

SLOVENSKI JUDO



STROKOVNA REVIJA JUDO ZVEZE SLOVENIJE



**ADRIAN
IN TINA**

MEDALJA NA EP
V IZRAELU



**PESTRI MESECI
ZA INKLUZIVNI
JUDO**

**DOMAČA IN
MEDNARODNA
TEKMOVANJA**

**DRAKŠIČU
TRENERSKI STOLČEK
BEŽIGRADA**

**PREHRANSKI
NAČRT JUDOISTA**

**KOTIČEK ZA
NAJMLAJŠE**

... IN ŠE MNOGO VEČ!

Dragi judoisti in judoistke,

v veselje mi je, da vam predstavljam nov rezultat našega skupnega dela. Še posebej se bi želela zahvaliti vsem tistim, ki z veseljem pošiljate prispevke in aktivno sodelujete pri nastajanju revij. V prvi reviji, pri kateri sem prevzela vlogo urednice, sem izrazila željo, da je revija rezultat skupnega sodelovanja posameznikov, klubov in zveze. Zelo zadovoljna sem, ker je odzivnost klubov velika, hkrati so vsi vpleteni v nastajanje revije zelo zagnani in stremijo k napredku, izboljšavam. Prostora za razvoj je ogromno, zelo odprta sem za sodelovanje, zato vas vabim, da svoje prispevke oddate na naslov revija@judoslo.si.

*Nika Grdadolnik
urednica revije Slovenski judo*

VSEBINA

| | |
|--|----|
| DRŽAVNA PRVENSTVA..... | 3 |
| DOMAČA TEKMOVANJA..... | 12 |
| MEDNARODNA TEKMOVANJA..... | 17 |
| EVROPSKO PRVENSTVO V IZRAELU..... | 26 |
| INKLUZIVNI JUDO..... | 31 |
| KATE..... | 34 |
| VETERANI..... | 35 |
| ZANIMIVOSTI..... | 35 |
| PREDSTAVITEV KLUBA..... | 39 |
| STROKOVNI ČLANEK..... | 40 |
| KOTIČEK MLAJŠIH JUDOISTK IN JUDOISTOV..... | 43 |
| RAZVEDRILO..... | 45 |

Letnik 23 • številka 114
januar - april 2018
Strokovna revija Judo zveze Slovenije
Izdaja Judo zveza Slovenije,
Partizanska cesta 35, Slovenska Bistrica
Glavna urednica: Nika Grdadolnik
Odgovorni urednik: Darko Mušič
Uredniški odbor sestavljajo:
Franjo Murko, Blaž Fekonja
Fotografije: avtorji iz slovenskih klubov,
IJF, EJU
Lektoriranje: Nika Grdadolnik
Častna urednika revije Slovenski judo:
Bogdan Gabrovec in Jože Škraba
Tisk: EvroGrafis, d.o.o.
Uredništvo: Judo zveza Slovenije
E-pošta: revija@judoslo.si



SUZUKI Way of Life!



OPREMA ZA BORILNE ŠPORTE

DANRHO Koga SPORT SHOP

www.sportna-oprema.si Tel.: +386 30 340 550

DRŽAVNO PRVENSTVO KADETOV IN KADETINJ

Šenčur pri Kranju, 27. januar 2018
Judo klub Triglav Kranj je odlično in na visokem nivoju organiziral državno prvenstvo v dveh starostnih kategorijah, tj. v starostni kategoriji kadetov in kadetinj ter starejših dečkov in deklic.

Medtem ko je v zadnjih štirih letih zaznan manjši upad v starostni kategoriji kadetov in kadetinj, je v starostni kategoriji st. dečkov in deklic zaznan porast tekmovalcev in tekmovalk. Na letošnjem državnem prvenstvu na Gorenjskem je tako nastopilo 142 kadetov in kadetinj ter 242 starejših dečkov in deklic več.

DRŽAVNO KADETSKO PRVENSTVO V ZNAJENJU BEŽIGRADA

V dopoldanskih urah so se za naslove državnih prvakov in prvakinj pomerili kadeti in kadetinj. Skupno je nastopilo 97 kadetov in 45 kadetinj iz dvaintridesetih klubov.

