klubov. Po številu medalj so s štirimi prvimi in tremi tretjimi

mesti prvo mesto v skupnem seštevku zasedli judoisti in judoistke JK Acron Slovenj Gradec. Na drugem mestu so s tremi zlatimi, dvema srebrnima in tremi bronastimi medaljami končali tekmovalci in tekmovalke domačega JK Impol, tretje mesto pa je pripadlo judoistom in judoistkam JK Gorišnica, ki so se trikrat razveselili zlata, po enkrat srebra in bronu.

*Fotografije: Tjaša Brglez*







# 1. FESTIVAL JUDA Z

**Ljubljana, 15. april 2017** | Letošnje leto je bilo za ljubitelje juda prav posebno. Prvič v zgodovini smo bili priča državnemu prvenstvu za judoiste in judoistke, ki se srečujejo z različnimi psiho-fizičnimi težavami. Judo zveza Slovenije se je, ob pomoči JK Sokol iz Ljubljane, odločila za organi-

zacijo športne prireditve *Festival juda za vse Jožeta Škrabe*, s čimer so športnikom s posebnimi potrebami, ki sicer trenirajo, a se ne morejo udeleževati tekmovanj, omogočili prav to – tekmo državnega prvenstva. Na prvem državnem prvenstvu v inkluzivnem judu je nastopilo

38 tekmovalcev iz petih klubov – JK Murska Sobota, JK Železničar Maribor, JK Jesenice, JK Koper in JK Sokol Ljubljana. Častni pokrovitelj tekmovanja je bil starosta slovenskega juda, Jože Škraba – mojster juda 8. DAN. Govornika na dogodku sta bila Darko Mušič, predsednik







# VA VSE JOŽETA ŠKRABE

Judo zveze Slovenije, in Boro Štrumbelj, direktor Direktorata za šport na MIZŠ. Za obisk se zahvaljujemo Dejanu Crneku, podžupanu Mestne občine Ljubljana, gospodu Hironau Ohashiu, predstavniku japonskega veleposlaništva, vodji sektorja za odnose z javnostmi in kulturo

ter gospe Jani Čander, strokovni sodelavki paraolimpijskega komiteja Zveze za šport invalidov Slovenije.

Na prvem zgodovinskem prvenstvu smo podelili priznanja in pohvale mnogim soustvarjalcem inkluzivnega juda v Sloveniji. Izjemen prispevek za uspešno

izvedbo državnega prvenstva so stkali prostovoljci Judo kluba Sokol, sponzorji Decathlon, ŠUS in Sberbank ter donator podjetje Umco.

*Besedilo in fotografije:  
Viktorija Pečnikar Oblak*

## PALIJEV MEMORIAL

Danes je Pali znan mladim generacijam predvsem po imenu našega tekmovanja, ki že šestnajsto leto zapored potekalo v Športnem društvu GIB pod organizacijo JUDO KLUBA ŠIŠKA. Zgodovina športnih klubov, društev in zvez se vedno pričinja s posamezniki, ki so si v določenem obdobju upali narediti več in stopiti korak dlje. Vendar pa se v zgodovino zapišejo samo tisti, ki sosvojemu cilju ostali zvesti in predani do konca. Eden takih posameznikov je bil SLAVKO BOŽIČ – PALI. Pali je vsem trenerjem in prejšnjim generacijam zasidran globoko v spominu, preko naših spominov pa se prenaša na mlajše generacije. Od vseh so nam pri Paliju najbolj ostale v spominu zgodbe, ki nam jih je na treningu pripovedoval pri razlagi posameznih tehnik. Zgodba, ki nam je ostala najbolj v spominu in ki se prenaša iz generacije v generacijo, je razlaga tehnike tsubamegaeshi. Tehnika je v našem klubu bolj znana pod imenom mungo. Veliko o njegovem delu pove podatek, da se je v njegovi 40-letni karieri v klubu zvrstilo preko tri tisoč judoistk in judoistov. Palijeva dejavnost izven okvira našega kluba je bogato oplemenitila tako judo v Ljubljani kakor tudi širše v Sloveniji. Številne naloge so mu bile dodeljene v okviru JZS, kjer je vso kariero deloval v različnih strokovnih komisijah. Poleg mnogih društvenih priznanj je za svoje delovanje prejel tudi mnoga druga priznanja na občinski in državni ravni. Leta 2001 je prejel tudi Bloudkovo plaketo za pomemben prispevek k razvoju slovenskega športa. Kot trener in vodja kluba se je upokojil leta 1994, vendar je do svoje smrti leta 2001 ostal aktiven član našega kluba. Jigoro Kano je o judu dejal: »Če postaneš šampion je dobro. Pomembneje pa je, da kaj prispevaš k razvoju človeštva.« Pali, mojster juda 6. DAN, je prispeval veliko.



Ljubljana, 20. maj 2017 | Memoriala se je udeležilo 196 tekmovalk in tekmovalcev iz dvaintridesetih klubov. Tekmovanje je potekalo v veliki dvorani Športnega društva Gib. Najuspešnejši so bili judoisti in judoistke JK

Bežigrad, ki so osvojili šest zlatih, sedem srebrnih in pet bronastih odličij. Drugi neuspešnejši so bili tekmovalci in tekmovalke JK Šiška, ki so se na najvišjo stopničko zavihteli štirikrat, osemkrat so bili tretji. Tekmovalci in tek-

movalke JK Olimpija so s tremi prvimi, enim drugim in tremi tretjimi mesti poskrbeli za ekipno tretje mesto.

*Besedilo in fotografije: JK Šiška*



Ljubljana, 21. maj 2017 | Pokal Šiške je bil organiziran mlajše deklice in dečke ter najmlajše judoiste in judoistke, skupno se

je tekmovanja udeležilo 282 tekmovalk in tekmovalcev. Tekmovalne skupine so bile oblikovane glede na starost in težo, vsak pa

je prejel spominsko medaljo, češar so se najbolj razveselili najmlajši.

*Fotografije: Jaka Bizjak, JK Šiška*

## POKAL Šiške







# Baumgartnov pas



**Maribor, 27. maj 2017** | Letošnji turnir za Baumgartnov pas ni prinesel novosti – laskavo nagrado za zmago v absolutni kategoriji je Mariborčanu Eneju Mariniču speljal Ljubljančan Jesenko Četić. Turnirja se je skupno udeležilo dvainsedemdeset tekmovalcev iz petih držav. V skupnem seštevku se je najbolje odrezalo domače moštvo JK Branik Broker, čigar tekmovalci so se okitili s trinajstimi medaljami in šestimi uvrstitvami na najvišjo stopničko.





# POKAL BELTINCEV

**Beltinci, 3. junij 2017** | Mednarodnega turnirja za kategorije mlajših cicibanov in cicibank, mlajših dečkov in deklic ter starejših dečkov in deklic se je udeležilo 151 tekmovalk in tekmovalcev iz šestindvajsetih klubov. Ekipno najuspešnejši so bili

judoisti in judoistke JK Bežigrad, ki so osvojili štiri zlate, dve srebrni in bronasto odličje. Sledili so tekmovalci in tekmovalke JK Murska Sobota, ki so na najvišjo stopničko stopili trikrat, štirikrat so bili drugi in enkrat tretji. Judoisti in judoistke JK Impol so

dosegli ekipno tretje mesto, posamično so osvojili tri zlate, eno srebrno in dve bronasti medalji.

*Besedilo in fotografije:  
JK Beltinci*



## Na poti z zmagovalci.



*Siva  
Štrotelj*

zlata olimpijka v judu



*Ama  
Kleušek*

bronasta olimpijka v judu



Way of Life!



Suzuki Slovenija

[www.suzuki.si](http://www.suzuki.si)

080 34 49  
BREZPLAČNI HIFI

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO<sub>2</sub>: 3,6-7,3 l/100km in 84-167 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0023-0,0558 g/km, trdi delci: 0,0012-0,00149 g/km, število delcev: 0,020-9,700 E11/km. Ogjikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO<sub>2</sub> iz novih osebnih vozil najdete v Pritočniku o varčni porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub>, ki ga lahko brezplačno pridobite pri pooblaščenem SUZUKI partnerju. In na spletni strani [www.suzuki.si](http://www.suzuki.si). Slike so simbolične.



# Srebro in bron v Bakuju

**Baku, 10.–12.marec 2017**

Na turnirju v Bakuju je mlada Anja Štangar prvič nastopila na članskem tekmovanju. V kategoriji do 52 kilogramov je osvojila bronasto odličje, kar je njena prva medalja na turnirjih serije Grand Slam. Za odtenek bolje se je odrezala Andreja Leški, ki je klonila šele v finalu kategorije do 63 kilogramov in tako osvojila srebro.



Anja Štangar je v kategoriji do 52 kilogramov osvojila bron.

Kategorija do 52 kilogramov je Anji Štangar v prvem krogu namenila dvoboj z domačinko GulshanNazarov. Po uvodni zmagi je v drugem krogu morala priznati premoč Izraelki GiliCohenin, ki je slavila po zlati točki. Žreb repasažnih bojev je Anji ponovno

namenil borbo z domačinko – tokrat se je na tatami podala z GultanMammadiy. Tudi druga Azerbajdžanka je klonila proti dobro razpoloženi Slovenki, ki se je v neposredni borbi za bronasto medaljo spopadla z olimpijsko prvakinjo iz Londona v kate-

goriji do 48 kilogramov. Brazilka Sara Menezes je že na samem začetku dvoboja padla na wazari, kar je bilo dovolj, da je Anja borbo mirno speljala do konca in se veselila bronastega odličja.

*Besedilo: Jože Škraba*



# Evropski pokal kadetov in kadetinj



V kategoriji do 90 kilogramov srebro Jerneju Jarcu.

**Zagreb, 11.–12. marec 2017**  
V hrvaški prestolnici je potekal drugi letošnji kadetski evropski pokal, na katerem se je pomerilo 790 tekmovalcev iz enaintridesetih držav. Slovenske barve je zastopalo osemindeset

tekmovalcev, med katerimi so vidnejše uvrstitve dosegli Jernej Jarc, Zarja Tavčar in Lia Ludvik. Med Slovenci je največji uspeh zabeležil Jernej Jarc, ki je v kategoriji do 90 kilogramov s štirimi zaporednimi zmagami prišel do

finala. Ljubljana je v borbi za zlato odličje na kolena spravil Romun Eduard Serban, zato se je moral zadovoljiti s srebrom. Lia Ludvik in Zarja Tavčar sta nastopili v kategoriji do 63 kilogramov in končali tik pod zmagovalnim odrom. Lia je po zmagi nad Ivano Zorotović doživela poraz proti Brazilki Gabrielli Moraes, kar je pomenilo nadaljevanje v repasažu. Po treh zaporednih zmagah je tekmovalka JK Z'đežele Sankaku v boju za bron klonila proti Anđeli Samardžić in končala na petem mestu. Zarja je tekmovanje začela z dvema zaporednima zmagama, tudi zanjo pa je bila 'usodna' Anđela Samardžić, ki je slovensko tekmovalko poslala v repasaž. V popravnih bojih je zabeležila dve zmagi, a poraz v boju za bron, ko jo je na kolena spravila Nemka Annabelle Winzig.

## Andreja Leški uspešna tudi v Gruziji

**Tibilisi, 31. marec–2. april 2017**  
Tekmovanja se je udeležilo 250 tekmovalk in tekmovalcev iz šestindesetih držav. Slovensko ekipo so sestavljali Martin Hojak, Kaja Kajzer in Andreja Leški. Dekleti sta osvojili sedmo in tretje mesto, Martin je ostal brez uvrstitve.

Andreja Leški je v kategoriji do 63 kilogramov po zmagi nad Amy Livesty klonila proti Avstrijki Magdaleni Krssakovi. V repasažu se ni pu-

stila zmesi, po zmagi nad Britanko Nekodo Smythe Davis se je zaslužno veselila bronaste medalje. Kaja Kajzer je dobila uvodno borbo kategorije do 57 kilogramov, a nato izgubila proti Rusinji Natalii Golomidovi. V

repasažu je naletela na nepredvidljivo Khulan Tseregbaatar in tekmovanje zaključila na sedmem mestu.





# DAVID ŠTARKEL

## na stopničkah v Dubrovniku

**Dubrovnik, 1.–2. april 2017**

Tekme evropskega pokala se je udeležilo 265 judoistk in judoistov iz šestindvajsetih držav. Slovenske barve so branili Enej Marinič, David Kukovica, Matej Vidmar, Janez Vidmar, Jan Kern, Luka Harpf in David Štarkel. Z izjemo Eneja Mariniča in Davida Štrakla, so slovenski predstavniki ostali brez uvrstitve. David Štarkel je v članski kategoriji do 60 kilogramov dobil borbo s Kamalom Fikrijem in Lorenzom Wildnerjem, v četrtfinalu pa izgubil proti Francozu Luku Mkheidzeju. V borbi za bron je premagal Avstrijca Kimrana Borchashvilija. Enej Marinič je v absolutni kategoriji izgubil uvodno



David Štarkel bronast v kategoriji do 60 kilogramov.

borbo z Jovanom Perkovičem in nadaljeval v repasažu. Po porazu s Črnogorcem Dimitrijem Vuko-

tičem je osvojil končno sedmo mesto.

**Samsun, 7.–9. april 2017** | Prvenstva se je udeležilo 252 tekmovalk in tekmovalcev iz petintridesetih držav. Slovensko ekipo sta sestavljala Rok Drakšič in Anka Pogačnik.

Anka Pogačnik je nastopila v kategoriji do 70 kilogramov, kjer je pometla s konkurenco in osvojila zlato. V uvodni borbi se je pomerila z domačinko Nurcan Yilmaz, nato Uzbekistanko Gulnoz Matniyazovo. V polfinalu je bila boljša od Barbare Matić, v finalu pa je zlato odzela Venezuelki Elvismar Rodriguez.

V kategoriji do 73 kilogramov je Rok Drakšič dobil uvodno borbo s Huseynom Rahimilijem, a nato doživel poraz proti Uzbekistancu Mirzahidu Farmonovu. Prvo popravno

borbo je dobil, v borbi za tretje mesto pa klonil proti Izraelcu Toharju Butbulu in osvojil končno peto mesto.

# ANKA POGAČNIK

## zlata v Turčiji







## ODLIČNI REZULTATI V ITALIJI

**Lignano, 8.–9. april 2017** | Prvenstva v Italiji se je udeležilo 465 mladink in mladincev iz dvaintridesetih držav. Martin Hojak, Kaja Kajzer, Andreja Leški, Zala Pečoler, Veronika Mohorič in Enej Marinič so bili del osemindvajsetčlanske zasedbe iz Slovenije, ki je končala na ekipnem petem mestu. Omenjeni tekmovalci so osvojili prvo, drugo, dve tretji in dve sedmi mesti. Preostali Slovenci so žal ostali brez uvrstitve. Martin Hojak je v kategoriji do 73 kilogramov nanizal pet zaporednih zmag in osvojil zlato kolajno. V prvem krogu je izločil Razvana Bodea, nato Italijana

Francesca Sugameleja. Po zmagi v četrtfinalu, je zbranost ohranil tudi v polfinalu, ko je v repasaž poslal Srba Milana Bunčića. V finalu se je pomeril s Turkom Bilalom Ciloglujem in zaslužno osvojil zlato.

Uspešna je bila tudi Andreja Leški, ki je tekmovanje v kategoriji do 63 kilogramov začela z zmagom nad Nemko Yvonne Gruenewald. Po še dveh zaporednih zmagah se je v polfinalu pomerila z Nemko Julio Pohl. Edini poraz na tekmovanju je Andreja doživela v finalu, kjer je morala priznati premoč domačinki Nadii Simeoli. V kategoriji do 57 kilogramov je Kaja Kajzer začela s tremi zmagami, ki jih je prekinil poraz v četrtfinalu. Italijanka Anita Cantini je Slovenko poslala v repasaž, kjer

je slavila proti Francozinji Margaux Silvestri in osvojila bron. Tudi Enej Marinič je tekmovanje v absolutni kategoriji začel suvereno. Zmaga proti Vladimirju Kostiću in poraz s Poljakom Krzsztofom Zalczyjem sta pomenila nadaljevanje v repasažu. V borbi za bron se je pomeril z Italijanom Federicom Bencivenga in zaslužno slavil. Manj sreče sta imeli Zala Pečoler in Veronika Mohorič. Zala je v kategoriji do 70 kilogramov dobila uvodno borbo z Giorgio Valarin, po porazu proti Alini Boehm je tekmovanje nadaljevala v repasažu. Dobila je dve popravni borbi, nato izgubila z Nemko Alexandro Ganter in končala na sedmem mestu. Veronika je bila uvodno borbo prosta, v drugi pa izgubila proti Teresi Zenker. V repasažu je izločila reprezentančno kolegico Urško Torkar, v nadaljevanju izgubila proti Avstrijki Marii Hoellwart in osvojila končno sedmo mesto.





# NA ČEŠKEM TIK POD ZMAGOVALNIM ODROM

**Teplice, 8.–9. april 2017** | Tekme evropskega pokala se je udeležilo 677 kadetov in kadetinj iz enaintridesetih držav. Slovensko zasedbo je sestavljalo osemnajst judoistk in judoistov, med katerimi sta do uvrstitve prišli le Zarja Tavčar in Nika Šlamberger. Zarja Tavčar je nastopila v kategoriji do 63 kilogramov. Žreb ji v prvem krogu ni namenil tekmičice, v drugem pa bila uspešnejša od

Madžarke Alexe Tandi. Po zmagi nad Italijanko Caterino Mazzotti je četrtfinalu nesrečno izgubila proti Anđeli Samardžić in tekmovalje nadaljevala v repasažu. Dobila je obe popravni borbi, v odločilni borbi za bron pa klonila proti Luksemburžanki Anetti Mosr in tekmovalje končala na petem mestu. V kategoriji nad 70 kilogramov je slovenske barve branila Nika Šlamberger. Po

zmagi proti Poljakinji Aleksandri Gaj je izgubila v borbi z Mine Kalender in tekmovalje nadaljevala v repasažu. Zmaga proti Ukrajinki Marii Merkulovi in Madžarki Szilvii Farkas sta Niko vrnila v borbo za kolajno, v kateri je bila močnejša Poljakinja Kinga Wolszczak. Nika Šlamberger je tekmovalje končala na petem mestu.



## EVROPSKO ČLANSKO PRVENSTVO V VARŠAVI

Leta 2002 sta Petra Nareks in Raša Sraka osvojili bronasti medalji na prvenstvu stare celine v Mariboru. Slovenci so odtlej na vsakokratnem prvenstvu osvojili dobre rezultate, tudi tokratna osmerica ni razočarala. Tina Trstenjak se je v domovino vrnila z zlatom, Adrian Gomboc s srebrom, Klara Apotekar pa je kon-

čala na nevhvaležnem petem mestu. Prvi slovenski predstavnik na prvenstvu je bil sedemindvajsetletni Matjaž Trbovc, ki je nastopil v kategoriji do 60 kilogramov. Jasno je bilo, da bo moral za napredovanje tekmeča presenetiti. V podaljšku uvodnega boja je ugnal šest let mlajšega nemškega prvaka Moritza Palfyja. Za zah-

tevnejšega tekmeča se je izkazal OrhanSafarov iz Azerbajdžana, ki je predčasno odločil borbo in slovenskega predstavnika izločil iz tekmovanja.

*»Že prva borba je bila zelo težka in odločil je šele podaljšek. Nemca poznam s treningov in vem, da je zelo dober, a na srečo sem izvlekel zmago. Nato me je čakal*



*vodilni tekmovalci s svetovne lestvice. Po manj kot polovici sem napravil napako, moral sem se odpreti, kar je Azerbajdžanec izkoristil za več metov. Seveda sem imel priložnost, da še obrnem izid, a je tako izkušen, da je zaslužen zmagal,» je po tekmi povedal Trbovc, ki namerava tekrovati tudi v prihajajočem obdobju, da pridobi nekaj mest na svetovni lestvici.*

Adrian Gomboc, dvajsetletni varovanec Marjana Fabjana, se je v uvodnih dneh evropskega prvenstva povzpел na zmagovalni oder. V kategoriji do 66 kilogramov je odlično nastopil in se ustavil šele v finalu, ko mu je nasproti stopil nekdanji svetovni in evropski prvak, devetindvajsetletni Georgi Zantaraja. V prvem krogu tekmovanja je Adrian z metom za waza-ari uspešno zaustavil manj izkušenega Joana Crisostoma, vrstnika iz Portugalske. V osmini finala se je srečal z nepredvidljivim Petrom Zadrom iz Bosne in Hercegovine. Skozi celotno borbo je bil Slovenec dominantnejši, minuto in pol pred koncem pa razčistil z ipponom. Četrtnfinalni boj je bil izjemno izenačen, Izraelec Bar-

chSmailov na trenutke celo nevarnejši. Adrian je bil pod hudim pritiskom dveh prejetih kazni, ki po novih pravilih ne vplivata na razplet dvoboja. V podaljšku je Izraelec po devetih sekundah poskušal z novim metom, Gomboc pa z izrednim protinapadom borbo obrnil v svojo korist in slavil z ipponom. Za preboj v veliki finale je bilo potrebno ugnati Azerbajdžanca Nijata Šihalizada, zmaga pa je pomenila novo odličje za Slovenijo. Finalna borba med Ukrajincem Georgijem Zantarajo, nekdanjim svetovnim in evropskim prvakom, in Adrianom Gombocem se je končala v prid prvega. Ukrajinec gruzijskega rodu je z močnim prijemom in učinkovitim metom Adriana spravil na hrbet in odločil borbo za zlato odličje.