Najuspešnejši so bili kadeti in kadetinj JK Bežigrad, ki so osvojili štiri naslove državnih prvakov in prvakinj ter skupno devet odličij. Na drugo mesto so se uvrstili tekmovalci in tekmovalke JK Acron

Slovenj Gradec z osvojenimi tremi naslovi državnih prvakov ter šestimi medaljami. 3. mesto v skupni razvrstitvi je pripadlo judoistkam in judoistom TVD Partizan Ljutomer z dvema naslovoma državnih prvakov in petimi medaljami.

Letos so se naslovi državnih prvakov in prvakinj porazdelili med devetimi različnimi klubi. Poleg JK Bežigrad, JK Acron Slovenj Gradec in TVD Partizan Ljutomer tudi ŠD GIB Šiška, JK Branik Broker, Judo šola Maribor, JK Oplotnica, JK Železničar in JK Murska Sobota.

AVTOR: MBB



KADETI

do 50 kg

- 1 ŽIDO David
- 2 ZMAZEK Niki
- 3 ŠINDIČ Gašper
- 3 DAJČMAN Jaša

do 55 kg

- 1 ZADRAVEC Gabriel
- 2 DENŠA Luka
- 3 KOKALJ Gašper
- 3 KOŠEC Miha

do 60 kg

- 1 HERKOVIČ Nace
- 2 MARKIČ Nejc
- 3 KLINAR Mark
- 3 EMERŠIČ Blaž

do 66 kg

- 1 KLOPČIČ Urh
- 2 ŠTOBER URH
- 3 KRAJZEL Mark
- 3 KAC ANDRAŽ

do 73 kg

- 1 MECILOŠEK Juš
- 2 PUNGERŠEK Jaka
- 3 RUDOLF Gašper
- 3 TACAR Ambrož

do 81 kg

- 1 BROD Žiga
- 2 VORŠNIK KRAMBERGER Tilen Urban
- 3 YANKOVSKYY Andrej
- 3 URANJEK Peter

do 90 kg

- 1 VEZJAK Peter
- 2 POGOREVC Rok
- 3 MARKOJA Jure

nad 90 kg

- 1 KELC Tim
- 2 DŽAFEROVIČ Amar
- 3 ROŽAC MARK

| | | | |
|-----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|
| do 44 kg | do 48 kg | do 52 kg | do 57 kg |
| 1 BERNARD Urška | 1 ŠTERMAN Diana | 1 PEROVNIK Nuša | 1 ROZMAN MUHA Manca |
| 2 DEŽELAK Tia | 2 ŠKRABL Ana | 2 ROZMAN MUHA Tjaša | 2 VOVK TINA |
| | 3 BAČANI Anamarija | 3 KRAMAR ANITA | 3 GRABAR Pia |
| | 3 KULČAR Vita | 3 GREGORČIČ Lana | 3 HRIBERNIK Ines |
| do 63 kg | do 70 kg | nad 70 kg | |
| 1 KOLAR Staša | 1 LOBNIK METKA | 1 TOMAŽIČ andreja | |
| 2 LINDNER Hana | 2 ČERNILEC Zala | 2 NORČIČ Nicki | |
| 3 MLINAR Ana | 3 SCHWEIGER Nika | 3 MEHLE KOSTREVC Živa | |
| 3 PAVLETIČ Pia | 3 LAH Nina | | |

DRŽAVNO PRVENSTVO STAREJŠIH DEČKOV IN DEKLIČ

Po končanem državnem prvenstvu za kadete in kadetinje je na gorenjske tatamije stopilo 242 starejših dečkov in deklic iz dvainštiridesetih slovenskih klubov.

Na državnem prvenstvu starejših dečkov in starejših deklic so se z dvema zlatima medaljama in skupno petimi medaljami najbolje odrezali tekmovalci in tekmovalke

JK Z'dežele Sankaku. Na drugo mesto so se z dvema zlatima in tremi bronastimi odličji uvrstili judoisti in judoistke JK Olimpija. Tretje mesto so si priborili mladi judoisti in judoistke Oplotnice, ki so osvojili dva naslova državnih prvakov ter eno bronasto medaljo. Največ medalj so letos pobrali mladi Impolčani, ki so skupaj osvojili kar sedem odličij.

Naslovi državnih prvakov so letos pripadli tekmovalkam in tekmovalcem JK Z'dežele Sankaku, JK Olimpija, JK Oplotnica, JK Bežigrad, JK Acron Slovenj Gradec, JK Krško, JK Impol, JK Žiri, JK Murska Sobota, JK Drava Ptuj, JK Brank Broker, Judo šola Maribor, ŠD Tatami, JK Križevci pri Ljutomeru in JK Kamnik.

Avtor: MBB

| | | | |
|-------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
| do 34 kg | do 38 kg | do 42 kg | do 46 kg |
| 1 PAVLIČ Nik | 1 KNAFLIČ ROK | 1 KOGOVSŠEK Bernard | 1 OGRIZEK Urh |
| 2 PERTOCI Aljaž | 2 POTREBUJEŠ Matevž | 2 ZUPAN Bor | 2 KAVNIK Maj |
| 3 LONČAR Lan | 3 PRAH Žiga | 3 KALAMAR Nejc | 3 KOS Timotej |
| 3 NABERNIK Jan | 3 KERLE Drago | 3 MAHMUTOVIČ Alen | 3 BRECL Tim |
| do 50 kg | do 55 kg | do 60 kg | |
| 1 MARZIDOVŠEK Tjan | 1 LANG DAVID | 1 PLEVANČ Ambrož | |
| 2 DRAŠLER TIM | 2 MOČNIK Lovro | 2 ROT Blaž | |
| 3 BELIGA Jon | 3 TRILER Žan | 3 JAKLIN ANŽE | |
| 3 DEMŠAR Maj | 3 PREMK Simon | 3 SVETEK Jan | |
| do 66 kg | nad 66 kg | | |
| 1 PLOŠINJAK Alen Adrian | 1 KOSTANJŠEK ŽAN | | |
| 2 ZADNIKAR Zal | 2 MAHNE Luka | | |
| 3 VERČKOVNIK Žiga | 3 LUKŠIČ Luka | | |
| 3 FORJAN TILEN | 3 RAZGORŠEK Ožbej | | |



TelekomSlovenije

do 32 kg

- 1 LIPOVŠEK Lara
- 2 KOLERIČ Niki
- 3 MURK Nika

do 36 kg

- 1 SEDEJ Urša
- 2 GAJIĆ Jevgenija
- 3 MARČINKO ZALA
- 3 STRELEC Lana

do 40 kg

- 1 STOJKO Brina
- 2 KOJC Kora
- 3 MUŠIČ Maja
- 3 VIDOVIČ Ana

do 44 kg

- 1 GOROGRANC ČARGO Ula
- 2 TOMC Nika
- 3 PUŠNIK Rea
- 3 KOPRIVNIK Lea

do 48 kg

- 1 KOLMANKO Ema
- 2 BEZJAK Katarina
- 3 VANČEK Maša
- 3 MAZOUZI Leila

do 52 kg

- 1 SLAVINEC Maša
- 2 PUHALJ Brina
- 3 GRNJAK Lara
- 3 GOTER Eva

do 63 kg

- 1 ZALAZNIK Eva
- 2 ANUŠEK SARA
- 3 RECEK Lina
- 3 PETROVIČ Lara

do 57 kg

- 1 FRECE Brina
- 2 MOŠKON MOJCA
- 3 ŠVALJ Naja

nad 63 kg

- 1 HERIČ VANESSA ASJA
- 2 HOTIČ Jasmina
- 3 ŠKRINJAR Maja
- 3 NOVŠAK Lara



DRŽAVNO MLADINSKO PRVENSTVO

Koper, 4. marec 2018 | Državnega prvenstva za mladinke in mladince se je udeležilo 107 tekmovalk in tekmovalcev iz dvaindvajsetih klubov.

Največ naslovov državnih prvakov so osvojili judoisti in judoistke JK Bežigrad, JK Z'Dežele Sankaku, JK

Acron Slovenj Gradec ter JK Olimpija.

Najbolj razburljive boje so pokazali borci v kategoriji do 66 kilogramov, kjer je po izredno razburljivem finalu slavil Bežigrajčan Miha Ozmeč. Nič pa ni zaostajala kategorija do 73 kilogramov, kjer je na koncu

naslov državnega prvaka slavil Aljaž Gostenčnik iz JK Ravne. Za največje presenečenje pa je poskrbel Tim Kelc, ko je v borbi za 1. mesto ugnal Eneja Mariniča, bronastega mladince z zadnjega svetovnega prvenstva.