*»Vedel sem, da lahko premagam vsakogar. Malo me je motila poškodba, a vseeno je bil danes moj dan. Škoda, ker sem izgubil finale, zato je nekaj grenkega priokusa, a Ukrajinec, s katerim se dobro pozna, je bil boljši in unovčil izkušnje. Tudi sam lahko rečem, da sem izpolnil svoje cilje, saj sem si želel kolajno. V finalu sem se spustil v borbo, mo-*

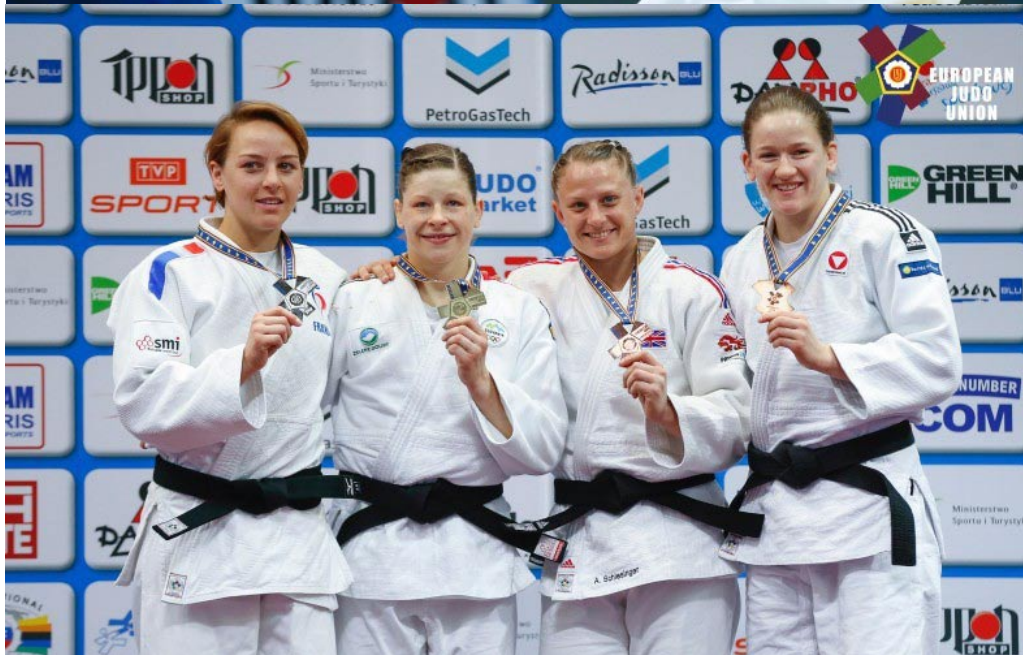
*žnosti so bile izenačene, a bil je uspešnejši. To je moja prva medalja, mlad sem in upam, da jih bo še veliko,» je po finalu vtise strnil današnji slovenski športni junak. »Judo je postal nekoliko drugačen. Kazni niso več tako pomembne s taktičnega vidika in danes so mi šla ta pravila prvič v letošnjem letu na roko. Kot kaže, sem najboljši na velikih tekmah in upam, da bo tako ostalo. Tudi Izraelec in Azerbajdžanec, ki sem ju ugnal danes, sta izredno dobra tekmeča. Azerbajdžanec je za moj način tekmovanja celo zelo neugoden, a danes sem ga presenetil z iponom,« je nadaljeval aktualni evropski podprvak. Adrian je postal prvi Slovenec s posamično medaljo na evropskih prvenstvih in četrti v moški konkurenci po Stanku Topolniku, Aljažu Sedeju in Rokiju Drakšiču. Manj sreče je imel Martin Hojak, ki je že v prvem krogu nalezl na odličnega Francosa Loica Karvala, nekdanjega evropskega prvaka. Hojak je tako zaključil z nastopi in ostal brez uvrstitve. Veliko se je pričakovalo tudi od triindvajsetletnega Mihaela Žganka, ki je klonil po slabih dveh minutah boja z Yahorjem Varapajevim. Belorus je po dveh uspešnih metih za waza-ari in končnem metu za ippon. Mihael je bil po izpadu iz tekmovanja vidno razočaran: »Tega nisem pričakoval. Na prvenstvo sem prišel po dveh mesecih dobrih priprav. Danes se nisem počutil najbolje in zgodilo se je tako ... Tokrat je bil boljši, ko sva se v Parizu borila prvič, sem ga premagal. Tokrat zanj nisem našel prave rešitve. Po tistem sem pričakoval veliko več.«*

Tina Trstenjak je v aktualni sezoni zmagala na dveh najmoč-





nejših turnirjih svetovnega pokala – Dusseldorf in Pariz. Tudi v Varšavi je nastopila suvereno in ugnala vse tekmice. Osmini finala je s končnim prijemom zlomila odpor Rusinje Darje Davidove, v četrtfinalu je Italijanko Edwigo-Gwend premagala po podaljšku. Po težkih uvodnih bojih je v polfinalni borbi po dveh minutah borbe z ipponom premagala Nemko Martino Trajdos. V finalu se je pomerila s Francozinjo Margaux Pinot, ki je klonila po prejeti kazni po dobrih štirih minutah in pol podaljška. Slovenska šampionka je tako v kategoriji do 63 kilogramov osvojila zlato odličje. Francozinja je sicer v finalni borbi nastopila spočita, saj je bila v polfinalu prosta zaradi predaje favorizirane rojakinje Clarisse-Agbegnenou. Klara Apotekar je bila v odličnem položaju, da Sloveniji pribori tretje odličje. V kategoriji do 78 kilogramov se je, v boju za tretje mesto, pomerila z Madžarko Abigel Joo, ki je izkoristila premoč in Klaro premagala z dobrim ročnim metom. Slovenka je tekmovanje zaključila na še vedno odličnem petem mestu.



Andreja Leški, Anka Pogačnik in Martin Hojak so s tekmovanjem zaključili v prvem krogu. Anka Pogačnik je v kategoriji do 70 kilogramov nesrečno izgubila

proti Giovanni Scorccimarro, Nemki italijanskega rodu, Martin Hojak pa je klonil proti nekdanjemu evropskemu prveku Loicu Karvalu iz Francije. Andreja Leški, ki je v kategoriji do 63 kilogramov klonila proti petindvajsetletni Rusinji Jekaterini Valkovi, je po borbi povedala: *»Zame je bila velika čast že, da sem se uvrstila na evropsko prvenstvo. Rusinja Valkova je bila bolj izkušena in tudi fizično močnejša, a tudi sama sem šla na zmago, mislim pa, da so dvoboj odločile izkušnje.«*





# KONTINENTALNI POKAL SARAJEVO

**Sarajevo, 29.–30. april 2017**

Na kontinentalnem pokalu v Bosni in Hercegovini je sodelovalo 231 tekmovalcev iz 24 držav. Za Slovenijo so tekmovali David Štrakel, Aljaž Gostenčnik, Janez Vidmar, Matej Vidmar, David Kukovica, Maruša Štangar, Anja Štangar, Zala Pečoler, Urška Torkar in Urška Urek.

Maruša Štangar je v prvem krogu kategorije do 48 kilogramov premagala Italijanko Eliso Adrasti. V drugem krogu je bila prosta, tako se je z zmago v prvi borbi uvrstila v polfinale. Na poti do zlate medalje je v polfinalu premagala Belgijko Anne Sophie Jura, v finalu pa Francozinjo Mallaurie Mercadier.

V kategoriji do 52 kilogramov je Anja Štangar v uvodnih dvobojih premagala Švicarko Rosalie Trigueira in Belgijko Evelien Cappart. V polfinalnem boju se je pomerila s Francozinjo Cecile Herate, v finalu slavila proti Norvežanki Madelene Rubinstein.

Zala Pečoler je natopila v kategoriji do 70 kilogramov. V prvem krogu tekmovanja je bila prosta, v drugem ji je nasproti stala Agnese Piccoli. Zala je po zmagi nad Italijanko v polfinalu nalete-

la na Francozinjo Viard Gwanelle, ki je v dvoboju pokazala več iznajdljivosti in slavila. Zala je pristala v repasažih bojih. V borbi za tretje mesto je bila Poljalkinja Aleksandra Jablonska boljša, kar je za slovensko predstavnico pomenilo končno peto mesto.

Zelo pestra je bila kategorija do 78 kilogramov, v kateri sta nastopili dve slovenski predstavnici. Urška Urek je bila v prvem krogu prosta, v drugem pa klonila proti domačinki Sabini Ha-

račić. V repasažu je klonila proti Romunki Alexandri Mazilu in osvojila končno 7. mesto. Tudi Urška Torkar je bila v uvodnem krogu prosta, v drugem pa slavila v dvoboju z Dijano Stanković, kar ji je prineslo vstopnico za polfinale, v katerem je premagala Izraelko Omri Kenyon. V finalu se je Urška Torkar pomerila z domačinko Aleksandro Samardžić, ki je izkoristila prednost domačega terena in slavila v kategoriji do 78 kilogramov.



*Urška Torkar je v osvojila srebrno medaljo.*



*Maruša Štangar je v kategoriji do 48 kilogramov osvojila 1. mesto.*

*V kategoriji do 52 kilogramov je Anja Štangar osvojila zlato.*



# KAJA KAJZER zlata na Poljskem

**Bilesko Biala, 20.–21. maj 2017**

Tekme evropskega kadetskega pokala se je udeležilo 488 tekmovalcev iz petindvajsetih držav. Slovensko izjemno številčno zasedbo je sestavljalo triindvajset članov, najuspešnejši so bili Kaja Kajzer, Zarja Tavčar, Nuša Perovnik in Luka Perkovič.

V kategoriji do 57 kilogramov je Kaja Kajzer pometla s konkurenco in osvojila zlato odličje. Po zmagah nad Viktorio Balzhyk, Szofi Ozbas, Natalio Kropska in

Renato Zachovo se je v finalu spopadla z Irino Zuevo. Zarja Tavčar je tekmovala v kategoriji do 63 kilogramov in v uvodnih dvobojih premagala Michalino Skipalolo in Natascho Pircher. V polfinalu je bila boljša Ayano Yuki, s čimer je Zarja padla v boj za bron. Ostala je osredotočena, premagala Aido Vasiliauskaitevo iz Litve in osvojila tretje mesto.

Nuša Perovnik in Luka Perkovič sta osvojila sedmi mest. Nuša je v kategorij do 52 kilogramov

premagala Katarzyno Kolbusz in Alessio Tedeschi. V četrtfinalu je bila Italijanka Federica Silveri boljša od slovenske predstavnice, kar je pomenilo nadaljevanje v repasažu. Borba proti Aleni Kupavi se je odvila po slovenskih željah, Romunka Florentina Ivane scu pa je bila premočna in Nuša je tekmovalje zaključila na sedmem mestu. Podoben razplet je doživel Luka Perkovič, ki je nastopil v kategoriji do 66 kilogramov. Po zmagi nad Dawidom Renesonom je klonil v borbi z Adrianom Sulco in pristal v repasažu. Tudi v nadaljevanju je doživel zmago in poraz ter tako tekmovalje končal na sedmem mestu.



*Kaja Kajzer na Poljskem do zlata medalje.*



*Bron Zarje Tavčar.*

# JARC V COIMBRI DO BRONA

**Coimbra, 28. maj 2017** | Sedemnajstletni Jernej Jarc je na Portugalskem nastopil v kategoriji do 90 kilogramov. V prvi borbi je premagal Španca Javierja Francisca Rodrigueza Gallarda, v naslednjem dvoboju pa klonil proti kasnejšemu dobitniku zlatega odličja. Rus Valeriy Endovitskiy je Ljubljančana popeljal v boj za tretje mesto, kjer je premagal španca Nicolasa Dieza Gonzaleza.



*Jernej Jarc na Portugalskem osvojil bron.*





Enej Marinič tretji v Italiji in Avstriji.

## MARINIČU BRON v Italiji in Avstriji

Lipnica, 3.–4. junij 2017 | Mariborčan Enej Marinič je v najtežji kategoriji premagal Nemca SebastianaWendta in Rusa Aleksandra Antonova. V polfinalu je klonil proti Nizozemcu JuruSpijkersu in nadaljeval v bojih za tretje mesto. V popravni borbi se je spopadel s Srbom Vladimirom Kostićem in osvojil končno tretje mesto. Na tekmovanju sta nastopili tudi Zala Pečoler in Nika Šlamberger, ki sta v kategoriji do 70 kilogramov oziroma do 78 kilogramov osvojili 7. mesto.

Besedilo: Jože Škraba

## USPEŠNI TUDI V BUKAREŠTI

Cluj Napoca, 3.–4. junij 2017 | Na turnirju v Romuniji je nastopilo skupno tristo šestinsedemdeset udeležencev iz devetindvajsetih držav, med slednjimi tudi štiričlanska slovenska zasedba. Andreja Leški je nastopila v kategoriji do 63 kilogramov in osvojila tretje mesto. Na poti do odličja se je znašla v popravni borbi, kjer se je spopadla z Nemko Leo Reimann. Po slabih dveh minutah borbe je Andreja tekmičo premagala z metom za ippon. V moški konkurenci so Janez Vidmar, Jan Kern in Martin Hojak ostali brez uvrstitev.



## VETERANSKO EVROPSKO PRVENSTVO

Zagreb, 15. junij 2017 | Veteranskega evropskega prvenstva, ki je potekalo v hrvaški prestolnici, se je udeležilo 790 tekmovalcev iz dvaintridesetih držav. Med udeleženci je bilo tudi pet

Slovencev – Damjan Fras, Stojan Kramar, Maksimilijan Petrič, Ivan Petrovič in Miran Plošinjak. Najuspešnejši je bil Maksimilijan Petrič, ki je v kategoriji do 90 kilogramov osvojil odlično drugo

mesto. V prvi borbi je premagal Francoza BenaoudaBouamara, v polfinalu Belgijca Christiana van Geetsoma. Finalna borba se je odvila po željah Rusa Nikolaia-Goliaka. Maksimilijan Petrič se



je moral zadovoljiti z naslovom evropskega veteranskega podprvaka.

Stojan Kramar je v prvem krogu kategorije do 90 kilogramov klonil proti Francozu Jeanu Michelu Pugetu in nadaljeval v repasažu. Popravni izpit je uspel, premagal je Švicarja Simoneja de Carlija in Avstrijca Karla Haringa, klonil pa v boju za bron proti Britancu Kevinu Kinneyu. Peto mesto sta osvojila tudi Damjan Fras in Miran Plošinjak, oba v absolutni kategoriji. Damjan je v prvem krogu moral priznati premoč Francozu Yacineju Ghediriju, ki ga je poslal v repasaž, kjer je klonil



šele v odločilnem boju za bron. Mirana je v prvem krogu premagal Laszlo Szocs. V repasažu je premagal Britanca Dirka Groeberja, a izgubil borbo za tretje mesto. Ivan Petrovič je nastopil v kategoriji do 90 kilogramov in

zmagal v uvodbi borbi proti Francozu Patricku M. Larfeuilleju. Po porazu proti Hrvatcu Radetu Krnjetu je izgubil tudi v popravnem boju proti Rusu Viktorju Nikitinu in tako tekmovanje zaključil na sedmem mestu.

## ANAMARI VELENŠEK *tretja v Mehiki*

Cancun, 16.–18. junij 2017 | Tekmovanja v Mehiki se je udeležilo 185 tekmovalcev iz sedemintridesetih držav, Slovenijo je zastopalo šest tekmovalcev – Andraž Jereb, Martin Hojak, Maruša Štangar, Anja Štangar, Andreja Leški in Anamari Velenšek.

Anamari Velenšek je v kategoriji nad 78 kilogramov v prvi borbi klonila proti Rochele Nunes. V popravnem boju je premagala Američanko Mackenzie Williams in prišla do borbe za bron, kjer jo je čakala še druga Američanka. Nina Cutro-Kelly je morala priznati premoč slovenske predstavnice, ki je poskrbela za najvišjo slovensko uvrstitev na tekmovanju.

Andraž Jereb je nastopil v kategoriji do 66 kilogramov in začel odlično. Po dveh zmagah je v četrtfinalu klonil proti Britancu Nathonu Burnsu, ki ga je poslal

v popravne boje. V repasažu je klonil proti razpoloženemu Izraelcu Talu Flickerju in osvojil končno peto mesto. Podoben razplet je doživela Andreja Leški, ki je v kategoriji do 63 kilogramov v drugem krogu premagala Španko Cristino Cabana Perez, a nato klonila proti Ketleyn Quadros, kar je pomenilo nadaljevanje v repasažu. Boj za tretje mesto je bil težak, Venezuelka

Anriqueeli Barrios močnejša in Andreja se je morala zadovoljiti s petim mestom. V kategoriji do 52 kilogramov je nastopila Anja Štangar, ki je po porazu proti Luz Olvera v repasažu premagala Kristine Jimenez. V odločilnem boju za bron je klonila proti Italijanki Odette Giuffrida in osvojila končno peto mesto. Maruša Štangar, ki je nastopila v kategoriji do 48 kilogramov, je v prvem krogu premagala Čilenko Mary Dee Vargas Ley, po porazu z Američanko Katelyn Bouyssou končala v repasažu, kjer je izgubila tudi v borbi z Larisso Pimenta in osvojila končno sedmo mesto.





# KONTINENTALNI POKAL PODČETRTEK

**Podčetrtek, 17. junij 2017**  
Kontinentalnega pokala se je udeležilo 333 tekmovalk in tekmovalcev iz enaintridesetih držav. Slovensko zasedbo je sestavljalo šestindvajset tekmovalk in tekmovalcev, med katerimi so vidnejše uvrstitve dosegli Matjaž Trbovc, David Štrkel, Kristina Vršič, Anka Pogačnik in Zala Komat.

Med Slovenci se je najvišje povzpел Matjaž Trbovc, ki je v kategoriji do 66 kilogramov osvojil drugo mesto. Po prvem prostem krogu je v drugem premagal Nemca Leona Philippa. V četrtfinalu je premagal Francoza Francka Verneza in prišel v finale, kjer mu je nasproti stal ruski tekmovalec Egor Mfidsyan. Matjaž se je boril dobro, a na koncu izgubil in tekmovanje zaključil s srebrom.

V kategoriji do 60 kilogramov je slovenske barve branil David Štrkel, ki je v uvodni borbi pre-

magal Nizozemca Timota van Leerdama, v nadaljevanju Madžara Csaba Szaba in Francoza Corentina Gainota. Po polfinalnem porazu proti Moritzu Plafkyju je pristal v borbi za tretje mesto, kjer si ni privoščil napa-

ke. Po zmagi nad Francozom Richardom Vergenesom je tako osvojil bron.

Dekleta so imela manj sreče. Kristina Vršič je v kategoriji do 48 kilogramov po zmagi nad Kim Akker izgubila v dvoboju z Lucile Duport in nadaljevala v repasažu. Po zmagi nad Mariio Persidskaiaivo je izgubila s Francozinjo Marine Lhenry in končala na sedmem mestu. Anka Pogačnik je v kategoriji do 70 kilogramov



*David Štrkel tretji na turnirju v Podčetrtku.*



*Matjaž Trbovc je v kategoriji do 66 kilogramov osvojil 2. mesto.*

izgubila uvodno borbo, v popravi pa slavila proti Francozinji ClementineLouchez. Nizozemka Margit de Voogd je Slovenko izločila iz nadaljnjih bojev in Anka je tekmovanje zaključila na končnem sedmem mestu. Podoben razplet je doživela Zala Komat, ki je nastopila v kategoriji nad 78 kilogramov. V uvodni borbi je klonila proti Francozinji Anne Fatoumata M. Bairo. Po porazu proti Rusinji Darii Karpovi je Zala osvojila končno sedmo mesto.



# ZARJA TAVČAR TRETJA NA EVROPSKEM PRVENSTVU V LITVI

**Kaunas, 30. junij–2. julij 2017** Evropskega prvenstva za kade- te in kadetinke, ki je potekalo v Litvi, se je udeležilo 430 tekmo- valcev iz dvainštiridesetih držav. Slovenske barve so zastopali Jernej Jarc, Nuša Perovnik, Zarja Tavčar, Nika Šlamberger in Dora Bohinc. Z izjemo Zarje Tavčar, Slovenci na tekmovanju niso be- ležili uvrstitev.

Zarja Tavčar je nastopila v kate- goriji do 63 kilogramov in dan začela z zmagovalnim nizom proti Španki Irene Camus Her- naez, Latvijki Mileni Rinkevica in Lauri Fazliu. Prvi poraz je do- živela v četrtfinalu, ko jo je na hrbet spravila Nemka Annabelle Winzig. V popravni borbi za tre- tje mesto je prepričljivo ugnala Gruzijko Mariam Tchanturia in osvojila bronasto medaljo.



*Anja Obradović, Mariam Tchanturia, Zarja Tavčar in Andreja Samarđić.*

# MLADINCI OBETAVNO TUDI NA MADŽARSKEM

**Paks, 15.–16. julij 2017** | Na evropskem mladinskem pokalu, ki je potekal na Madžarskem, se je za dobre uvrstitve potegovalo 386 judoistk in judoistov iz triin- tridesetih držav. Slovenske barve je zastopalo devetnajst judoistk in judoistov, med katerimi so na stopničke stopili Martin Hojak, Enej Marinič, Andreja Leški in Zala Pečoler.

Martin Hojak je pometel s kon- kurenco v kategoriji do 73 kilo- gramov in zaslužno osvojil prvo mesto. Enej Mariniču, ki se je

pomeril v najtežji kategoriji, je Madžar Richard Waczulik v final- ni borbi odvezel zlato, zato se je moral zadovoljiti z drugim me- stom. Zelo uspešni sta bili tudi Andreja Leški in Zala Pečoler, ki sta osvojili bron. Andreja je na- stopila v kategoriji do 63 kilogra- mov in po porazu proti Laerke- Olsen nadaljevala v repasažu. Za bron se je morala pošteno na- mučiti – nasproti so ji zapovrstjo stale Barbara Faltynowicz, Ivana Sunjević in Mzia Bebošvili. Zala Pečoler je po porazu v polfina-





lu padla v boj za bron, ki ga je osvojila po zmagi nad Shelley Ludford.

Gašper Trušnovec je nastopil v kategoriji do 100 kilogramov in v prvi borbi premagal Avstralcu Samuela Dobba. Po porazu v drugem krogu je padel v repasažu, kjer je premagal Italijana Mohammeda Lahboubu, a nato klonil proti Madžaru Petru Arvalu in osvojil končno sedmo mesto. Podoben razplet tekmovanja je doživela Petra Opresnik, ki je v drugem krogu premagala Louiso Kelly, a nato klonila proti Aleksandri Samardžić. V repasažu je izgubila odločilno borbo, ki bi jo pripeljala do borbe za bron in končala na sedmem mestu. Urška Torkar je v kategoriji do 78 kilogramov v prvem krogu klonila proti Avstrijki Marii Hoellwart. V popravnih bojih je premagala Romunko Cristino Sirbulet, a nato klonila proti Fanni Toth in končala na sedmem mestu. Preostali slovenski predstavniki so ostali brez uvrstitev.



*Martin Hojak v Paksu pometel s konkurenco.*



*Eneju Mariniču je Madžar Richard Waczulik v finalni borbi odvezel zlato.*



*Zala Pečoler in Andreja Leški sta osvojili bronasti odličji.*



# ENEJ MARINIČ ZLAT NA ČEŠKEM

**Praga, 22.–23. julij 2017** | Mladinskega evropskega pokala se je udeležilo 307 tekmovalcev iz sedemindvajsetih držav.

Slovensko odpravo je zastopalo enajst tekmovalk in tekmovalcev, med katerimi so do uvrstitev prišli Enej Marinič, Petra Opresnik in Veronika Mohorič.

Najbolje se je odrezal Mariborčan Enej Marinič, ki je v najtežji kategoriji pometel s konkurenco in osvojil zlato medaljo. V prvi borbi je premagal Nemca Daniela Messelbergerja, v drugi Erika Abramova. Finalna borba je predstavljala ponovitev "sosedskega" dvoboja z Madžarom Richardom Waczulikom, ki je Eneju teden prej na Madžarskem speljal zlato. Tokrat je bila situacija v prid slovenskemu tekmovalcu, ki je ostal zbran do konca srečanja in se zaslužno

veselil prvega mesta. Med mladinkami se je najbolje odrezala Petra Opresnik, ki je v kategoriji do 70 kilogramov končala tik

pod zmagovalnim odrom. Po zmagi v uvodnem krogu, je bila za Petro usodna Rusinja Madina Taimazova, ki je slovensko tekmovalko poslala v popravne boje. V repasažu se je Ljubljancanka pred odločilne borbe za odličja,

kjer je klonila proti Nemki Sarah Maekelburg

in osvojila končno peto mesto. Več smole je imela Veronika Mohorič, ki je v kategoriji do 78 kilogramov klonila v borbi s Čehinjo Alice Matejkovo in nadaljevala v repasažu, kjer je po dobljeni borbi proti Svetlani Voronini izgubila v borbi z Ilono Lucassen in osvojila končno sedmo mesto.



# ODLIČNI NA OLIMPIJSKEM FESTIVALU EVROPSKE MLADINE

**Gyor, 24. – 25. julij 2017** Olimpijskega festivala evropske mladine se je udeležilo 326 tekmovalk in tekmovalcev iz šestinštiridesetih držav. Slovensko ekipo je sestavljalo deset judoistk in judoistov, najbolje so se odrezali Kaja Kajzer, Zarja Tavčar, Tim Kelc, Vinko Prevolšek in Staš Kokotovič. Preostali Slovenci so ostali brez uvrstitve.

V kategoriji do 57 kilogramov je Kaja Kajzer nadaljevala z odličnimi nastopi in v prvi borbi na





kolena spravila Britanko Josie-Steele. V drugi borbi je premagala Belgijko Manon Lecharlier in brez težav prišla v polfinale, kjer jo je čakala Natalia Kropska. Poljakinja je bila za razposajeno Slovenka premalo odločna, Kaja se je tako brez večjih težav prebila do finala. Finalna borba z Marico Perišić ni prinesla večjega presenečenja in Kaja Kajzer je Sloveniji priborila novo zlato odličje.

Do stopničk se je prebila tudi Zarja Tavčar, ki je nastopila v kategoriji do 63 kilogramov. Po porazu z Anđelo Samardžić je Zarja tekmovanje nadaljevala v repasažu, kjer si ni privoščila napake. V prvi popravni borbi je izločila Mareike Reddig, nato Romunko Ilario Toma. Za bron se je na tatami podala še dvakrat – prvič proti Lauri Haberstock in drugič v odločilni borbi z Lauro Fazliu. V moški absolutni kategoriji je Tim Kelc tekmovanje zaključil tik pod zmagovalnim odrom. Po dobrem začetku, ko je premagal



Zarja Tavčar, Kaja Kajzer in atlet Mitja Kordež.

Jana Maseka in Lubomira Stromka, je klonil v borbi s Filipom Miljevićem. Popravne boje je začel z zmagama proti Špancu Martinu Salvadu Carrillotu in Moldavijcu Ilieju Dorofeevu, v odločilnem boju za bron pa doživel poraz in osvojil končno peto mesto.

Vinko Prevolšek je v kategoriji do 50 kilogramov v prvem krogu naletel na kasneje drugo uvrščenega Daana Moesa, ki je slovenskega predstavnika poslal v repasaž. V popravnih bojih je pre-

magal Rusa Akromana Parchieva, a doživel poraz z Charlijem Youngom in tako osvojil končno sedmo mesto. Staš Kokotovič je v kategoriji do 55 kilogramov v prvem krogu premagal Alexandra Heidarssona, nato izgubil v borbi z Mihracom Akkusom in končal v repasažu, kjer je po uvodni zmagi nad Goranom Kozarevim izgubil z Danielom Rabbittom in osvojil sedmo mesto.

Besedilo: Jože Škraba

## SVETOVNO PRVENSTVO V BUDIMPEŠTI

**Budimpešta, 28. avgust–3. september 2017** | Tekmovanja na Madžarskem se je udeležilo 726 tekmovalcev iz 121 dr-

žav. Med tekmovalci je bilo tudi osem slovenskih predstavnikov – Matjaž Trbovc, Andraž Jereb, Martin Hojak, Mihael Žgank,

Tina Trstenjak, Andreja Leški, Anka Pogačnik in Klara Apotekar.

Besedilo in fotografije: JZS.

### SLAB ŽREB ZA TRBOVCA

Prvi dan tekmovanja je, v kategoriji do 60 kilogramov, slovenske barve branil Matjaž Trbovc. Žreb mu je kot prvega nasprotnika določil Uzbekistanca Mukhriddin Tilovova, ki ga je poznal že iz dveh preteklih borb. Pozitivno naravnani Matjaž je moral, kljub napeti borbi, priznati pre-





moč tekmeču. Matjaž Trbovc je povedal, da pozna lastnosti tekmeča, kar je skušal izkoristiti v svoj prid, a včasih to pač ni dovolj: *»Za nek odmevnejši rezultat je potreben kanček sreče, tako v žrebu kot v borbi.«* Upamo, da bo nekaj športne sreče prisotne že konec meseca, ko se bo z ekipo udeležil tekmovanja na Hrvaškem. *»V našem športu so tekmovanja čez celo leto, jih je dovolj, da se lahko na vsakem tekmovanju dokažeš. Na naslednjo tekmo predvidevamo, da bomo šli v Zagreb na Grand Prix.«*

## JEREB DO PRVE SLOVENSKE ZMAGE

Andraž Jereb je drugi tekmovalni dan poskrbel za prvo slovensko zmago na tekmovanju. Po nesrečni drugi borbi v kategoriji do 66 kilogramov je strnil misli: *»Zdi se mi, da sem bil v dvoboju boljše vse štiri minute, nasprotnik je dobil dve kazni.«* Dobro je kazalo že med borbo: *»Ko sem mu rušil ravnotežje z metom ko uchigari, je bil že trikrat blizu padca, ampak se mi je vedno nekako obrnil in zvil. Čutil sem, da sem bolj dominanten.«*

Po štirih minutah borbe ni bilo zmagovalca. V borbi za zlato točko je Andraž ponovno prevzel pobudo, kar pa je bilo premalo: *»Napadel sem s sotomakikomi. Najprej je padel na koleno, potem sva se povaljala naprej. Njegova roka je ostala pod mojim vratom, je lahko nadaljeval s tehniko davljenja. Poskušal sem strgati roko, nato*



Martin Hojak v kategoriji do 73 kilogramov do dveh zmag in poraza.

*sem se še nekaj časa poskušal upirati, ampak na koncu sem se žal moral predati.«* Na prvenstvu v Budimpešti je tako Andraž Jereb ostal brez uvrstitve.

## DVE ZMAGI IN PORAZ MARTINA HOJAKA

V kategoriji do 73 kilogramov je slovenske barve branil Martin Hojak. Bežigrajan je v prvi borbi premagal Nemca Igorja Wandtkeja, v nadaljevanju pa Francoza Benjamina Axusa. V drugi borbi je v zadnjih sekundah boja, kljub dvema točkama prednosti, s tehniko davljenja prišel do ippona. V borbi za četrtfinale je Martina pričakal Gruzijec Lasha Shavdatuasvili. Po zelo izenačenih štirih minutah boja ni bilo točk, zato je sledil dvo-

minutni podaljšek, v katerem je Gruzijec presenetil z ipponom. Martin Hojak je bil po zadnji borbi vidno razočaran. *»Nisem najbolj zadovoljen, sicer sem zmagal dve borbi mogoče več kot je kdorkoli pričakoval, ampak pomembno borbo sem izgubil.«* Zavedal se je, da sta bila z Gruzijcem izenačena, nato pa je prišlo do napake. *»Tudi glede sodnikov, na kar se nerad sklicujem, mogoče bi lahko kakšen Shido dali njemu za nedovoljeno trganje z dvema rokama, sem se tudi med borbo malo jezil.«* Slovenec se zaveda, da ga v karieri čaka še ogromno borb, ne izključuje pa tudi možnosti, da se v morebitnih ponovnih dvobojih z Lasho Shavdatuasvilijem tehničnaga ne-







Martina Hojaka v četrtfinalu izločil Gruzijec Lasha Shavdatuasvili.

govo korist. S prvima borbama je bil zelo zadovoljen tudi trener Mitja Železnikar, ki je ob koncu tretjega boja varovanca povedal: *»Vse borbe so bile precej taktične. Proti Gruzijcu je poskusil vse svoje glavne stvari, ampak žal ni šlo. Škoda, da je naredil napako, saj se mi je zdelo, da je Gruzijec začel malo popuščati in bi Martin v podaljšku lahko poiskal svojo priložnost.«*

#### TINA DO SREBRA

V kategoriji do 63 kilogramov je nastopila Tina Trstenjak, ki je v drugem krogu dobila boj s Španko Christino Cabana Perez. V naslednjem krogu je z metom za waza-ari premagala Avstrijko

Magdaleno Krssakovo, v četrtfinalu Britanko Amy Livesey. V polfinalu se je Slovenka pomerila s Kitajko Junxio Yang in dobila dolg ter naporen dvoboj. V finalu se je spopadla s Francozicnjo Clarisse Agbenenou, staro znanako s tatamijev. Borba Tini ni bila naklonjena, prejela je tri kazni in izgubila.

Po napornem dnevu je Tina težko skrila razočaranje in krivdo za poraz v finalu pripisala neupoštevanju navodil: *»Vseeno je malo razočaranja tukaj zraven, ampak medalja je le medalja. V finalu je bila največja napaka to, da nisem upoštevala taktike, ki sva jo s trenerjem določila in potem je šlo samo navzdol, to je*

*glavni razlog za takšen razplet. Sama sem zelo kritična do sebe in sem težko zadovoljna s srebrom, bronom ali še slabše. Je pa res, da je težko vedno zmagati.«*

*»Iz borbe v borbo je zmagovala, danes je bil bol taktičen del, ker sem vedel, da bodo borbe zelo težke in bo treba staviti samo na sodniške odločitve ali na minimalno prednost. Ni se mogla spuščati v neke tehnike, da ne bi dobila udarca v nogo,«* je taktiko povzel trener Marjan Fabjan.

#### ŽGANK DO ZGODOVINSKEGA ODLIČJA

Mihael Žgank je z metom za waza-ari premagal Estonijca Kalju laidla. V tretjem krogu ga je pričakal Gruzijec Beka Gviniashvili, ki je izgubil po dosojeni kazni. V nadaljevanju je sledila težka borba z Rusom Khalmurzaevim, na kateri je dominiral dobro razpoloženi Slovenec. V polfinalu je Mihael premagal aktualnega evropskega prvaka Aleksandra Kukulja. V finalu se je spopadel s Srbom Nemanjo Majdovom. V podaljšku finalne borbe je bila Slovincu dosojena kazen, ki je pomenila poraz, a hkrati zgodovinsko srebrno medaljo. To je prva moška medalja na članskih svetovnih prvenstvih.



Tina Trstenjak svetovna podprvakinja.



Francozinja Clarisse Agbenenou slavila v kategoriji do 63 kilogramov.



Mihael po zgodovinskem uspehu ni skrival navdušenja: *»Eni pravi, da moraš rezultat prespati, jaz prav čutim že sedaj ta občutek, da sem medalist svetovnega prvenstva in občutek je res fenomenalen.«* Po slabšem nastopu na evropskem prvenstvu v Varšavi je Žgank vse stavil na tekme svetovnega prvenstva. *»Nisem ravno pričakoval tega, vendar po prvi borbi sem res začutil tisti pravi elan v sebi in sem vedel, da bo to peljalo v sam vrh svetovnega prvenstva. Skozi celoten dan sem bil zelo dobro skoncentriran na same borbe. Ne vem pa kaj sem v finalu razmišljal, to da sem proti sodnikom kazal in pričakoval neko kazen. Mogoče me je to stalo zlate medalje, ampak moram reči da sem bil skozi celoten dan dobro skoncentriran. V judo karavani se dobro poznamo in vsak ve, da lahko vsak vsakega premaga.«*

*»Miha se je danes res boril zelo dobro, imel je težak žreb. Vsakega nasprotnika smo preučili in se pripravili na njega. Izpolnil je vse cilje, ki smo si jih zadali. Bil je dobro pripravljen, v finalu pa je imel malo nesreče. Celoten trenerski štab in vsi sodelujoči smo s to zgodovinsko medaljo zelo*



*Mihael Žgank spisal zgodovino – osvojil je prvo moško medaljo na članskih svetovnih prvenstvih.*

*zadovoljni,«* je po podelitvi povedal Igor Trbovc, zadovoljen je bil tudi Marjan Fabjan: *»Že večer prej, pri večerji, ko sem Mihaela opazoval, sem videl tiste prave kretnje, vse je bilo urejeno. Vide-lo se je, da je njegova glava na pravem mestu.«*

Kljub zadovoljstvu, je ostal grenak priokus zaradi Žgankove pritožne, ki

je po mnenju Fabjana odločilno vplivala na odločitev sodnikov: *»Obračanje glave proti sodnikom in žiriji, tega ne smeš napraviti. Borbe tako ne boš zmagal, takšna so judoistična pravila. Vemo, da je spoštovanje v judu na prvem mestu. Do zadnje sekunde je potrebno biti priseben, miren, urejen in spoštovati sodnikova navodila. Trener je tisti, ki da pritožbo. Prepričan sem, da so sodniki dali kazen ravno zaradi teh pritožb.«*



*Finalna borba v kategoriji do 90 kilogramov.*



# TROJNI USPEH V BRATISLAVI

**Bratislava, 9.–10. september 2017** | V Bratislavi je nastopilo tristo osemnajst judoistov in judoistk iz enaintridesetih držav stare celine. Prvi tekmovalni dan evropskega pokala v Bratislavi so zaznamovali odlični nastopi Slovencev. David Štarkel se je v kategoriji do 60 kilogramov do finala prebil s tremi ipponi, v finalu pa slavil po naporni borbi z Italijanom Monticonejem in si tako priboril zlato kolajno. Na najvišjo stopničko sta se povzpeli tudi sestri Štangar. Anjo je v kategoriji do 52 kilogramov v finalu pričakala Švicarka Silva, ki je klonila po dobri minuti dvoboja. Maruša si je po ipponu v prvih dveh tekmah zlato kolajno priborila z metom za waza-ari v finalu kategorije do 48 kilogramov.

*Besedilo in fotografije: JZS.*





# EVROPSKO PRVENSTVO ZA MLADINKE IN MLADINCE V MARIBORU



**Maribor, 15.–17. september**

**2017** | V športni dvorani Lukna, ki leži neposredno ob nogometnem stadionu Ljudski vrt, je potekalo evropsko prvenstvo za mladinke in mladince. Tekmovanja se je udeležilo petsto judoistk in judoistov ter nekaj več kot dvesto ostalih udeležencev. V tridnevnem programu je tako v dvorano Lukne stopilo preko sedemsto sodelujočih iz enainštiridesetih držav.

Slovensko izbrano vrsto je zastopalo po deset posameznikov v moški in deset v ženski kategoriji. V ženski vrsti bile glavne favoritinje za visoka mesta Maruša Štangar, Kaja Kajzer, Andreja Leški in Klara Apotekar, ki so se že dokazovale tudi na članskih tekmah. V moški vrsti gre izpostaviti Martina Hojaka in Eneja Mariniča.

## PRVI DAN ZA SLOVENSKO IZBRANO VRSTO NEUSPEŠEN

Slovenski borci so nastopili v desetih posamičnih borbah v lažjih kategorijah in vsi po vrsti izgubili že v prvih krogih ter s tem ostali brez možnosti za popoldanske boje za odličja. V slovenski reprezentanci sta v petek na blazine stopila favorita za visoka mesta, Kaja Kajzer in Martin Hojak, a borbi se nista izšli po njihovih željah. Poraz v prvem krogu je, tako kot pri ostalih Slovencih, pomenil zgodnje slovo od tekmovanja.

»Za Hojaka lahko rečem, da je dobil borca, ki mu izrazito ne ustreza. Čeprav so nasprotnika iz Izraela v njegovi ekipi dobro preučili, Martin z borci z levim gardom še nima preveč pozitivnih izidov,« je po ponesrečenih predstavah svojih varovancev





dejal selektor mladinske ekipe Gregor Brod.