Besedilo: MBB

do 55 kg

- 1 PREVOLŠEK Vinko
- 2 KAVČIČ Lovro
- 3 ZADRAVEC Gabriel

do 60 kg

- 1 PAHOR Tim
- 2 PLEČKO David
- 3 EMERŠIČ Blaž
- 3 AMBROŽIČ Luka

do 66 kg

- 1 OZMEC Miha
- 3 ZAVEC Luka
- 3 KELAVA Goran

do 73 kg

- 1 GOSTENČNIK Aljaž
- 2 MECILOŠEK Juš
- 3 BERGANT Adam
- 3 DEMŠAR Tim

do 81 kg

- 1 VRHOVNIK Marko
- 2 PLANTAK Aljaž
- 3 FERENČAK Aleksander
- 3 VUČINA Alen

do 90 kg

- 1 JARC Jernej
- 2 GAŠPARIČ Mario
- 3 LAH Nejc
- 3 AMBROŽIČ Luka

do 100 kg

- 1 KRALJIČ David
- 2 VESELIČ Rok

nad 100 kg

- 1 KELC Tim
- 2 MARINIČ ENEJ
- 3 CENTA Jakob



Adam Bergant iz JK Z'dežele Sankaku je osvojil končno 3. mesto.

do 44 kg

- 1 BERNARD Urška
- 2 DEŽELAK Tia

do 52 kg

- 1 ŠTANGAR Maruša
- 2 BREZNIK Gaia Brina

do 57 kg

- 1 TROPAN Teja
- 2 POZVEK Patricija
- 3 GRABAR Pia
- 3 AMBROŽIČ Kati

do 63 kg

- 1 LUDVIK Lia
- 2 KOLAR Staša
- 3 LINDNER Hana
- 3 TAVČAR Zarja

do 70 kg

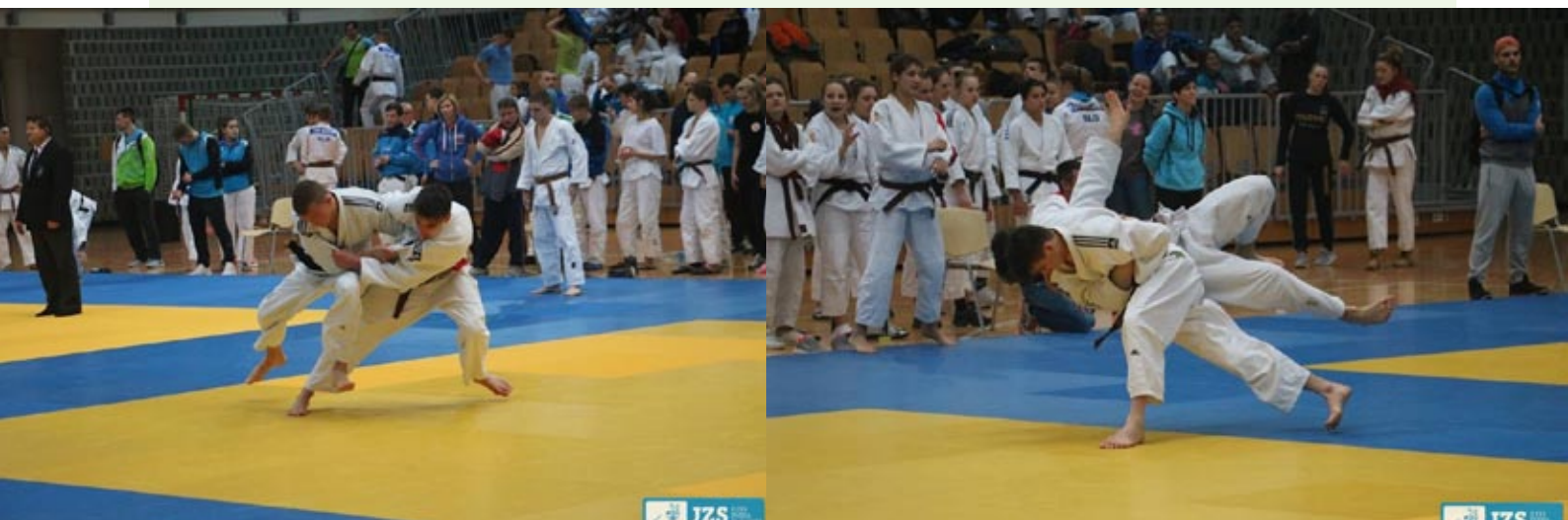
- 1 OPRESNIK Petra
- 2 PEČOLER Zala
- 3 HORVAT Ana
- 3 ČERNILEC Zala

do 78 kg

- 1 BOHINC Dora
- 2 ŠLAMBERGER Nika
- 3 MEHLE KOSTREVC Živa

nad 78 kg

- 1 KOMAT Zala
- 2 TOMAŽIČ andreja
- 3 HORVAT Nika



Mladinci in mladinke so pokazali dobre borbe.