Med mladinci in člani ni več velike razlike. Na prvenstvu so nastopili borci med 15. in 21. letom, ki so uspešni tudi na članskih tekmah. Hojak je izgubil proti članskemu evropskemu prvaku, ki je po letih še mladinec.



vodila večkratna evropska prvačinja Petra Nareks. Slovenka je prvo borbo dobila suvereno, ko je tekmico uspešno zadržala v končnem prijemu, kar je ponovila tudi v četrtfinalu. V polfinalu se je pomerila s Francozinjo Chloe-Dollin in jo predčasno premagala z ipponom, tokrat z vzvodom. V finalu se je evropska prvakinja do 23 let iz leta 2015 pomerila s kadetsko evropsko prvakinjo, Rusinjo Marino Bukrejevo. Redni del borbe ni prinesel zmogavalke, v borbi za zlato točko pa je bila boljša slovenska predstavničica, ki je slavila po kazni Rusinje zaradi neaktivnosti. [»To je moja prva z mladinskega evropskega](#)

## DRUGI DAN TEKMOVANJA NASLOV EVROPSKE PRVAKINJE

Mladinska selekcija v judu je zelo obsežna, saj vključuje borce in borke, stare med 15. in 21. letom. Dvajsetletna Klara Apotekar, ki je v kategoriji do 78 kilogramov zelo uspešna tudi v članski konkurenci, je na evropskem prvenstvu poskrbela za najbolj odmeven rezultat v slovenski ekipi. Klaro je ob blazini





prvenstva, saj z evropskega še nisem imela kolajne, sem pa bila druga na mladinskem svetovnem prvenstvu. Današnje prve tri borbe so šle gladko, finale pa je bil zelo težek. Nasprotnica je bila zelo visoka, močna, a posrečilo se mi je. Pritiska danes sicer posebnega ni bilo, zadala sem si svoj cilj in mu sledila,« je po zmagi dejala Klara Apotekar, sicer polsestra bronaste olimpijke iz Ria 2016 Ane Velenšek, ki je novo evropsko prvakinjo bodrila s tribune. V kategoriji do 81 kilogramov je uspešno nastopal tudi Matej Vidmar, ki je uvodni borbi dobil, v osmini finala pa osem sekund pred koncem borbe izgubil s Francozom Paulom Livolsijem in ostal brez rezultata. Domači adut Enej Marinič, ki je po letih še kadet, ni imel sreče z žrebom. Marinič se je že v prvi borbi kategorije nad 100 kilogramov pomeril z močnim Gruzijcem Amiranijem Cikoridzejem. Imel je pobudo, a proti koncu borbe padel in izgubil za ippon. Tudi Andrejo Leški je, med borkami do 63 kilogramov, doletela podobna usoda.

## ZAKLJUČEK PRVENSTVA S TEKMAMI EKIP

Nuša Perovnik, Kaja Kajzer, Andreja Leški, Petra Opresnik in

Zala Pečoler so uvodoma gladko premagale izbrano vrsto Hrvaške, saj so po zaslugi prvih treh bork prišle do hitrega vodstva s 3:0, ki že zagotavlja napredovanje, nato pa v četrtfinale napredovale z izidom 3:2. V četrtfinalu so Slovenkam nasproti stale Nizozemke. Nuša Perovnik je prvo borbo izgubila, Kaja Kajzer pa je izid izenačila z ipponom. Sledile so težke minute. Najprej je izgubila Andreja Leški, zatem Zala Pečoler, za konec pa še Veronika Mohorič. Varovanke selektorja Gregorja Broda so se v repasažu borile proti reprezentanci Italije. Tudi proti slednjim je Nuša Perovnik v prvi borbi izgubila, Kaja Kajzerjeva pa izenačila v podaljšani borbi. Andreja Leški je z vzvodom in Ipponom

rezultat povišala na 2:1. V četrti borbi je, po velikem zaostanku, na ippon padla Petra Opresnik, tako je odločala zadnja borba. Zala Pečoler proti precej težji italijanski tekmici ni imela možnosti in slovenska dekleta so se morala zadovoljiti s sedmim mestom. Moško ekipo so sestavljali Jaka Kavčič, Martin Hojak, Matej Vidmar, Rok Pogorevc in Enej Marinič. Proti Črnogorcem je v prvem krogu prvo točko dobil Jaka Kavčič, Martin Hojak, Matej Vidmar in Rok Pogorevc pa so nato izgubili. Kljub temu, da je Marinič kot zadnji zmagal z Ipponom, je bilo za Slovence po zaostanku z 2:3 konec tekmovanja. Mladince oktobra v Zagrebu čaka svetovno prvenstvo, v Kopru pa kadetski evropski pokal.

*Besedilo in fotografije: JZS*



*Kaja Kajzer poskrbela za edino zmago slovenske ženske mladinske reprezentance.*







# Pripravljajni

## IZOLA 2017

**Izola, 30. 7.–10. 8. 2017** | Tudi letošnje poletje so se v Izoli odvijale tradicionalne priprave pod vodstvom *Judo zveze Slovenije*. Osnovni šoli Livada in Dante Alighieri sta predstavljali glavni prizorišči pestrega dogajanja na tatamijih in izven njih. Raznolikost

in izvedbo pestro zastavljenih aktivnosti je nekoliko oteževala poletna vročina, a kljub temu udeležencev ni primanjkovalo. Dejavnosti so bile dobro zastavljene in docela izvedene, nekoliko težav je bilo s pomanjkanjem ustreznih nastanitev. V sklopu izolskih priprav so se

judoisti udeleževali različnih aktivnosti, med drugim so potekale:

- mednarodne priprave za člane,
- mednarodne priprave za kadete,
- kata seminar,
- trenerski seminar,
- izpiti za licence za člane *Izpitne komisije za pasove JZS*,
- državno prvenstvo v Katah,
- izpit za 1. KYU in DAN pasove.



## TRADICIONALNE MEDNARODNE JUDO PRIPRAVE

Letošnje leto so članske priprave izjemoma potekale štirinajst dni. V preteklih letih je veljala praksa, da so se v prvem tednu priprav na tatamijih merili člani, v drugem kadeti. Letošnje priprave so izjemoma postregle s spremenjenim urnikom, saj so







# kampi in seminarji

nekoliko nepričakovano, med 2. in 10. avgustom, v Izoli trenirali tudi reprezentanti Rusije, zato so člani zavzeli tudi nekaj terminov kadetov.

Prvega dela priprav se je udeležilo približno tristo judoistk in judoistov iz Albanije, Avstrije, Belgije, Bosne in Hercegovine, Črne Gore, Hrvaške, Kosova, Nizozemske, Poljske, Rusije, Slovaške, Slovenije, Srbije, Švice, Turčije in Velike Britanije. Načeloma so judoistke in judoisti trenirali ločeno, nekaj treningov je bilo skupnih, nekaj individualnih. V drugem delu priprav je, pod vodstvom Štefana Cuka, nosilca 6. DNE, treniralo nekoliko manj judoistk in judoistov – skupno okoli sto petdeset.

O izolskih pripravah in prisotnosti ruske reprezentance je mislil tudi Marjan Fabjan, ki je



opozoril, da moramo biti ponosni na dosežke Slovencev, s čimer v tujini nimajo težav. Nad prihodom Rusov je bil nekoliko bolj navdušen Gregor Brod, ki je dejal: *»Priprave so odlične, zadovoljni smo, da se nam je letos pridružila ruska reprezentanca. Ocenjujem, da se je prvega dela priprav udeležilo okoli dvanajst*

*ekip iz različnih držav. Vsi smo se morali adaptirati na težke vremenske pogoje – bilo je zelo vroče, a tudi to je del priprav.«* Enzio Gamba, selektor ruske reprezentance, je bil nad nudenim zadovoljen: *»Letos smo tukaj prvič, potrebno bo uskladiti nekaj podrobnosti. Plan za naslednje leto bomo terminsko prilagodili*







*in se ponovno udeležili priprav v Izoli.* Ruskega selektorja in njegovo družino je osebno gostil Franc Očko, sekretar JZS, ki je opozoril na pomanjkanje razpoložljivih nastanitvenih kapacitet, ki ne zadostujejo povpraševanju. Obstaja možnost o organizaciji dogodka v Kopru.

## ENZIO GAMBA

Nasmejan sensei Enzo Gamba ob prihodu v dojo člane osebno pozdravi s stikom roke. Sedaj trener, je v sedemdesetih in osemdesetih letih prejšnjega stoletja sodeloval na štirih zaporednih olimpijskih igrah. Največji uspeh kariere je dosegel leta 1980 na olimpijskih igrah

v Moskvi, ko je v kategoriji do 73 kilogramov osvojil zlato medaljo. Štiri leta kasneje je uspešne nastope dopolnil s srebrom v Kaliforniji.

V pogovoru z Viktorijo Pečnikar Oblak je Enzo dejal, da se je osredotočil na izboljšanje nožnih tehnik, kar sovпада z njegovim priimkom, ki v italijanščini pomeni noga. Prisotni so opazili njegovo spretnost v ashiwazi, kar je Gambi godilo.

Simpatičen Italijan je že nekaj let selektor ruske reprezentance, leta 2013 pa je, zaradi prispevka k razvoju športa v Rusiji, dobil eno najbolj častnih ruskih odlikovanj – red prijateljstva, ki mu ga je poklonil predsednik Vladimir Putin. Od leta 2016 se lahko



pohvali z ruskim državljanstvom.

## KATA SEMINAR

**5.–6. avgust 2017** | Seminar je potekal pod vodstvom Igorja Albrehta, mojstra juda 4. DAN, predsednika Komisije za kate pri JZS ter IJF kata sodnika. Udeleženci so se razdelili po skupinah, kjer so potekale vadbe različnih kat. Italijan Piero Comino, mojster juda 7. DAN je poučeval Nage No Kato, predavali so tudi Avstrijec Gerhard Bucina, mojster 8. DAN, njegov rojak Heinrich Erlinger, mojster 7. DAN, Hrvat Slaviša Bradić, mojster 7. DAN in Švicar Hanspeter Glaser, mojster 5. DAN.

Zadnji kata seminar se je v Sloveniji odvijal leta 2015 v Slovenj Gradcu. Udeležba na tokratnem seminarju je bila dobra, sodelovalo je okoli trideset judoistk in judoistov, izvedba je bila na visokem nivoju. Igor Albreht je povedal, da s preostalimi medsebojno sodelujejo pri organizaciji seminarjev in tekmovanj v





Sloveniji, Švici, Avstriji in Nemčiji, v zadnjem obdobju tudi na Hrvaškem. Izrazil je željo po številčnejši udeležbi slovenskih tekmovalcev in poudaril, da je izvajanje kat primerno tako za otroke, nekdanje judoiste, starejše in tiste, ki so se srečali s poškodbami. Dandanes začnejo otroci spoznavati randorikati že pri desetih letih, tekmujejo lahko pri šestnajstih s pridobljenim modrim pasom.

Na nedeljskem tekmovanju je bilo moč videti Nage NO Kata 3G in Katame No Kata 1G, ki pomenita krajšo izvedbo. Mojster Igor Albreht je izrazil pripravljenost za poučevanje in pripravo zainteresiranih judoistk in judoistov za tekmovanje iz prikazanih panog in formiranje slovenske ekipe. V avstrijski ekipi so združeni judoisti in judoistke vseh starostnih obdobj.

Nuša Lampe, podpredsednica JZS, je poudarila, da so kate čuvaji juda, saj skozi poglabljeno spoznavamo tehnike, principe in načela juda.



## TRENERSKI SEMINAR

**6. avgust 2017** | Branko Vuzem, mojster juda 6. DAN, je vodil tokratni trenerski seminar, ki se ga je udeležilo okoli sto trenerjev in inštruktorjev. Skupaj z Jožefom Šimenkom, mojstrom juda 2. DAN, sta pripravila vsebino na temo GO KYO tehnik. Trenerji so bili enotni, da bi bilo potrebno organizirati več podobnih seminarjev, ki bi bili poglobljeni po sklopih na nožne, ročne in bočne tehnike, davljenja ter vzvode.

## IZPITI ZA LICENCE ZA ČLANE IZPITNE KOMISIJE ZA PASOVE JZS

Komisija za pasove JZS, v sestavi Branko Vuzem, Nuša Lampe in Mihael Košak, je izpeljala licenciranje in izpite za napredovanje v licencah za člane Izpitne komisije JZS za pasove. K izpitu je pristopilo štiriinštirideset kandidatov, ki so licenco potrdili oz. napredovali.

*Besedilo  
Viktorija Pečnikar Oblak*





# ALJAŽ SEDEJ, MEDNARODNI SODNIK JUDA

*Aljaž Sedej se je rodil 30.5.1988, od rojstva živi v Ljubljani. Ima dve leti starejšega brata Domna, ki je njegov prvi navijač – sicer tudi sam judoist. Za svojo mamo pravi, da je najpomembnejše vplivala nanj. Smela je priti samo na tisto tekmo, za katero je Aljaž vedel, da je vrhunsko pripravljen. Judo je začel trenirati pri devetih letih. Kot vrhunski športnik je danes zaposlen v policiji in zaključuje magisterij na Fakulteti za varnostne vede. Poročen je z judoistko Ines, septembra pa se jima bo pridružil sin Oskar.*

**Kako je v vašo družino prišel psiček Oliver?**

Ko sva se z ženo Ines odločala za psa, si je ona zaželela vipeta. Sam bi raje izbral argentinsko dogo ali angleškega buldoga, ker sta bolj lene sorte, ampak se je vipet izkazal za idealno izbiro. Ko sva šla na ogled, sva se dogovorila, da ga greva samo gledat, nobene are, nobene hipne odločitve. Takoj po prihodu in potem še večkrat med ogledom se nama je približal siv vipet. Pes te izbere! In ko sem izvedel, da je rojen tridesetega maja, je bila ara na mizi!

**Maja letos si postal mednarodni sodnik juda. Kaj ti pomeni ta naziv?**

Pot do licence mednarodnega sodnika običajno traja več let. Sprva moraš pridobiti nacionalno licenco C, potem B in nazadnje A. Za napredovanje moraš na vsaki stopnji soditi najmanj tri leta. Potem te lahko predlagajo za kontinentalnega sodnika kot sta Grega Rankel in Darko Petelinšek. Po nekaj letih na tem

nivoju si lahko predlagan za mednarodnega sodnika. Za moj preskok vseh naštetih nazivov ima veliko vlogo Sašo Šindič, ki me je pred leti povabil k sodelovanju v projektu »judobase«. Za IJF sem delal klipe metov, kazni, parternih tehnik ... Pri tem sem zagotovo pregledal prek dva tisoč borb. Tako sem lani na Grand slamu v Tyumenu v Rusiji delal klipe za sodniško komisijo IJF, letos za evropsko judo zvezo na evropskem članskem prvenstvu, januarja letos pa sem se udeležil tudi sodniškega seminarja v Bakuju v Azerbajdžanu, kjer me je Bernd Achilles, direktor sodniške komisije IJF, povabil na sodniški seminar za bivše športnike in sodniški izpit v Španijo, v mesto La Coruna.

Ko sem prišel na seminar, nisem vedel, da bom dejansko opravil izpit za licenco mednarodnega sodnika. V prijavnici je namreč pisalo, da bo preverjanje usposobljenosti čez pol leta. Seminarja se nas je udeležilo enajst športnikov. Preverjanje sem uspešno opravil pri Juanu Carlosu Barcosu Nagoru, predsedniku španske judo zveze. Mednarodne A licence se delijo na sivo, takšno imam jaz, modro in zlato, kar pomeni, da si sodil na najvišjem tekmovanju – na



olimpijskih igrah. Veseli me, da se je Marius Vizer, predsednik IJF, odločil, da želi na blazini zadržati čim več uspešnih judoistov.

**Spomnim se, da sem te prvič osebno srečala na svetovnem mladinskem prvenstvu v Stožicah leta 2013. Takrat si bil poškodovan in ko sva se pogovarjala, si mi s solzami v očeh povedal, da bi bil raje na blazinah kot v delovni ekipi.**

**Nisem se sam odločil za zaključek športne kariere.** Sanjal sem o olimpijski medalji. Žal me je izdalo telo. Imel sem preveč poškodb. Mama in žena sta mi zaradi poškodb svetovali o zaključku kariere in kmalu sem, po tehtnem razmisleku in več pogovori, prekinil s tekmovanji. **Jaz bi tekmoval, dokler bi lahko hodil.** Nihče od judoistov, ki sem jih spoznal ni normalen, ampak vsak ti bo poskušal pomagat!

**Ko praviš nenormalen, se sliši kot nekaj dobrega. Kaj zate pomeni nenormalen?**

**Judoisti smo garači.** Verjetno smo edini športniki, ki lahko v enem tednu zbijemo 6 kilogra-



mov in več ter potem zdržimo dvourni trening. Verjamem v trditev trenerja Marjana Fabjana, da delo premaga talent. Drugačni smo tudi v odprtosti do drugih. Judo je družina in kdor ne more postati vrhunski judoist, lahko pomembno prispeva na drugačen način: kot uke, pomočnik v klubu, na treningih ... **Družbi lahko daješ nekaj nazaj.** V času študija varnostnih ved sem takoj začel sestavljati koščke in pomislil na judo kot šport, ki lahko pomaga v boju proti kriminalu, nasilju. Znano je, da v brazilskih favelah to že dolgo izvajajo. Vesel sem bil, ko sem izvedel, da IJF podobne projekte vpeljuje na turško-sirski meji za pomoč beguncem. Judo te nauči discipline in trdega dela. In potem je tu še etika. V svoji diplomski na-

logi sem uporabil šeststo anketirancev, judoistov in nejudoistov. Izkazalo se je, da je v judu veliko manj delinkvence kot drugje. Statistika je pokazala, da so bolj nasilni tisti, ki se ne ukvarjajo z judom. Včasih starši pomislijo, da judo ni primeren za nekatere otroke in da spodbuja nasilje. A je resnica ravno nasprotna.

#### **Kaj imata skupnega življenje in judo?**

Na judu se borimo po določenih pravilih, zato je med borbo ves čas potrebna visoka koncentracija. Če narediš napako, si takoj kaznovan s strani sodnika ali s strani partnerja. Tudi življenje te podobno testira.

#### **Kdo poleg mame je še pomembno vplival na tvoje življenje?**

Varnost sta mi predstavljala birmanski boter Borut Remškar z ženo Ireno, krstno botro. Bila sta moj varnostni pas. Moške starševske vloge so odigrali trenerji na judu. Miro Bilič me je večkrat ob večerih po treningu peljal domov in kamorkoli sva prišla, me je predstavljal: »To je bodoči olimpijski prvak!« Verjel je vame in to mi je res veliko pomenilo. S Sašotom Šindičem sta se večkrat pogovarjala z mojimi profesorji, ki niso verjeli, da res trdo treniram in sem zato imel kar nekaj težav v šoli. Pri pouku sem bil prisoten mogoče 30%. Srečo sem imel, da sem začel trenirati in nadaljeval pri Gregorju Brodu.

Zame je sprejemal pomembne odločitve, ki bi jih moral verjetno sam. Zaupal sem mu in tako sem lahko mislil samo na borbo, za vse ostalo je poskrbel on. S trenerji sem se povezal in postali so moja družina. Zaradi vsega tega čutim pripadnost klubu. Spomnim se, kako sem kot mladinec odšel na tekmo članskega svetovnega pokala A v Budimpešto, Grega pa ni mogel z mano, ker je spremljal dekleta na tekmi v Bolgariji. Po vsaki borbi sem ga poklical, on pa mi je dajal navodila kako naprej. Na koncu sem premagal Japonca v kategoriji do 81 kg in osvojil prvo mesto. Slišal sem ga, kako sta bila s Sašotom po vsaki borbi bolj vesela (berite – židane volje).

#### **Nisi omenil očeta ...**

Oče je umrl leta 2009. Naše družinsko življenje je bilo zapleteno ... **Moj oče je bil MacGyver.** Znal je narediti stvari. Čeprav nismo bili premožni, sem imel najboljši BMX daleč na okoli. Uporabil je različne odpadne dele in vsi otroci so si želeli isto kolo. Danes sem hvaležen, da sem mu lahko pomagal in znam zato veliko stvari narediti sam.

#### **Večkrat te vidimo na dogodkih inkluzivnega juda in specialne olimpijade. V tem se mi zdiš nekaj posebnega.**

Spomnim se, da sva bila z Luko Špikom na specialni olimpijadi v Črni na Koroškem. Ko sem spoznal ljudi, ki ne zavirajo svojih čustev in se iskreno veselijo mojih uspehov, se mi je to zdelo izjemno. Vse so vedeli o meni. Vzbudili so mi dobre občutke, ki jih nisem velikokrat doživel. Potem so vsi postali še moji Facebook prijatelji. Vsakemu povabilu se z veseljem odzovem. Redno





obiskujem Vrtec Jelka. Sodeloval sem tudi na festivalu Centra Janca Levca Igraj se z mano, kjer sem s Tanjo Brod, Ano Tatalovič in Simonom Mohorovičem demonstriral judo. Občasno sodim na tekmah inkluzivnega juda. Mislim, da bi morali na judo zvezi dati večji poudarek promociji juda in nas športnikov in nam organizirati obiske po Sloveniji. Verjamem, da nihče ne bi odklonil sodelovanja. Mislim, da nas otroci po vrtcih in šolah doživljajo kot darilo.

**Katera medalja ti največ pomeni?**

**Vsaka kolajna šteje. Vsaka gradi mozaik trdega dela.** Lepe spomine imam na mladinsko evropsko prvenstvo v Pragi leta 2007, kjer sem bil prvi in potem v istem letu zmagal kot mladinec v kategoriji U-23 v Salzburgu. Verjetno sem edini, ki mu je to uspelo.

**Evropska kolajna mi nosi kruh!** Leta 2008 sem se kvalificiral na olimpijske igre v Londonu. Psihično nisem bil pripravljen. Imel sem lepe možnosti za rezultat na kasnejši olimpijadi, a ni šlo.

**Kako danes gledaš na vrhunski judo?**

Po mojem mnenju bi morali več truda in denarja vlagati v kadete in mladince. Največ denarja je namenjenega članom. Vlaga se le v streho, če lahko naredim primerjavo. A potrebno je imeti tudi trdne temelje in gledati na dolgi rok. Če bi lahko kaj spremenil za nazaj v svoji karieri,

zagotovo ne bi nikoli več zbijal kil. Če si dober v eni kategoriji, boš dober tudi v drugi. **Če najdeš svoj judo, si lahko uspešen. Odkriti ta način, je znanstvena fantastika.** Mislim, da je k mojim poškodbam prispevalo pretirano zbijanje kilogramov. Kot kadet sem lovil kategorije do 66 kilogramov, potem kot mladinec in član do 81 kilogramov, moral pa bi se boriti v kategoriji do 90 kilogramov. To je moja kategorija. Verjamem, da bi kljub nižji postavi lahko dosegel vrhunske rezultate.

**Aktiven si kot trener, sodnik, študiraš, zaposlen si pri policiji, kmalu boš postal očka ... Kako naprej?**

Res sem zelo aktiven. Po porazu v Londonu sem imel krizo, nisem hodil v šolo, niti na treninge ... Eno leto sem bil povsem odsoten. Danes sem tako zaposlen, da si moram v telefon zapisovati kdaj sva z ženo zmenjena, da jo peljem ven. Moram pa poudariti, da me Ines v vsem zelo podpira.

**Kariera v slovenski policiji?**

V policiji sem zaposlen kot vrhunski športnik. Z veseljem bi ostal v tem poklicu. Idealno bi bilo, če bi lahko združeval stroko in judo v enoti CVZ – Center za varovanje in zaščito, kot Sašo Jereb ali pa bi poučeval borilne veščine na Policijski akademiji v Tacnu. K sreči sem se kmalu zavedal, da je izobrazba športnika

pomembna. Predvsem, ko zaključiš s tekmovalno kariero ali v primeru poškodbe. Na Fakulteto za varnostne vede sem se zato vpisal že leta 2007. Naredil sem nekaj izpitov, potem pa zaradi juda ni bilo več časa. Diplomiral sem lani in sedaj zaključujem magisterij s povprečno oceno 9,4.

**Katera je tvoja najljubša knjiga?**

Ko sem bil šolar, nisem maral bralne značke. Zdaj rad berem in pred kratkim sem prebral življenjepis Stevea Jobsa, ki je bil res izjemna osebnost. Trenutno pa prebiram priročnik o vzgoji otroka od starosti nič do ena ter Ikeina navodila za sestavo previjalne mize.

**Tvoj življenjski moto je ...**

Naučil sem se, da vsak dan uživam kolikor se da. Če kdaj, moram živetizdaj! Potrudim se, da sem zadovoljen z včerajšnjim dnem in danes poskušam biti še boljši. Zavedam se, da je težko usklajevati družino, službo, treninge ... Nečemu se je potrebno odpovedati, vendar brez družine ni življenja. Kot judoist pa brez juda tudi nimaš življenja. Imam trenerske ambicije, sem mednarodni judo sodnik, vesel pa bi bil tudi stalne zaposlitve v policiji. Natančno še ne vem, kako se bo obrnilo.

*Besedilo in fotografije: Viktorija Pečnikar Oblak*

**Ali veste:**

- da Aljaž igra na ukulele in zraven brunda dalmatinske napeve?
- da kupuje sanjsko hiško?
- da je motorist?
- da je nekoč iz dolgčasa na avtobusni postaji na Bavarcu, tako zavzeto vadil brez partnerja uchi komi za ouchi gari, da je pozabil na čas ... ko se je zavedel, je imel okrog sebe zbrano številno občinstvo?



# KNJIGA JUDO METI IN PARTERNA TEHNIKA



Konec lanskega leta je bila izdana knjiga z naslovom *Judo meti in parterna tehnika*.

Namenjena je več ciljnim skupinam, in sicer vsem začetnikom, ki se želijo učiti borilne veščine judo, tekmovalcem, trenerjem in judoistom, ki opravljajo izpite za šolske in mojstrske pasove; kandidatom Višješolskega študijskega programa Policist, ki se izvaja na Policijski akademiji in ostalim poklicem, ki se pri svojem delu srečujejo z uporabo fizične sile. V knjigi je 1.256 barvnih slik, ki po korakih prikazujejo tehniko borbenih položajev, gibanje in obrate na blazini, strategije prijemov, padce, tehnike metov, izpeljanke osnovnih tehnik metov in parterno tehniko. Slikovne prikaze dodatno pojasnjuje podrobna pisna obrazložitev, ki bralcu olajša učenje in razumevanje juda.

Prikazano je 67 tehnik metov (Kodokan Nage waza), od tega 15 ročnih (Te waza), 11 bočnih (Koshiwaza), 21 nožnih metov (Ashiwaza), 5 telesnih metov nazaj (Ma sutemiwaza) in 15 telesnih metov na stran (Yokosute-

miwaza). Prav tako so predstavljene izpeljanke osnovnih tehnik metov (Oyowaza), od tega 8 ročnih (Te waza), 5 bočnih (Koshiwaza), 6 nožnih (Ashiwaza) in 10 telesnih metov (Sutemiwaza). Na koncu je prikazana tudi parterna tehnika (Katamewaza) s 17 končnimi prijemi (Osaekomiwaza), 25 davljenji (Shimewaza) in 21 vzvodi (Kansetsuwaza). Knjiga s pomočjo slik v kimonu in uniformi podrobno prikazuje skupaj 96 tehnik metov in 63 parternih tehnik, ki jih bodo bralci lahko uporabljali v praksi. Po knjigi *Judo-prvi koraki (1980)*, avtorja Jožeta Škrabe, predstavlja to delo pomemben prispevek k nadaljevanju tradicije pisanja o tehnikah juda, ki vadečim in trenerjem približa učenje juda na zanimiv, nazoren in učinkovit način. Strokovna publikacija približa judo strokovnjakom in laikom. Knjiga je nastajala dve leti in pol. V tako kratkem času sem lahko dokončal to izjemno gradivo za učenje juda le s pomočjo sodelavcev, ki so ves čas s

strokovnimi nasveti pomagali pri fotografiranju, oblikovanju slik in besedila, prevajanju, iskanju donatorjev.

Zelo sem vesel, da mi je uspelo izdati gradivo, ki bo še dodatno prispevalo k popularizaciji juda v Sloveniji in dvigu strokovnosti ter usposobljenosti vseh, ki se na tak ali drugačen način srečujejo z borilno veščino judo.

Judo kot borilna veščina judoistu skozi vadbo omogoči, da se nauči borbe stoje in na tleh. Ob vadbi te borilne veščine posameznik usvoji vrednote za življenje, kot npr. obnašanje v vsakdanjem življenju, osebnostni razvoj, obvladovanje strahu in jeze, samokontrolo, sočutje do drugih, sprejeti poraz, vztrajnost, spretnost, vpljdnost, pripravljenost pomagati, poštenost, resnost, spoštovanje, skromnost, samoobvladovanje, pogum in prijateljstvo.

*Besedilo in fotografije:  
dr. Franc Pozderek,  
mojster juda 4. DAN*





Judo klub Gorica se lahko pohvali z več desetletno zgodovino. Z vzgojo mladih judoistk in judoistov skušajo posameznike oblikovati v odlične športnike in samozavestne osebnosti, ki bodo po visokih rezultatih posegali v športu, šoli in zasebnem življenju. V sklopu društva izvajajo program samoobrambe za ženske in judo za otroke in člane. Predsednik Darko Marković se s trenerji Tiborjem Jakončičem, Igorjem Djukičem, Tomažem Jakončičem, Markom Tubakovičem in Gregorjem Gleščičem trudi, da bi otroke skozi teorijo juda naučili obvladovanja fizične in psihične moči. Med člani društva velja izpostaviti častnega člana dr. Sama Masleša.



Fotografije in besedilo: JK Gorica





# ENERGIJSKI PROFIL IN POTREBE JUDOISTA TER OSNOVNI PREHRANSKI NAPOTKI

Živ organizem neprekinjeno porablja energijo za delo notranjih organov in angažiranje gibalnega aparata. Porabljeno energijo moramo nadoknaditi z vnosom hrane. Seveda hrana ne zagotavlja samo energije, ampak omogoča izvajanje življenjskih funkcij, obnovo odmrlih celic, izgradnjo tkiv in organov, na kratko lahko rečemo rast in razvoj. Energijska in hranilna sestava hrane mora zadovoljiti potrebe organizma po energiji in tistih sestavinah, ki so nujne za formiranje celičnih struktur, biosintezo fermentov, hormonov, mediatorjev živčnih impulzov in drugih za organizem pomembnih sestavin (Čuš, 2004).

Ljudje dobimo potrebno energijo za življenje pri razgrajevanju kompleksnih organskih spojin kot so ogljikovi hidrati in maščobe. Proces razgrajevanja vključuje številne biokemične reakcije, pri katerih se zaužita hrana pretvori v energijo in snovi, ki so potrebne za izgradnjo telesa. Glede na biokemijski namen razdelimo

metabolizem na dva dela, ki sta med seboj tesno povezana (Boyer v: Modic: 2011, str. 10):

- katabolizem predstavljajo presnovne poti, v katerih se maščobe, ogljikovi hidrati in proteini oziroma vse kompleksne organske molekule razgradijo do enostavnih molekul kot so laktat, piruvat, etanol, ogljikov dioksid, voda, amonijak in podobne. Med procesom katabolizma, za katerega so značilne oksidacijske reakcije, se iz hrane sprošča energija v obliki ATP (adenozin trifosfat),
- drugi del metabolizma predstavlja anabolizem ali biosinteza. Ta del metabolizma predstavlja izgradnja velikih in kompleksnih bioloških molekul, ki nastanejo iz manjših, prekursorskih molekul. Energija v obliki ATP in drugih energijsko bogatih molekul se v tem primeru porablja. Anabolična procesa sta na primer sinteza proteinov iz aminokislin ter sinteza glukoze iz dveh piruvatov.

## Energijski procesi v mirovanju

Tudi ko človek samo leži v postelji, potroši precejšnjo količino energije, saj deluje njegov srce, pljuča, možgani, žleze in drugi organi. Tako porabljeno energijo imenujemo bazalni metabolizem. To je torej minimalna količina energije (kalorij), ki je potrebna za vzdrževanje vseh življenjsko pomembnih funkcij v mirovanju. Vsako gibanje pa seveda zvišuje porabo energije nad nivo bazalnega metabolizma. Ta energija je pri različnih ljudeh različno velika in je odvisna od starosti, spola, telesne teže in velikosti telesa, delovanja ščitne žleze, zdravstvenega stanja, podnebja idr.

Spodnji tabeli prikazujeta bazalni metabolizem pri judoistih in judoistkah različnih starosti in teže.

## Bazalni metabolizem pri judoistih in judoistkah

Tabela 1: Bazalni metabolizem pri judoistih.

Kategorija/višina	Kadeti/Mladinci	Člani	Veterani
- 50 kg / 1,59 m	1525 kcal		
- 55 kg / 1,63 m	1610 kcal		
- 60 kg / 1,67 m	1695 kcal	1595 kcal	1605 kcal
- 66 kg / 1,71 m	1800 kcal	1685 kcal	1675 kcal
- 73 kg / 1,75 m	1920 kcal	1795 kcal	1755 kcal
- 81 kg / 1,80 m	2055 kcal	1915 kcal	1845 kcal
- 90 kg / 1,84 m	2210 kcal	2055 kcal	1945 kcal
- 100 kg / 1,88 m	2380 kcal	2205 kcal	2060 kcal
- 110 kg / 1,89 m	2545 kcal	2360 kcal	2175 kcal
- 120 kg / 1,90 m	2710 kcal	2515 kcal	2258 kcal
- 130 kg / 1,91 m	2875 kcal	2670 kcal	2400 kcal
- 140 kg / 1,92 m		2820 kcal	2515 kcal

Vir: Bellard (2003, str. 44).



Tabela 2: Bazalni metabolizem pri judoistkah.

Kategorija/višina	Kadetinje/Mladinke	Članice	Veteranke
- 40 kg / 1,45 m	1210 kcal		
- 44 kg / 1,48 m	1255 kcal		
- 48 kg / 1,52 m	1305 kcal	1180 kcal	1245 kcal
- 52 kg / 1,56 m	1335 kcal	1250 kcal	1280 kcal
- 57 kg / 1,61 m	1415 kcal	1330 kcal	1320 kcal
- 63 kg / 1,66 m	1485 kcal	1425 kcal	1370 kcal
- 70 kg / 1,71 m	1560 kcal	1535 kcal	1430 kcal
- 78 kg / 1,75 m	1640 kcal	1655 kcal	1500 kcal
- 88 kg / 1,79 m	1730 kcal	1805 kcal	1585 kcal
- 100 kg / 1,80 m	1825 kcal	1965 kcal	1690 kcal
- 110 kg / 1,81 m	1905 kcal	2105 kcal	1775 kcal
- 120 kg / 1,82 m		2240 kcal	1865 kcal

Vir: Bellard (2003, str. 45).

## Energijski procesi med telesno aktivnostjo

Energijo, ki je potrebna za normalno funkcijo sistemov pri premagovanju obremenitev, predstavlja cepljenje visokoenergetske fosfatne spojine adenozin trifosfat (ATP). Ker je zaloge ATP-ja kot edine uporabne energije v mišici zelo majhna (le za nekaj kontrakcij), se mora za kontinuirano aktivnost hitro obnovljati. Obnova ATP poteka s presnovo različnih goriv po treh metaboličnih poteh ali sistemih, od katerih sta dva anaerobna, tretji pa je aerobni (Wilmore in Costill, 2004).

Ti trije energijski sistemi običajno delujejo povezano. Neka določena dejavnost pa je lahko prevladujoče aerobna ali anaerobna, odvisno od trajanja in intenzivnosti vaje. Primer: na začetku vaje, ko mišice še niso napojene s krvjo, ki prinaša kisik, bo prispeval večji del proizvedene energije anaerobni sistem. Potem, ko se telo že ogreje, kašnih pet do deset minut po začetku vadbe, začne k proizvodnji energije prispevati aerobni sistem. Po tridesetih minutah vad-

be pri nizki ali srednji intenzivnosti bo za nastajanje energije uporabljena maščoba, medtem ko bodo ostali sistemi sodelovali na nižji stopnji. Če pa se med zmerno hojo ali tekom (kjer bo pri večini zdravih oseb prevladoval aerobni sistem) soočimo z vzponom, bodo potrebno dodatno energijo zagotovili drugi sistemi, običajno glukoza.

Medsebojno prepletanje teh sistemov je razen od intenzivnosti in trajanja odvisno od stopnje pripravljenosti in od genetskega ustroja osebe (Wilmore in Costill, 2004). Ljudje, ki imajo večjo kardiovaskularno kapaciteto, imajo višje anaerobne prage, kar pomeni, da njihovo srce pošilja kisik v mišice bolj učinkovito in da ga mišice bolj učinkovito uporabljajo za proizvodnjo energije, tako da bodo take osebe sposobne visoko intenzivne dejavnosti izvajati dlje.

## Osnovni prehranski napotki za judoiste/ judoistke

Kakšen bo delež posameznih hranil za zagotavljanje mišične

aktivnosti in kakšno obliko metabolizma bo telo izbralo, je odvisno od trajanja in intenzivnosti telesne aktivnosti. Primarni energetski vir za kratkotrajne in intenzivne obremenitve so ogljikovi hidrati (omejene energetske zaloge), za dolgotrajne telesne aktivnosti z manjšo intenzivnostjo pa se koristijo predvsem maščobe (energetske zaloge so skoraj neomejene) (Dervišević in Vidmar, 2011).

Pri športni aktivnosti so najpomembnejša naslednja goriva:

- mišični glikogen
- glukoza v krvi
- proste maščobne kisline v krvi
- trigliceridi v mišicah.

Iz omenjenih goriv se tvori največji del ATP v celicah. Možnost izvora energije predstavljajo tudi aminokisline, vendar pri normalni prehrani človeka kot energetski vir nimajo posebnega pomena. Telo jih uporabi za pro-



## Osnovne naloge sestavin prehrane

HRANILO	NALOGA
beljakovine	rast in obnova telesnih tkiv
maščobe, ogljikovi hidrati	energija, potrebna za osnovno delovanje organizma in za telesno dejavnost
minerali in vitamini	nadzor telesnih procesov
voda	pospešuje telesne procese
vlaknine	pravilno delovanje črevesja

Vir: Hlastan Ribič (2010a, str. 5-32).

izvodnjo ATP le, ko ni zadostnega vnosa osnovnih virov (Dervišević in Vidmar, 2009, str. 95). To je običajno v primeru stradanja in različnih obolenj.

### Energijske potrebe v prehrani športnika

Za natančnejšo določitev energijskih potreb pri različnih obremenitvah, lahko uporabimo natančnejše tabele, ki kažejo porabo energije v kcal na minuto in na kilogram telesne teže. Vsako živalo (makrohranila) ima svojo energijsko vrednost, ki jo izražamo v kilokalorijah oziroma kilodžulih. Ena kalorija pomeni količino energije, ki je potrebna, da se segreje en liter vode za 1°C.

1 kcal = 4,168 KJ, 1 KJ = 100J, 1 KJ = 0,239kcal.

### Osnovni prehranski napotki za športnike judoiste

Zdrava prehrana skuša pri športniku vplivati na čim boljše zdravje in telesno kondicijo, da se vzdržuje optimalno energijsko in hranilno ravnotežje, s primernim ritmom prehranjevanja in primerno energijsko gostoto hrane (Pokorn, 1998, str. 35).

Zasnovati optimalen prehranski načrt prehrane predstavlja tudi velik strokovni izziv, ki je tudi za zelo izkušene športnike lahko pretežka naloga. Na tem področju je torej potrebno sodelovanje strokovnjaka za prehrano.

Kdaj in kaj bo športnik jedel, bo vplivalo tako na počutje med

vadbo kot tudi na vadbo samo, zato morajo biti obroki, prigrizki in vnos tekočine usklajeni. Torej, jesti ob pravem času ter si vzeti čas za hrano in prebavo le-te, je pravilo številka ena. Dejstvo je, da večji obroki hrane, zaužiti v prvi polovici dneva, bistveno manj obremenijo metabolizem (presnovo), kot enako obilni obroki zaužiti zvečer. Dokazano je tudi, da se pri ljudeh, ki imajo le tri ali še manj dnevni obrokov, pojavljajo pogostejše obolenja srca z zvišanimi vrednostmi krvnih maščob, predvsem holesterola, in s tem veliko večje tveganje za pojav koronarne srčne bolezni, povezava pa je tudi z zvišanimi vrednostmi krvnega sladkorja. Manjši in pogostejši dnevni obroki v obliki prigrizkov

Tabela 3: Ocenjena poraba energije pri nekaterih športnih aktivnostih v kJ/kcal na minuto.