PASOVNO DRŽAVNO PRVENSTVO

Koper, 4. marec 2018 | Tekmovanja se je udeležilo 59 tekmovalk in tekmovalcev iz dvainvajsetih klubov. Najuspešnejši so bili tekmovalci in

tekmovalke Judo šole Maribor, ki so osvojili tri prva in eno drugo mesto. Sledili so judoisti in judoistke JK Sokol z dvema prvima in enim dru-

gim mestom ter JK Z'dežele Sankaku z dvema drugima in enim tretjim mestom.

Besedilo: JZS

beli nad 73 kg

- 1 RISTIĆ SAŠA
- 2 JURKOVIČ DANIJEL
- 3 BELE Tomaž

rumeni do 73 kg

- 1 PRISTOVNIK Blaž

rumeni nad 73 kg

- 1 KARAKAŠ MARKO
- 2 CENTA Jakob
- 3 CIMPRIČ NIK

oranžni nad 73 kg

- 1 ROŽAC MARK
- 2 BUTOLEN Tadej
- 3 CIMERMAN Boštjan
- 3 BALAŽIČ Izidor

zeleni do 73 kg

- 1 LUKEK Jernej
- 2 FRAS Zoran
- 3 MILOŠIČ Tomi

zeleni nad 73 kg

- 1 KMETEC Bogdan
- 2 REMŠKAR Iztok

modri do 73 kg

- 1 DERVARIČ BOŠTJAN
- 2 PUNGERČAR Nal
- 3 KAIZER Žan
- 3 KLOAR Rene

modri nad 73 kg

- 1 VRANKAR Blaž

rjavi do 73 kg

- 1 OŽIR Tilen
- 2 KAC ANDRAŽ

rjavi nad 73 kg

- 1 POLAJŽER Rok
- 2 ŠAJHER KOVAČIČ Denis
- 3 MRAK Patrik



rumeni do 57 kg

- 1 PRIMC Jerca
- 2 KOTNIK GAJA
- 3 VAVPETIČ TINA

oranžni do 57 kg

- 1 MESIČEK Anja
- 2 FARTEK Zdenka
- 3 KOCJANČIČ Katarina

zeleni nad 57 kg

- 1 KOVAČ Tamara
- 2 KRESNIK ANA

modri do 57 kg

- 1 DOBRIN Nina
- 2 KUMER Katarina
- 3 ZADRAVEC VIKTORIJA

modri nad 57 kg

- 1 TOMAŽIČ andreja

rjavi do 57 kg

- 1 GRABAR Pia
- 2 MARKUČIČ Sara

rjavi nad 57 kg

- 1 PESTOTNIK Tina
- 2 ŠLAMBERGER Nika
- 3 MEHLE KOSTREVC Živa
- 3 KOMAT Zala



Na pasovnem prvenstvu so bili s tremi prvimi mesti najuspešnejši judoisti in judoistke Judo šole Maribor.

ČLANSKO DRŽAVNO PRVENSTVO

Beltinci, 24. marec 2018 | Članskega državnega prvenstva se je udeležilo 105 judoistk in judoistov, vsi najboljši slovenski judoisti z izjemo Ane Velenšek. Skozi celoten dan

smo spremljali atraktivne borbe in tudi presenečenj ni manjkalo. V kategoriji do 63 kilogramov smo v finalu spremljali zelo zanimiv dvoboj Tine Trstenjak in Andreje Leški,

druge in osme judoistke na svetovni lestvici. V dvoboju je Tina unovčila dolgoletne izkušnje in ubranila naslov državne prvakinje.