Aktivnost	Telesnateža(kg)									
	50		60		70		80		90	
	kJ/min	kcal/min	kJ/min	kcal/min	kJ/min	kcal/min	kJ/min	kcal/min	kJ/min	kcal/min
<u>badminton</u>	20	4,8	24	5,7	28	6,7	33	7,9	37	8,8
<u>boks</u>	46	11,0	56	13,3	65	15,5	74	17,6	84	20,0
<u>nogomet</u>	28	6,7	33	7,9	39	9,3	44	10,5	50	11,9
<u>Golf</u>	18	4,3	21	5,0	25	6,0	28	6,7	32	7,6
<u>gimnastika</u>	14	3,3	16	3,8	19	4,5	22	5,2	25	6,0
<b>judo</b>	<b>41</b>	<b>9,8</b>	<b>49</b>	<b>11,7</b>	<b>57</b>	<b>13,6</b>	<b>65</b>	<b>15,5</b>	<b>73</b>	<b>17,4</b>
<u>plavanje</u>	34	8,1	41	9,8	47	11,2	54	12,9	61	14,5

Vir: Katch in McArdle v: HlastanRibič (2010a).

Opomba: vrednosti so okvirne.



ne dvigujejo krvne glukoze, ampak jo vzdržujejo na enakomerni ravni. Pomembno je, da se ne izpušča zajtrka. Po dolgotrajnem treningu ali tekmi je optimalna prehrana pomembna za zapolnitev endogenih zalog glikogena in za pospešitev mišične regeneracije.

Časovna uskladitev in sestava obrokov odločilno vplivata na zapolnitev zalog mišičnega in jetrnega glikogena, tako se uživanje ogljikovih hidratov po telesni aktivnosti smatra kot najpomembnejši dejavnik energetske regeneracije. Hkrati dodajanje beljakovin in/ali aminokislin ne poveča resinteze mišičnega glikogena, ko je vnos večji od 1,2 g OH/kgTT/h. V praksi ni vedno mogoče zaužiti tako velikih količin ogljikovih hidratov, zato se priporoča dodajanje majhnih količin beljakovin (0,2-0,4 g B/kgTT/h) ob manjšem dodajanju ogljikovih hidratov (0,8 g OH/kgTT/h). Ta kombinacija stimulira izločanje inzulina in napolni energetske rezerve v enaki meri kot samo dodajanje ogljikovih hidratov v velikih količinah. Poleg tega dodajanje beljakovin ali aminokislin spodbuja sintezo in rast mišičnih beljakovin ter preprečuje njihov katabolizem (Beelen, Burke, Gibala in Van Loon, 2010).

Hitrost resinteze mišičnega glikogena je najhitrejša v prvih urah po treningu in znaša kar 7-8 % na uro (običajna hitrost je 5-6 % na uro). Zaradi tega je po športni aktivnosti smiselno uživati ogljikove hidrate z visokim glikemičnim indeksom. Takoj po tekmi se pri večini športnikov pojavi pomanjkanje apetita in so le žejni, zato se priporoča ogljikohidratne obroke v obliki napitkov, ki vsebujejo glukozo, saharozo in maltodekstrin (5-16 g OH/100 ml in več). Ko se pojavi apetit, je treba zaužiti doda-

tno količino ogljikovih hidratov (8-10 g OH/kgTT) (Dervišević in Vidmar, 2011).

Priporočila mednarodnega združenja športnih dietetikov glede regeneracije (Kersick, Harvey in Stout, 2008) pa navajajo:

- čim prej po tekmi (v 30 minutah) je potrebno zaužiti ogljikohidratni obrok,
- dodajati je potrebno male količine beljakovin za pospešeno obnovo glikogena,
- v treh urah po tekmi je potrebno dodajati beljakovine za pospešeno sintezo proteinov,
- nujno je uživanje ogljikovih hidratov z visokim glikemičnim indeksom skupaj z majhnimi količinami beljakovin za zmanjšano delovanje katabolizma beljakovin,
- dnevna potreba po ogljikovih hidratih: 600-1000 gramov (8-10 g OH/kgTT/dan).

### Osnovni napotki pri sestavi prehrane za športnika judoista

#### Obilen zajtrk

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva in podpre telo z energijo. Varuje naše zdravje in manjša možnost nenadzorovanega pretiranega hranjenja čez dan. Telesu moramo takoj ko se zbudimo, dovesti nekaj energije, sicer nadaljuje s praznjenjem zalog. Na ta način tudi zmanjšamo možnost poškodb na treningu, saj energetska izpraznjena mišica deluje težko in manj učinkovito.

#### Več manjših obrokov

Čez dan je potrebno jesti vsaj pet manjših obrokov, posledično se ne občuti lakota, pospešena je presnova.

#### Rednost obrokov

Preskakovanje ali izpuščanje obrokov povzroči padec krvnega sladkorja, za kar se športnik

posledično počuti brez moči in utrujenega.

#### Obroki pred vadbo

Tri do štiri ure pred telesno obremenitvijo lahko zaužijemo večji obrok hrane, manjši obrok hrane pa se lahko zaužije dve do tri ure pred vadbo.

#### • Obroki po vadbi

Mišice so neposredno po naporu dobro prekrvavljene, zato je smiselno, da v časovnem okviru do 45 min po treningu užijete ogljikove hidrate z visokim glikemičnim indeksom, obroku lahko dodamo tudi beljakovine. Tako bomo po obremenitvi v optimalnem času nadomestili izgubljene zaloge glikogena, vode in elektrolitov.

#### • Pitje veliko tekočine

Priporočljiva količina vnosa tekočine je 2 do 2,5 litra, odvisna pa je tudi od spola, telesne teže, treniranosti ter klimatskih razmer. Med športno aktivnostjo telo izgubi večjo količino tekočine z znojenjem, kar je potrebno nadoknaditi, v nasprotnem primeru pride do dehidracije. Ameriški kolegij za športno medicino ACSM navaja, da je cilj pitja med naprežanjem, da preprečimo 2 % izgubo telesne teže zaradi znojenja, kar bi privedlo do močne motnje elektrolitskega ravnovesja v telesu. Zato je potrebno poskrbeti, da so športniki dobro prepojeni s tekočino še preden začnejo s telesno aktivnostjo.

Ameriška zveza za dietetiko priporoča za ženske 2,7 l in za moške 3,7 l tekočine na dan oz. 30 – 60 ml tekočine na kg telesne teže na dan.

#### • Čim manj predelana hrana

Za polno izkoriščenost in kakovost presnovnih procesov je potrebno v svojih prehranskih



obrokih izbirati čim manj predelano hrano. Še posebej ogljikovi hidrati naj bodo čim bližje svojemu naravnemu stanju.

#### • Pogosto jejte mavrico

Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje, se naravno nahajajo v hrani, še posebej v sadju in zelenjavi. Če jemo po barvi različno ter raznovrstno sadje in zelenjavo, bomo gotovo dobili mikrohranila, ki jih potrebujemo za boljšo proizvodnjo energije, okrevanje po naporu in odpornost.

#### • Beljakovine

Beljakovine so za športnike zelo pomembne, tako glede vrste kot količine. Ko govorimo o vrsti živalskih beljakovin, velja pravilo, da je bolje, da ima žival, ki te beljakovine proizvaja, čim manj nog. Najboljše so torej ribe, puran in druga perutnina. Bolj izbirični moramo biti pri rdečem mesu in svinjini, kjer ima prednost pusta govedina.

#### • Vključevanje maščob

20-30 % kalorij naj bi telesu priskrbele maščobe. Najboljše vsebujejo surovi orehi, seme na, olivno olje, maslo oreščkov in masne ribe. Pogosto pozabljamo na esencialne maščobe, ki zmanjšujejo vnetja in jih je potrebno zaužiti s hrano. Ameriško društvo za srce priporoča dodajanje 1-3g EPA/DHA na dan in trikrat na teden uživanje rib, bogatih z omega-3 maščobami: losos, skuše, postrvi.

#### • Pametno dopolnjevanje prehrane

Na trgu je veliko prehranskih dodatkov, med katerimi je težko ugotoviti, katere (če sploh) potrebujete. Ti prehranski dodatki naj služijo predvsem kot dopolnjevanje osnovne prehrane. Tisti, ki jedo premalo sadja

in zelenjave, naj torej razmislijo tudi o jemanju multivitamin-skih pripravkov. Kdor s hrano ne dobi kalcija, ki ga potrebuje, naj postreže po ustreznem dodatku. Prepričati se moramo, da ti športni dodatki ne vsebujejo prepovedanih snovi. Preverimo jih lahko na spletni strani protidopinške agencije WADA.

#### • Nazaj v kuhinjo

V kolikor želimo optimizirati sestavo športnikovega organizma, doseči svoje cilje glede hranil in kalorij ter preprosto jesti bolj zdravo, ne pozabimo, da je vsak sam sebi svoj najboljši zaveznik. Čim več hrane si lahko športnik pripravi doma, tem bolj bo obvladoval optimalno prehranjevanje svojega telesa. Ob strokovni pomoči je potrebno prehranski načrt razčleniti v posamezne prvine, ki tvorijo celoto. Ko jih potem obravnavamo kot sestavine celote, spoznamo, da pomeni zasnovati optimalni prehranjevalni načrt le izvedbo vrste preprostih ukrepov, ki bodo športnika polnili z gorivom, skrbeli za telesno težo, katera spodbuja optimalne dosežke ter prispevali k dobremu počutju in zdravju v vseh fazah treniranja oz. tekmovanja.

### LITERATURA IN VIRI

- Bellard, F. *Ma Dietetique de Judoka*. Paris: Editions Amphora, 2003.  
 - Beelen, A (ur.). *ConstructvalidityoftheCapacity Profile in adolescentswithcerebralpalsy*. *ClinicalRehabilitation*, 2010: 24(3):258-66.  
 - Carlson, A. *Prehrana, nazaj k osnovam*. *Vrhunski dosežek* 2009; marec-april, letnik 14:3-5.  
 - Coyle, E, F, Coggan, A, R. *Efectivenessofcarbohydratefeeding in delaylayingfatigueduringpro-*

*logedexercise*. 1984: *Sports Med*;5.

- Čuš, V. *Judo – popusti, da zmagáš*. Slovenska Bistrica – Ptuj: Judo zveza Slovenije, 2004.

- Dervišević, E, Vidmar, J. *Vodič športne prehrane*. Ljubljana: Fakultetazašport, 2009.

- Hamilton, A. *Optimalna prehrana za športnike – kaj prinašajo nove raziskave?* *Vrhunski dosežek* 2006;11(2):18.

- Hlastan-Ribič, C. *Prehranaprivrhunskemšportu*. Učbenikzaštudentemedicine in stomatologije, Ljubljana, 2010a.

- Hoffman, J, R, Maresh, C, M. *NutritionandHydrationIssuesforCombatSportAthletes*. *StrengthandConditioningJournal*. 2011; 33(3):13.

- Kersick, Harvey in Stout, *SportsNutritionpositionstand: nutri-enttiming*, *J IntSocSportsNutr*. 2008;5:18

- Kozjek, N. *Prehrana za nogometišaše*. *Šport in zdravje – Bilten medicine športa Slovenije*. Ljubljana, 2010.

- Larson-Meyer, D. E. *Vegetariansportsnutrition*. Champaign (IL): Human Kinetics, 2007.

- Modic, G. *Prehranjevalne navade kolesarjev Kolesarskega kluba Radenska KD življenje*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011.

- Pokorn, D. *Gorivo za zmagovalce*. Ljubljana: Forma 7, 1998.

- Rotovnik Kozjek, N. *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus, 2004.

- Wilmore, J, H, &Costill, D, L. *Physiologyofsportandexercise – 3rd edition*.

- Human kinetics, USA, 2004.

Vlado Čuš,  
spec. kin. diet., prof. sv.



# MOTIVACIJA JUDOISTA KOT DEL PSIHOLOŠKE PRIPRAVE ŠPORTNIKA

Naše obnašanje je motivirano, ne pojavlja se kar samo od sebe, ima svoje vzroke in cilje. Morda je najpomembnejša značilnost človekove motivacije to, da lahko svoje obnašanje zavestno spodbuja, usmerja in vodi. Tudi kakovost naših dosežkov je odvisna od tega, kako močno smo motivirani zanje. Težko bi si namreč razlagali velike dosežke športnikov drugače kakor z dejstvom, da so bili pri svojih prizadevanjih izjemno motivirani. Svet profesionalnega športa je danes krut, saj v njem velja le zmaga. Uspe tisti, ki je bolje pripravljen. V športu je pojem motivacije pogosto nerazumljen, govorimo lahko o prevladujočih napakah:

- trenerji zamenjujejo pojma *motivacije* in *vzbujenja* oz. *ekscitacije*. Tu govorimo o predtekmovalnih motivacijskih nagovorih, ki naj bi motivirali tekmovalce, a jih v večini primerov le dovolj razburijo; take tehnike so sicer precej pogosto učinkovite, potrebno pa se je vseeno zavedati, da

ne gre za en in isti pojem,

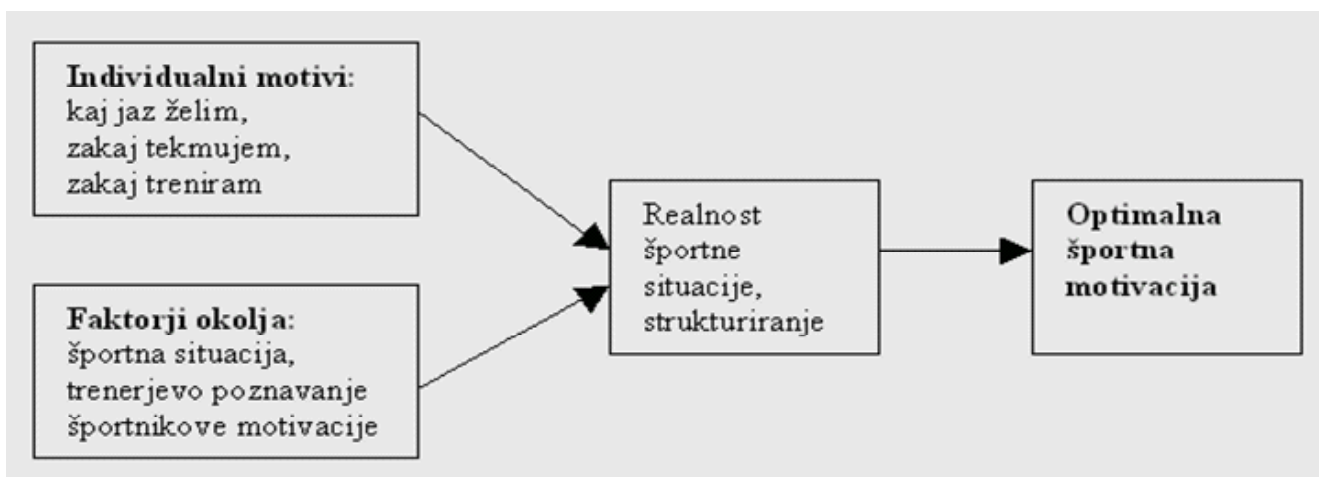
- druga napaka se nanaša na *pozitivno razmišljanje* – če ga trener uporablja nesmiselno, ko npr. tekmovalcu reče "ti lahko zmagáš" v situaciji, ko je to očitna neresnica. Taka sugestija lahko deluje izrazito demotivirajoče, hkrati pa v tem ni dolgoročnega učinka,
- tretja napaka je, da ljudje menijo, da je motivacija genetsko pogojena in da je vsak človek pač motiviran toliko, kolikor je motiviran in da nivoja motivacije ni mogoče spremeniti, zato se trenerji pri spodbujanju svojih športnikov pogosto trudijo manj kot bi se morali, rezultat pa je seveda prepogosto športnikovo prenehanje s športom. Biti boljši od nasprotnika, se pravi zmagati, je cilj v katerega je potreba pri športnikih vedno usmerjena. Končni cilj športnikovega vedenja je torej zmaga in ta mora postati zavestna in podzavestna potreba. Večina športnikov se na tekmovanje fizično zelo dobro pripravi, saj se zavedajo fizičnih naporov, verjetno nekoliko manj pozorno-

sti namenijo taktiki – kako začeti tekmo, kako ohraniti stik z najboljšimi oziroma v zelenem ritmu, kako se lotiti zadnjega dela oziroma kako zaključiti borbo. Le malo športnikov si vzame čas za psihično pripravo na tekmo, čeprav je pogosto to tisti odločilni dejavnik, ki loči zmagovalce od preostalih, zadovoljne športnike od nezadovoljnih.

## Motivacija je med temami v psihologiji športa centralno poglavje

Tušak in Tušak (2001) menita, da je športnikova motivacija rezultat individualnih faktorjev oz. motivov in dejavnikov športne situacije. Do optimalne športne motivacije pride takrat, ko se športnikovi motivi soočeni z okolico, ki izpolnjuje te motive. Trenerji morajo spoznati, da obstajajo v motivaciji razlike med spoloma, v starosti in v letih ukvarjanja s športom.

Na *Sliki 1* so prikazani individualni motivi ter dejavniki okolja, ki pripeljejo do optimalne športne motivacije.



Slika 1. Shema optimalne športne motivacije (Tušak in Tušak, 2001).



Motivacija je ključnega pomena, če hoče športnik doseči največ, kar je sposoben. Pogosto je motivacija zgolj zunanja oziroma preveč površinska. Športnik odpove, ko ga doletijo težave.

Za globljo in trajnejšo motivacijo se mora vprašati, zakaj si želi na primer dobrih akcij, zakaj želi biti med prvimi petimi, zakaj premagati nasprotnike in zmagati... Z iskanjem globljega vzroka lahko vsak pri sebi najde močnejšo motivacijo, ki ga bo med tekmo ponesla čez vse težave. Primer: »Ker si želim dokazati, da to še vedno zmorem, ker hočem dokazati, da sem zmagovalec, ker mi to dvigne samozavest na drugih področjih življenja...« Pomemben dejavnik pred tekmo je tudi **samozavest**. Z močno motivacijo in majhno samozavestjo je lahko športnik pod izjemnim stresom. Ve, da bi rad dosegel dober rezultat in hkrati misli, da mu ne bo uspelo. Za dobro samozavest je pomembno, da se 'samo za-

veda' svojih uspehov, dobre fizične pripravljenosti (ki obsega tudi prehrano in hidracijo) in svojih sposobnosti reševanja in premagovanja težav. Nasprotje od samozavesti je dvom, to pa je samo-spraševanje: »Ali bom zmozel ali lahko premagam nasprotnika, kaj če izgubim, kaj če...« Ko so odgovori na takšna vprašanja v glavah naših športnikov negativni ali jih sploh nimajo, potem samozavest pada in stres raste. V takem stanju pa niso sposobni doseči najboljšega rezultata, zato je zelo pomembno, da si športnik že pred tekmo **pripravi miselni načrt**, kako bo obvladoval težave. Iz svojih izkušenj lahko predvidi, kako je verjetno, da bo zašel v težave in si pripravi rešitev. Primer: če bom v borbi povedel, se bom osredotočil na svoj ritem, če mi bo začelo zmanjkovati zraka, se bom osredotočil na dihanje in na malo manjšo hitrost, če mi bo na začetku nasprotnik diktiral

svoj tempo, vem, da je to samo za nekaj časa, potem vedno najdem svoj ritem...

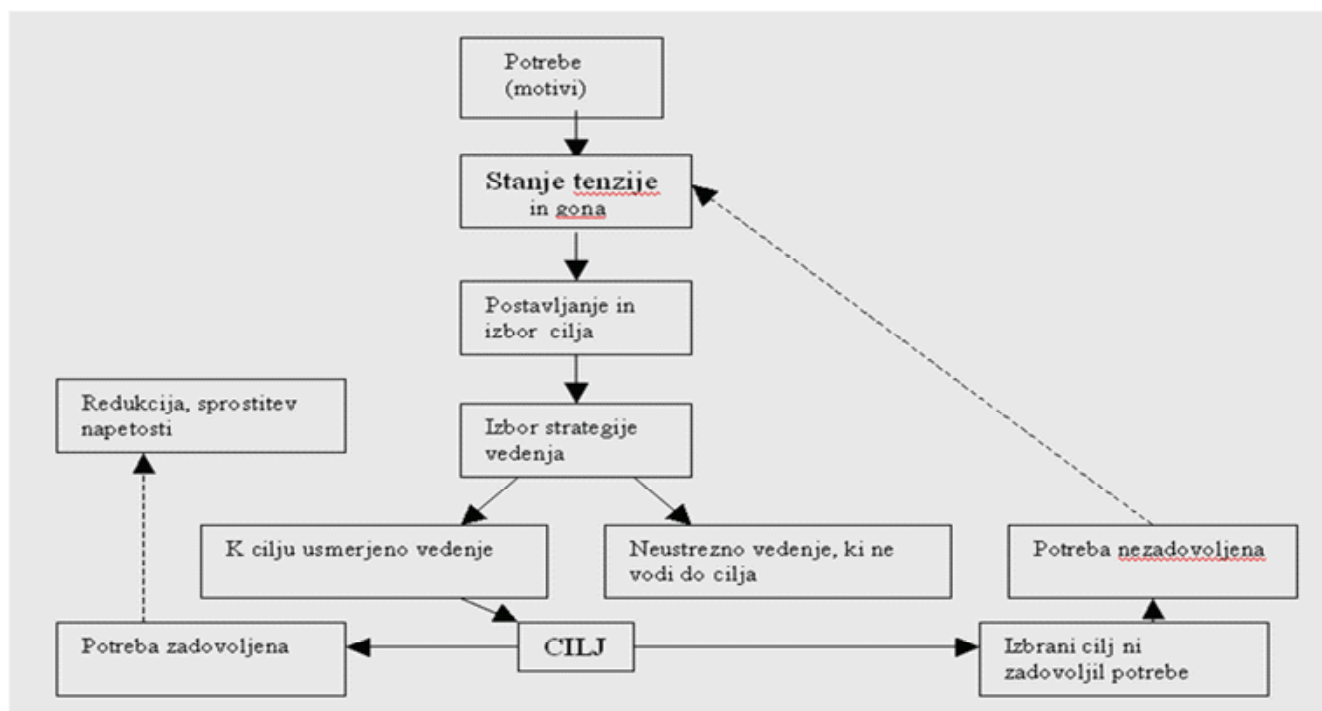
Na *sliki 2* je prikazana zveza med potrebami, cilji in vedenjem v odnosu na uspeh v športu.

Športnika motivira neka potreba (notranja ali zunanja), kar povzroči stanje tenzije. Športnik si nato izbere in postavi cilj, ki ga želi doseči. Izbor cilja je odvisen od naslednjih faktorjev:

- športnikove percepcije pričakovanega zadovoljstva zaradi doseganja cilja,
- razpoložljivosti ciljev v okolju,
- športnikove ocene lastnih sposobnosti za doseg cilja,
- socialnih norm, vrednot in določenih pravil vedenja.

V naslednji fazi med vsemi znanimi vzorci vedenj izbira vedenje, ki bo po njegovem mnenju privedlo do cilja, do uspešne zadovoljitve potrebe. Pri izbiri strategije vedenja mora upoštevati naslednje karakteristike situacije:

### Motivacijski proces v športu prikazuje naslednja shema:



Slika 2. Motivacijski proces v športu (Tušak in Tušak, 2001).

- en cilj lahko zadovolji več potreb,
- več različnih ciljev zadovoljuje eno in isto potrebo,
- več različnih strategij vedenja vodi k izbranemu cilju.

Zelo pogosto se zgodi, da na koncu aktivnosti potreba vseeno ni zadovoljena. Težave se lahko pojavijo na enem izmed štirih področij.

**CILJ:** športnik ne zna identificirati pravega cilja, ne zna povezati potrebe z ustreznim ciljem.

**VEDENJE:** športnik ne izbere ustrezne strategije vedenja, ki bi privedla do cilja.

**IZVEDBA:** športnik zna izbrati pravi cilj in ustrezno strategijo vedenja, vendar ni sposoben uspešno izvesti določenega vedenja, da bi dosegel cilj.

**ZADOVOLJITEV POTREBE:** športnik doseže cilj, vendar se izkaže, da cilj ni zadovoljil njegove potrebe (Tušak in Tušak, 2001).

Postavljanje ciljev je ena najpomembnejših športnikovih aktivnosti v procesu motiviranja in povzroči, da športnik vložil maksimalen napor za doseganje dobrega nastopa. Visoki cilji in standardi pa mu omogočijo pravilno razporediti in skoncentrirati to moč in energijo v pravo smer. Leejeva (1988, v Tušak, 2003) je na vzorcu 257 športnikov devetih različnih športov proučevala postavljanje ciljev in povezanost s samoučinkovitostjo in nastopom. Faktorizacija postavk postavljanja ciljev pri individualnih športnih panogah je dala 5 faktorjev:

- **ekipni cilji** (npr. naše moštvo ima jasne in izzivalne cilje: v našem moštvu ima vsak posameznik cilje, ki prispevajo k našim skupnim ciljem itd.),
- **udeležba in načrtovanje** (npr.

skupaj s trenerjem si postavljam cilje; trener mi dovoljuje sooblikovati cilje),

- **trenerjeva podpora, feedback in nagrade** (trener mi pomaga pri doseganju ciljev; stalno dobivam informacije v zvezi s postavljanjem in doseganjem ciljev),

- **konfliktnost ciljev in stres** (moji cilji so tako visoki, da me obremenjujejo; ker ima vsak član skupine svoje prioritete, večkrat doživljam konflikt),

- **specifični, visoki cilji** (moji cilji so specifični in jasni; moji cilji so izzivalni) (Tušak, 2003).

Skupaj s trenerjem mora športnik opredeliti ustrezne in učinkovite strategije za doseganje ciljev in podciljev. Trener športniku ves čas daje povratno informacijo o procesu doseganja zastavljenih ciljev in analizira vzroke ter išče boljše strategije v primerih, ko posamezni podcilj ni dosežen. Športnik ves čas potrebuje močno trenerjevo podporo ter stalno pozitivno krepitev (nagrajevanje) za doseganje podciljev in ciljev. Pristop postavljanja ciljev je še posebej pomemben za ohranjanje visoke motivacije športnika skozi celo sezono (Kajtna, 2008).

Športniki naj si do končnega cilja postavijo **vmesne, lažje in hitreje dosegljive cilje**. Osvojeni cilj pomeni pozitivno povratno informacijo, kar športniku dviguje moralo na poti h glavnemu cilju. Brez teh vmesnih ciljev je časovni razmik med izbiro in dosego cilja prevelik, zato športnik manj zaupa v možnost, da bo cilj dosegel in tako upade motivacija. Ko motivacije zmanjka, športnik svoj cilj izgubi izpred oči. Raziskave kažejo, da težki, toda specifični oz. točno določeni cilji

vodijo k izboljšanju nastopa, kar posledično pomeni doseganje ciljev.

Cilji so lahko **dolgoročni ali kratkoročni**. Dolgoročnih športnih ciljev imamo po navadi manj, enega ali mogoče dva, kratkoročni pa se delijo na cilje, ki jih bomo dosegli ta mesec, naslednji teden, danes, v tej uri... Zelo pomembno je, da jih dobro načrtujemo, ter da si pripravimo tudi plan B za primer, če pride kaj vmes (Kajtna in Jeromen, 2007).

Tabela3

*Primer načrtovanja konkretnih ciljev za športnike* (Kajtna in Jeromen, 2007).

Cilj za prihajajočo sezono:
Kratkoročen cilj 1:
Kratkoročen cilj 2:
Sanjski cilj:

V tabeli je podan primer načrtovanja konkretnih ciljev za športnike.

Cilji naj bodo dosegljivi – o njih naj se športnik pogovori s trenerjem. Cilje naj športnik **zapiše**, tako bodo postali bolj konkretni. Športnik naj poskrbi tudi, da bodo to res **NJEGOVI** cilji, kajti športnik sam je tisti, ki si postavlja cilje. Pri načrtovanju konkretnega cilja se lahko napiše tudi čas, ki ga športnik namerava doseči, spretnosti, ki jih namerava izboljšati, občutke, ki jih želi zamenjati z bolj pozitivnimi ipd. (Kajtna in Jeromen, 2007).

Raziskave ugotavljajo, da težki, vendar specifični oz. točno določeni cilji, vodijo k izboljšanju nastopa, kar posledično pomeni doseganje ciljev (Martens, 1990, v Kajtna in Jeromen, 2007).

Druge pomembne lastnosti ciljev so še:



- **čim večja specifičnost cilja:** čim bolj natančno opisan cilj,
- **ustrezna težavnost:** cilj mora biti ravno dovolj zahteven, da tekmovalcu predstavlja izziv, če je pretežak in ga ne bo nikoli dosegel, cilj izgubi moč. Enako se zgodi, če je prelahak in ga doseže brez kakršnega koli truda,
- **trenerjeva podpora:** trener naj bi športnika pri njegovih ciljih, tudi najmanjših vedno podpiral, mu stal ob strani in mu svetoval,
- **povratna informacija o uspešnosti:** če lahko rezultat izmerimo ali s čim primerjamo lahko vidimo, koliko smo napredovali, npr. število uspešnih metov, višina skoka, izboljšanje gibljivosti ipd.,
- **nagrada:** ko cilj dosežemo, je važno, da se nagradimo; lahko se nagradimo tudi sami. tudi trenerjeva pohvala je nagrada, ne gre samo za materialne dobrine,
- **sodelovanje v procesu postavljanja ciljev:** cilje naj bi športnik postavljaj skupaj s trenerjem in ekipo,
- **čim manj stresa in konfliktov:** cilje lažje dosežemo v okolju, kjer ni dodatnih motečih dejavnikov in kjer lahko vso pozornost usmerimo na aktivnost za doseganje ciljev (Kajtna in Jeromen, 2007).

Raziskava o motivih in razmišljanjih vrhunskih judoistov pred največjimi svetovnimi tekmovanji (S. Čuš, 2010) je bila opravljena na slovenskih in tujih judoistih. Osredotočila se je na motive in vsebino razmišljanj pred in med največjimi svetovnimi tekmovanji ter na taktične strategije, ki jih uporabljajo med tekmovanji. V raziskavi je sode-

lovalo 15 slovenskih judoistov, članov A in B reprezentance oz. tistih, ki so že dosegli naziv državnega prvaka ter nastopili na tekmovanjih v tujini in 15 tujih judoistov, nosilcev kolajn iz olimpijskih iger, svetovnih ali evropskih prvenstev. Odnos do motivov in razmišljanj je bil v raziskavi obravnavan z vidika dveh skupin: slovenski judoisti so bili primerjani s tujimi judoisti, katerih glavna razlikovalna lastnost je bila, da jim je na največjih svetovnih tekmovanjih že uspelo zmagovati ter si ustvariti renome v svetu juda.

Dobljeni rezultati so pokazali, da imajo tuji judoisti višji nivo kategorizacije in so bolj izobraženi, med motivi za ukvarjanje z judom prevladujejo denar in medijska prepoznavnost, na tekmovanjih več razmišljajo o svoji taktiki, rezultatu in nagradah ter uporabljajo misli iz avtogenega treninga. Med samo tekmo usmerijo misli na to, da morajo za vsako ceno zmagati ter kako bodo nasprotnika taktično premagali. V nasprotju s tujimi tekmovalci, slovenski judoisti na tekmovanjih ob vodstvu postanejo negotovi, postane jih strah, da bodo izgubili prednost. Ko na tekmovanjih povede nasprotnik, tuji judoisti verjamejo vase; negativne misli spremenijo v pozitivne, verjamejo, da jim bo uspelo spremeniti rezultat ter uporabijo misli iz avtogenega treninga, medtem ko slovenski judoisti poskušajo nasprotnika premagati s silo. Posledično jim ne uspeva izvajanje tehnik, zato postanejo panični.

Medtem ko je na osnovi te opravljene raziskave pri tujih judoistih zaznati popolno psihološko pripravljenost, motivacijo in

osredotočenost v ključnih situacijah, je pri slovenskih judoistih na tem področju zaznati še velike rezerve.

## MOTIVACIJA PRI DELU Z MLADIMI ŠPORTNIKI

Mladi športniki si morajo s trenerjevo pomočjo zastaviti ustrezne cilje, saj bodo tako doživeli več uspeha. Preprosta rešitev bi bila, da bi odpravili poraz, vendar pa to ni mogoče. Tudi učenje prenašanja porazov ima pozitiven učinek. Rešitev je, da se mladi športniki in trenerji naučijo pravilno razlagati svoje poraze. Biti uspešen lahko pomeni »biti najboljši« ali pa samo osebno izboljšanje in obvladovanje določene športne tehnike.

### Izpolnitev pričakovanj

Trenerji do športnikov gojijo svoja pričakovanja. Ta so lahko pozitivna ali negativna, lahko so sporočena direktno ali indirektno. Za negativna pričakovanja so najbolj občutljivi športniki, ki so že polni dvomov o sebi. Kar opazijo, da trener od njih ne pričakuje veliko, to utrjuje njihovo prepričanje, da jih trener ne ceni. Zakaj bi se torej trudili? Na drugi strani pa športniki z močno samozavestjo lahko zavrnejo negativna pričakovanja. Namesto, da bi izpolnili napovedi, se bodo še bolj potrudili, samo da bi dokazali zmoto. Dobro izkušnje še okrepijo prepričanje pozitivno orientiranih športnikov v njihove sposobnosti. Gary Wieneke z Univerze v Illinoisu pravi: »Če obravnavate posameznika takega kot je, bo ostal tak kot je, toda, če ga obravnavate take, kot bi moral in mogel biti, bo postal tak kot bi moral biti in bi lahko bil.«

### Postavljanje ciljev

Postavljanje ciljev je pomembno pri zvečanju motivacije in usmerjanju vedenja. Psihologi ugotavljajo, da je pomembno sodelovanje otrok pri postavljanju ciljev, saj mladi športniki s tem postanejo odgovorni za svoj napredek: za uspehe sprejmejo zasluge, za neuspehe pa odgovornost. Otroci tudi delajo bolje, kadar si cilje določijo sami. Cilji naj bodo takšni, da jih je športnik zmožen doseči. Obenem morajo presegati že doseženo, da bi spodbudili nadaljnji športni razvoj.

Cilji morajo biti zastavljeni tako, da se uspeh načrtuje dolgoročno. Vmesni cilji imajo pomembno vlogo pri utrditvi športnikovega samozaupanja. Manjši in pazljivo dvigajoči se cilji omogočajo nenehno visoko stopnjo motivacije in če niso preveliki, so razočaranja po neuspehih manj boleča. Zaradi tekmovalnih pritiskov, vpliva staršev in vključenih športnikov v skupini je trener tisti, ki mora športniku pomagati pri načrtovanju ciljev. Paziti mora, da ne postavi enako visokih ciljev za vso skupino, saj se lahko zgodi, da tak cilj lahko dosežejo samo najboljši.

Postavljanje ekipnih ciljev ne smemo mešati z osebnimi cilji. Ekipni cilji so potrebni, če je eden od osebnih ciljev vsakega člana ekipe, da prispeva vse, kar zmore glede na trenutno stanje pripravljenosti. Bolj primerni ekipni cilji so skupno učenje taktike, spoštovanje drug drugega ter zabava in igra s športnim vedenjem.

### Pomen socialne stimulacije na motivacijo

K motivaciji prispeva tudi social-

na stimulacija, ki je pomembna za razvoj stabilnih vrednostnih orientacij. Socialno priznanje v moštvu, ki trenira skupaj, je za samozaupanje mladih športnikov odločilno, še posebej pri psihičnih obremenitvah. Ko športnik ve, da ga bosta ekipa in trener tudi pri neuspehih cenila, bo težke naloge doživljal manj obremenjujoče.

### Od motivacije do anksioznosti

Vemo, da je motiviranost bistvenega pomena za uspešen nastop, za to pa je potrebna optimalna aktivacija. Posledica povečane motivacije je zvečanje storilnosti, toda samo do optimalne stopnje. Nadaljnja motivacija povzroči hitro poslabšanje storilnosti.

Kadar so športniki preveč motivirani ali preveč aktivirani, postanejo zaskrbljeni za uspeh. Posledica prevelike anksioznosti so napete mišice, močno znojenje, večje kortikalno vzburjenje, povečanje moči in hitrosti srčnega utripa z občasnimi občutki tesnobe in stiskanja pri srcu, povečanje krvnega pritiska, na periferiji pa vazokonstrikcija. Dihanje je plitvo in kratko, pojavijo se prebavne motnje. Športnika spremlja občutek nedoločenega strahu in tesnobe. Tudi njegova gibanja niso več tako tekoča in lahka kot sicer.

Dobro pripravljeni športniki ne potrebujejo posebne pozornosti, medtem ko je treba druge hrabriti in sprostiti. Osnovni razlog prevelike anksioznosti v športu je negotovost športnika, ali bo izpolnil zahteve, ki so mu jih postavili trener, starši ali pa si jih je postavil sam, in kako je izid zanj pomemben. Pri tem je lahko trener anksioznemu športniku v

veliko pomoč z odpravljanjem dvomov in negotovosti, ki se pojavljata pri mladih športnikih. Koristno bo, če trener pred začetkom tekmovanja ne pretirava s poudarjanjem, kako važna je tekma in negotovost izida.

### Osnovni napotki trenerjem pri delu z mladimi športniki

Za trenerja je pomembno, da loči med spontano motivacijo in tisto, ki jo spodbujajo starši. Če vladajo med mladimi športniki dobri odnosi in če se med njimi oblikujejo prijateljstva, ki postanejo vir zadovoljstva, nastanejo v skupini dodatne spodbude za vadbo.

V pozitivnem odnosu med trenerjem in mladim športnikom so otroci spoštovani. Tudi to je spodbuda, ki zadovoljuje otrokove potrebe po odraslem kot osebi, ki je vodnik in pomočnik v procesu učenja.

Dobro poznavanje športnikov bo omogočilo trenerju kreiranje učinkovitega programa, ki bo vodil k uspehu, ne k stresu. Razumevanje anksioznih športnikov in poznavanje razlogov, zaradi katerih so se vključili v šport, bo trenerju v veliko pomoč pri ustvarjanju motivacijskega modela. Tak prijem bo ustvaril srečnejše športnike in bolj prilagojene neizogibnim padcem in vzponom, ki so sestavni del tekmovalnega športa.

Mladi športniki morajo biti sposobni sprejeti rezultate kot posledico lastnih naporov in sposobnosti. Vzrokov za svojo storilnost naj ne iščejo zunaj sebe. Osnovni cilj motivacije je, da je športnik zadovoljen s svojim naporom v športu.

Napak in pomot, ki so sestavina učenja, si mladi športnik ne sme razlagati kot neuspeh. Ker je za



Tabela 4

Primer načrtovanja konkretnih ciljev za športnike - Plan »B« (Kajtna in Jeromen, 2007).

Kaj mi gre lahko narobe:
Kakšne bi bile posledice, če ciljev ne dosežem:
Možne težave na poti do cilja in njihovo preprečevanje:
Kakšne izgovore si običajno izmišljam, da opravičim neuspeh?

V Tabeli 4 je podan primer načrtovanja ciljev za "plan B", za primere, če pride kaj vmes.

maksimalno športno storilnost pomembna optimalna aktivacija, mora trener premalo ali preveč aktiviran športnikom pomagati, da bodo našli pravo mero.

Trener naj mladim športnikom razloži pomembnost tega, kar delajo, da bodo našli motive za nadaljevanje svoje aktivnosti vsakič, ko se učijo novih gibov in spretnosti ko se igrajo, sodelujejo ali tekmujejo.

## ZAKLJUČEK

Motiviran športnik posluša navodila, izvaja aktivnosti, ni vedenjsko problematičen, se ne upira predlaganim aktivnostim, ne pozablja opreme. Ko želimo ugotoviti, ali je športnik motiviran, so nam na voljo testi motivacije, pogovor s športnikom, opazovanje ter upoštevanje njegove situacije (Tušak in Faganel, 2004).

Tušak in Faganel (2004) menita, da je za udeležbo na velikem tekmovanju potrebno razumeti kaj športniku samo tekmovanje pomeni. Gre za konkreten cilj, ki povzroča zelo osredotočeno motivacijo, kjer se športnik sooči z množico ovir na poti do cilja. Uspeh na tekmovanju mu prinaša celo vrsto pozitivnih ugodnosti, ne nazadnje pa tudi potrditev pomena in upravičenje celoletne priprave in več letnega dela v športu. Prinaša pa tudi strahove – pred neuspehom,

pred uspehom, pred trenerjevo zavrnitvijo, pred javnostjo, pred poškodbami itd. Tekmovanje zato na športnika deluje kot zelo močan stresor. Prinaša napetost, ki se na športniku različno odraža. Dober športnik je tak, ki ga ta napetost ne prizadene, če pa že ga, se z njo zna ustrezno soočiti in jo odpraviti. Seveda mora športnik tudi ustrezno realno ocenjevati tekmovalno situacijo in imeti zadostno zalogo samozaupanja, ki mu omogoča odločno tekrovati tudi v trenutkih, ko forma ni najbolj stabilna.

Bolj kot od dobrih psihomotoričnih sposobnosti, znanja, inteligentnosti, čustvene zrelosti, karakternih lastnosti, je človekovo prizadevanje oziroma doseganje vrhunskih uspehov v športu odvisno od moči in trajnosti njegove motivacije. Športnik mora biti pripravljen potruditi se – za uspeh mora biti maksimalno motiviran, kajti v športu ni uspeha brez motivacije. Veliko je primerov, da je nekdo kljub slabši tehnični in taktični pripravljenosti zmagal, kar pa se je dalo pripisati močni volji, ki lahko nadoknadi določene pomanjkljivosti ali šibke točke. Iz tega sledi ugotovitev, da je motivacija med temami v psihologiji centralno poglavje ki zadeva športnikove dosežke.

## LITERATURA

- Adam, M., Tyszkowski, S., & Smaruj, M. (2011). The contes

teffectivenessofthemen'snational judo team ofJapanandcharacteroftheirtechnical-tacticalpreparationduringtheworld judo championships 2010. *Baltic journal of health and physical activity in Gdansk*, Volume 3, No 1, 65-74.

- Cheatum B.A., Hammond A.A., Physical Activities for improving children's Learning and behavior

- Čuš, S. (2010). Motivi in razmišljanja vrhunskih judoistov. *Diplomska naloga*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Čuš V. (2004). Judo: Popusti, da zmagaš. *Judo zveza Slovenije*

- Čuš V. 1996, *Judo v šoli*, Slovenski judo 6-7

- Kajtna, T. (2008). *Psihologija športa – izročki iz predavanj*. Pridobljeno 25.10.2010 iz <http://www.pfmb.uni-mb.si/>. /7117\_Psihologija\_sporta\_predavanja\_dr.\_Tanja\_Kajtna.

- Lee, B. (1988). *Tao Jett Kune Do*. Zagreb: Jugoart.

- Loehr, J.E. (1997). *Tenis v glavi*. Maribor: Rotis

- Marinkovič A. M., *Atletika za najmlađe*, NIŠP JEŽ, Beograd, 1977

- Moran, A.P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers – A cognitive analysis*. Hove: Psychology Press.

- Schnabel, G., Harre, D., & Borde, A. (1997). *Trainingswissenschaft: Leistung – Training – Wettkampf*. Berlin: Sportsverlag Berlin.

- SSKJ V. T-Ž (1991). Ljubljana: SAZU, DZS.

- Šubic, P. (1978). *Judo – Taktika*. Ljubljana: Šolski center za telesno kulturo.

- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Filozofska fakulteta: Oddelek za psihologijo.

Ziv, G., & Lidor, R. (2013). *Psychological preparation of competitive judokas – A review*. *Journal of sports science and medicine*, 12, 371-380.

*Silva Čuš, dipl. trenerka juda in Vlado Čuš, spec. klin. diet., prof. sv.*



# KOTIČEK MLAJŠIH JUDOISTK IN JUDOISTOV



Pošljite nam svoje izdelke in z veseljem jih bomo objavili v reviji!  
e-pošta: [revija@judoslo.si](mailto:revija@judoslo.si)

## JUDO PRIPRAVE IZOLA 2017

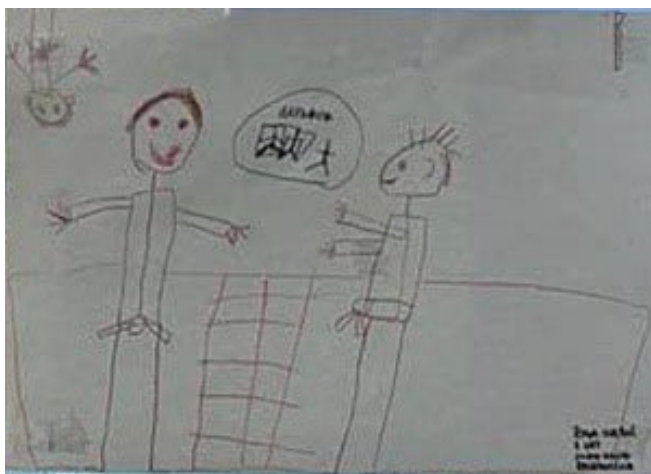
Priprave so potekale od 31.7.2017 do 10.08.2017 v Izoli. Bivali smo v Dijaškem domu. Udeležilo se jih je veliko judoistov, iz različnih držav: Švice, Rusije, Gruzije.... Bili smo razdeljeni v starostne skupine. Treningi so potekali dvakrat dnevno v dveh dvoranah. Nekateri klubi smo imeli pred zajtrkom jutranji tek. Po teku je sledil odličen zajtrk, kmalu mu je sledil dopoldanski trening v dvorani, kjer je bilo zelo vroče,

na kar je vplivalo seveda lepo poletno vreme. Vsak trening, ki smo ga imeli nas je vodil drug trener. Vsak izmed njih je imel svoj način segrevanja in prav tako nas je vsak od njih naučil nekaj novega, nekaj novih tehnik. Po napornem treningu je še kako prijalo okusno kosilo, kateremu je sledil počitek, da smo si nabrali novih moči za popoldanski trening. Glede na to, da smo bili na morju, smo si seveda vzeli tudi čas za skok v morje. Po večerji smo imeli prosti čas, kjer smo se vsi družili, zabavali, pogovarjali. Bilo je za-

bavno. V sobah smo morali biti ob 22. uri. Čas za spanje pa je bil ob 22.30. Glede na to, da je bil naš dan zelo naporen, je spanje še kako prijalo. Bivanje v domu je bilo prijetno, prostori primerno urejeni in čisti. Hrana je bila odlična. Priprave priporočam vsem, ki si želijo narediti korak naprej v JUDU. Sam se jih bom zagotovo še udeležil.

*Maj GARB*

*JK BRANIK BROKER MARIBOR*



## EUROPEAN JUDO JUNIOR CHAMPIONSHIPS MARIBOR 2017

Evropsko mladinsko prvenstvo se je pričelo 15.9.2017 v športni dvorani Lukna, pri stadionu v Mariboru. Same priprave na prvenstvo so intenzivno potekale zadnjih nekaj mesecev. Dan pred uradnim pričet-

kom smo pripravljali dvorano, prav tako smo imeli tudi generalko za svečano otvoritev. V petek zjutraj so se pričele že kvalifikacije, ki so trajale vse do 15.30 ure. Sledila je svečana otvoritev s himno, plesno točko, pozdravom predsednika JZS Darka Mušiča. Na koncu otvoritve pa še predstavitev sodelujočih držav. Mladi judoisti smo nosili zastave. Jaz sem imel to čast, da sem no-

sil prvi, in to Albansko zastavo.. Za otvoritvijo so se pričeli finalni boji, na katerih smo mlajši judoisti nosili tekmovalcem košarice, v katere so pred borbo odložili svoje osebne stvari. Zaključek prvega dne je bil ob 19. uri. V soboto so tekmovali tudi naši tekmovalci, ki so se odlično borili, vendar je bilo premalo za stopničke. Dobili smo eno zlato medaljo Klare Apotekar. V pol fina-





lu se je sicer poškodovala, vendar je to ni ustavilo na poti do zmage. Soboto smo zaključili uspešno ob 19. uri. Ostal je še zadnji tretji dan prvenstva, kateri je bil namenjen ekipnim bojem. V ženskih bojih so zmagale Francozinje, pri moških pa Azerbajdžanci. Naši fantje so na žalost izpadli v prvem krogu. Dekleta so se prebila v drugi krog, in še tretji, kjer so na žalost izgubile, saj jim sodniki niso bili naklonjeni. Ko se je tekmovanje zaključilo, je sledil kratek program in seveda predaja

zastave EJF, naslednjemu organizatorju. Prihodnje leto bo prvenstvo potekalo v Bolgariji v mestu Sofija. Ko so se uradne luči ugasnile in so tekmovalci zapustili dvorano, se je za nas začelo veliko delo. Najprej smo se vsi, ki smo sodelovali pri izvedbi prvenstva fotografirali. Ob tem se nam je vsem skupaj zahvalil za pomoč, pridno delo in potrpežljivost naš predsednik JZS Darko Mušič. In po teh lepih besedah zahvale je sledilo pospravljanje dvorane. Bilo nas je veliko, zato je

zadeva tekla zelo hitro. Za pridnost pa nas je čakala še odlična torta, katero je spekla ena od mam, ga. Velišček. Vsi trije dnevi so potekali odlično, na kar smo ponosni, saj je to potekalo v našem mestu. Vesel sem, da sem lahko bil del tega in, da sem lahko tudi sam en majčken delček prispeval k dobri izvedbi prvenstva.

*Maj GARB*  
*JK BRANIK BROKER MARIBOR*

## O JUDU

Judo sem začela trenirati, ker ga trenira moj ata. Judo kot šport mi pomeni veliko, saj z njim vidim nove kraje in dobivam nove prijatelje. Na tekme hodimo ob sobotah ali nedeljah zjutraj, vmes se ustavimo na počivališčih in nato odidemo

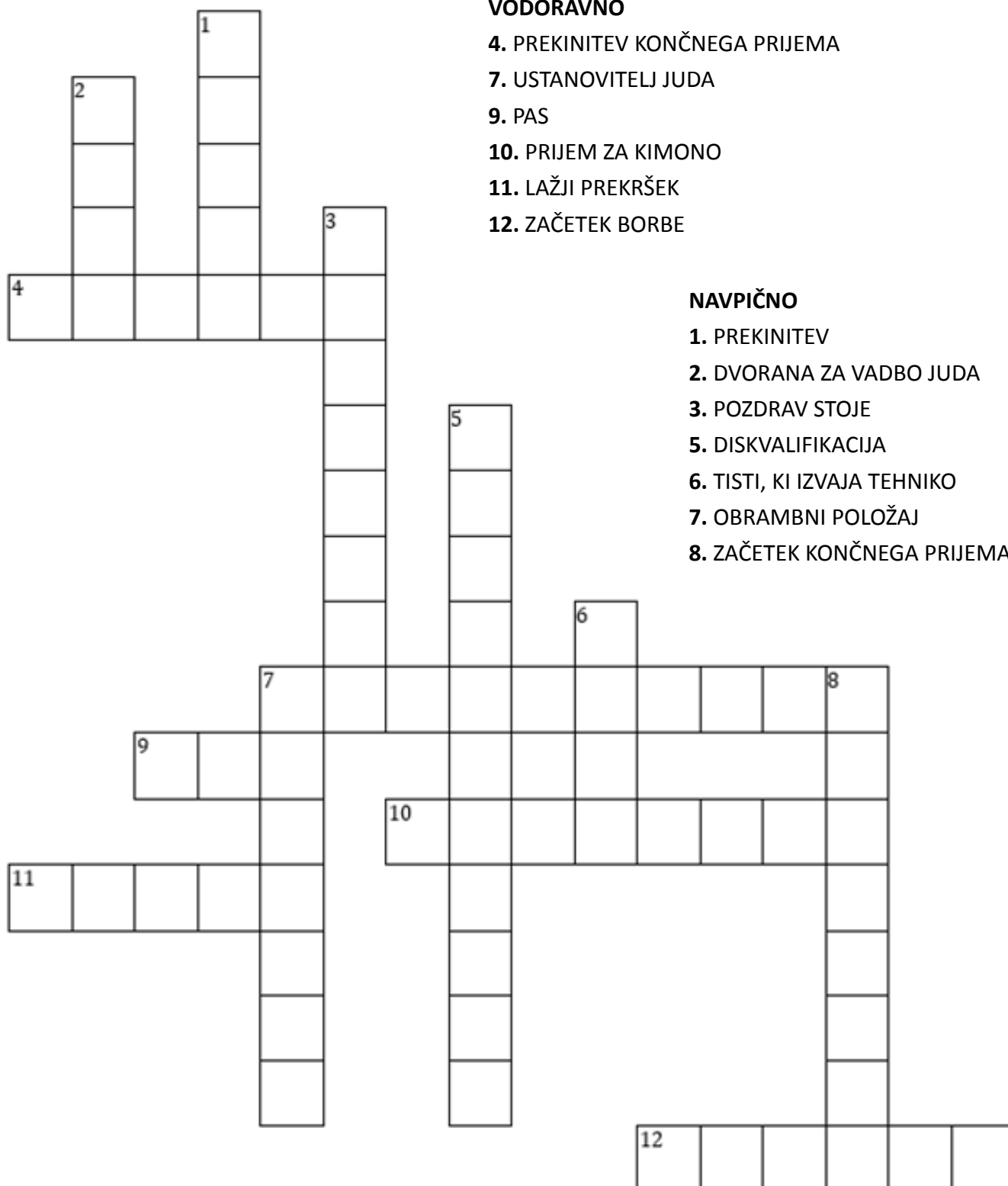
na tekmo. Vsi vznemirjeni, kakšen rezultat bomo dosegli. Domov se odpravimo po podelitvi medalj in ko končajo vse borbe. Med vožnjo se odpravimo v najbližjo restavracijo nekaj pojed, saj smo vsi lačni in utrujeni. Ko prispemo na svoj cilj smo nekateri zadovoljni, nekateri

razočarani, a vsi vemo, da smo spet doživeli super izkušnjo. Na treningih se razumemo super in trenerji so zelo prijazni. Z judoisti iz drugih klubov se razumem dobro. Judo mi zelo pomaga pri plesu.

*Ema*  
*JK BRANIK BROKER MARIBOR*



# NAGRADNA KRIŽANKA



## VODORAVNO

4. PREKINITEV KONČNEGA PRIJEMA
7. USTANOVITELJ JUDA
9. PAS
10. PRIJEM ZA KIMONO
11. LAŽJI PREKRŠEK
12. ZAČETEK BORBE

## NAVPIČNO

1. PREKINITEV
2. DVORANA ZA VADBO JUDA
3. POZDRAV STOJE
5. DISKVALIFIKACIJA
6. TISTI, KI IZVAJA TEHNIKO
7. OBRAMBNI POLOŽAJ
8. ZAČETEK KONČNEGA PRIJEMA

Rešeno križanko pošljite na elektronski naslov: [revija@judoslo.si](mailto:revija@judoslo.si) ali naslov JZS in izžrebali bomo 3 srečneže, ki bodo prejeli nagrado – majico EP v Mariboru!



## ČLANI – ČLANICE

tekmovalec	klub	točke	tekmovalec	klub	točk
1 ŽGANK Mihael	JK Z'DEŽELE SANKAKU	2520	1 TRSTENJAK Tina	JK Z'DEŽELE SANKAKU	6480
2 GOMBOC Adrian	JK Z'DEŽELE SANKAKU	2160	2 POGACNIK Anka	JK Z'DEŽELE SANKAKU	4191
3 ČETIČ Jesenko	JK OLIMPIJA	1110	3 LEŠKI Andreja	JK BEŽIGRAD	3132
4 TRBOVC Matjaž	JK Z'DEŽELE SANKAKU	1038	4 ŠTANGAR Anja	JK OLIMPIJA	2232
5 DRAGIČ Vito	JK IMPOL	1020	5 APOTEKAR Klara	JK Z'DEŽELE SANKAKU	2160
6 HOJAK Martin	JK BEŽIGRAD	840	6 KAJZER Kaja	JK BEŽIGRAD	1452
7 DRAKŠIČ Rok	JK Z'DEŽELE SANKAKU	552	7 VELENŠEK Anamari Klementina	JK Z'DEŽELE SANKAKU	1080
8 ŠTARKEL David	JK Z'DEŽELE SANKAKU	540	8 VRŠIČ Kristina	JK DUPLEK	591
9 MARINIČ ENEJ	JK BRANIK BROKER	480	9 ŠTANGAR Maruša	JK OLIMPIJA	486
9 VIDMAR Janez	JK BEŽIGRAD	480	10 TORKAR Urška	JK TRIGLAV KRANJ	300

## MLAJŠI ČLANI – MLAJŠE ČLANICE

tekmovalec	klub	točk	tekmovalec	klub	točk
1 ŠTARKEL David	JK Z'DEŽELE SANKAKU	750	1 ŠTANGAR Anja	JK OLIMPIJA	990
2 ŠAJHER KOVAČIČ Denis	JK BRANIK BROKER	405	1 ŠTANGAR Maruša	JK OLIMPIJA	990
3 HOJAK Martin	JK BEŽIGRAD	270	3 TORKAR Urška	JK TRIGLAV KRANJ	630
3 LACKOVIČ Narsej	TVD PART. LJUTOMER	270	4 PEČOLER Zala	JK ACRON SLOVENJ GRADEC	549
3 MARINIČ Enej	JK BRANIK BROKER	270	5 BRUMEN Tjaša	JK DUPLEK	270
3 PLEŠNIK Rok	JK Z'DEŽELE SANKAKU	270	5 KAJZER Kaja	JK BEŽIGRAD	270
3 VIDMAR Matej	JK BEŽIGRAD	270	5 LUDVIK Lia	JK Z'DEŽELE SANKAKU	270
8 VRANKAR Blaž	ŠD GIB ŠIŠKA	189	5 MOHORIČ Veronika	JK VELENJE	270
9 AHEJ Žan	JK IMPOL	174	5 ŠLAMBERGER Nika	JK DRAVA PTUJ	270
10 OZMEC Miha	JK BEŽIGRAD	158	10 OPRESNIK Petra	JK BEŽIGRAD	203

## MLADINCI – MLADINKE

tekmovalec	klub	točk	tekmovalec	klub	točk
1 MARINIČ ENEJ	JK BRANIK BROKER	1530	1 LEŠKI Andreja	JK BEŽIGRAD	720
2 HOJAK Martin	JK BEŽIGRAD	1350	2 PEČOLER Zala	JK ACRON SLOVENJ GRADEC	651
3 TRUŠNOVEC Gašper	JK BEŽIGRAD	441	3 OPRESNIK Petra	JK BEŽIGRAD	582
4 VIDMAR Matej	JK BEŽIGRAD	411	4 KAJZER Kaja	JK BEŽIGRAD	450
5 FARKAŠ Aljaž	KBV LENDAVALA	270	5 KRALJIČ Tamara	JK DUPLEK	360
5 KOKOTOVIČ Staš	JK DUPLEK	270	6 MOHORIČ Veronika	JK VELENJE	306
7 PAHOR Tim	TVD PARTIZAN JESENICE	228	6 ŠLAMBERGER Nika	JK DRAVA PTUJ	306
8 ŠAJHER KOVAČIČ Denis	JK BRANIK BROKER	225	8 TORKAR Urška	JK TRIGLAV KRANJ	291
9 AHEJ Žan	JK IMPOL	210	9 BOHINC Dora	ŠD GIB ŠIŠKA	180
10 HORVAT Jan	JK ACRON SLOVENJ GRADEC	203	9 PERC Pia	KBV LENDAVALA	180

## KADETI – KADETINJE

tekmovalec	klub	točk	tekmovalec	klub	točk
1 JARC Jernej	JK OLIMPIJA	432	1 KAJZER Kaja	JK BEŽIGRAD	1380
2 KELC Tim	JK ŽELEZNIČAR	314	2 TAVČAR Zarja	ŠD GIB ŠIŠKA	996
3 PERKOVIČ Luka	JK 15.MAJ MAREZIGE	291	3 PEROVNIK Nuša	JK ACRON SLOVENJ GRADEC	372
4 KOKOTOVIČ Staš	JK DUPLEK	282	4 ŠLAMBERGER Nika	JK DRAVA PTUJ	336
5 MECILOŠEK Juš	JK BEŽIGRAD	270	5 BOHINC Dora	ŠD GIB ŠIŠKA	300
6 LUKAČ Jan	JK MURSKA SOBOTA	180	6 ARNIČ Tjaša	JK Z'DEŽELE SANKAKU	180
7 EMERŠIČ Blaž	TVD PART. LJUTOMER	150	6 BERNARD Urška	JK ACRON SLOVENJ GRADEC	180
7 GAŠPARIČ Mario	JK IMPOL	150	8 LUDVIK Lia	JK Z'DEŽELE SANKAKU	152
9 PREVOLŠEK Vinko	JK ACRON SLOVENJ GRADEC	102	9 ČERNILEC Zala	JK TRIGLAV KRANJ	120
10 YANKOVSKYY Andrej	JK ACRON SLOVENJ GRADEC	100	9 PERC Pia	KBV LENDAVALA	120

TelekomSlovenije

geopin

ENERGIJA PLUS

FS Fundacija za šport

**PETROL**

Energija za življenje

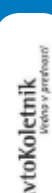
**Maribor**  
Pohorje

**RIKO**  
Globalni inženiring  
za srečo ljudi

MESTNA OBČINA MARIBOR  
UNIVERZITETNO MESTO MARIBOR



Avtokolctnik  
Vesta v prehozi



# JUNIOR EUROPEAN JUDO CHAMPIONSHIPS MARIBOR 2017 - SLOV