do 48 kg

- 1 ŠTANGAR MARUŠA
- 2 BERNARD URŠKA
- 3 MERČNIK LJUDMILA

do 63 kg

- 1 TRSTENJAK TINA
- 2 LEŠKI ANDREJA
- 3 LUDVIK LIA
- 3 TAVČAR ZALA

do 52 kg

- 1 ŠTANGAR ANJA
- 2 PEROVNIK NUŠA

do 70 kg

- 1 POGAČNIK ANKA
- 2 OPRESNIK PETRA
- 3 ČERNILEC ZALA

nad 78 kg

- 1 TORKAR URŠKA
- 2 MOHORIČ VERONIKA
- 3 UREK URŠKA
- 3 TOMAŽIČ ANDREJA

do 57 kg

- 1 GRABAR PIA
- 2 POVŠNAR MAJA
- 3 TROPAN TEJA
- 3 BRUMEN TJAŠA

do 78 kg

- 1 BROLIH PATRICIJA
- 2 APOTEKAR KLARA
- 3 BOHINC DORA

»Državno prvenstvo je vedno neka posebna tekma, ki ti nekaj pomeni in vesela sem, da sem osvojila naslov državne prvakinje. V nadaljevanju sezone se bom osredotočila na članske tekme. Najprej grem na Grand Prix v Tbilisi, nato na Grand Prix v Anatlyo, kjer bomo ostali še po koncu in se pripravljali na evropsko prvenstvo.«

Maruša Štangar

»To je moja druga članska medalja na državnem prvenstvu. Z zadovoljnostjo sem s trenutnim potekom sezone, bomo videli kaj bo v prihodnje. Trenirali bomo naprej. Tretje mesto ocenjujem kot dober rezultat, a bi lahko bil tudi boljši.«

Lia Ludvik

| ČLANI | do 60 kg | do 66 kg | do 73 kg | do 81 kg |
|-------|---|---|--|---|
| | 1 ŠTRAKEL DAVID 2 PREVOLŠEK VINKO 3 PAHOR TIM | 1 JEREB ANDRAŽ 2 TRBOVC MATJAŽ 3 KAVČIČ JAKA 3 OŠTIR URBAN | 1 GOMBOC ADRIAN 2 MECILOŠEK JUŠ 3 DEMŠAR TIM 3 HARPF LUKA | 1 HOJAK MARTIN 2 VIDMAR MATEJ 3 FERENČAK ALEKSANDER 3 MESARIČ ROBERT |

»Naslava državnega prvaka sem zelo vesel. Po poškodbi in postu vidnejših rezultatov sem potreboval potrditev, da sem zopet na pravi poti. V klubu bomo vse naredili za to, da v tej smeri tudi nadaljujem.«

David Kukovica

| do 90 kg | do 100 kg | nad 100 kg |
|---|--|---|
| 1 KUKOVICA DAVID 2 ČETIČ JESENKO 3 LACKOVIČ NARSEJ 3 VRHOVEC JAKOB | 1 VRANKAR BLAŽ 2 VOJSK PATRIK 3 TRUŠNOVEC GAŠPER | 1 DRAGIČ VITO 2 MARINIČ ENEJ 3 ŠAJHER KOVAČIČ DENIS |

»Državno prvenstvo sem vzel kot neko trening tekmo, je pa bilo lepo, da sem nastopal blizu doma. Imel sem štiri močne borbe in zadovoljen sem s svojo predstavo pred evropskim prvenstvom.«

Adrian Gomboc



DRŽAVNO PRVENSTVO MLAJŠIH KADETOV IN KADETINJ

MLADI BEŽIGRAJČANI NAJBOLJ PREPRIČLJIVI S ŠESTIMI PRVAKI

dlo JK Olimpija z dvema naslovoma prvakov. Z enim naslovom državnega prvaka se lahko pohvalijo še JK

Z'dežele Sankaku, ŠD GIB Šiška, JK Golovec, KBV Lendava, JK Gorišnica in JK 15. maj Marezige.

Puconci, 24. maj 2018 | JK Beltinci je odlično organiziral državno prvenstvo za mlajše kadete in kadeetinje. Na letošnjem prvenstvu je nastopilo 160 tekmovalcev in tekmovalk iz enaintridesetih klubov, od tega 107 mlajših kadetov ter 53 mlajših kadeetinj.

Naslavi državnih prvakov in prvakinj so odšli v devet različnih klubov, najuspešnejši so bili Bežigradjani s šestimi naslovi, s štirimi naslovi so sledili mladi judoisti in judoistke TVD Partizan Ljutomer, tretje mesto med klubi pa je pripa-



MLAJŠI KADETI

do 42 kg

- 1 BRODEJ Janoš
- 2 HABIČ Benjamin
- 3 BELTRAM Nejc

do 55 kg

- 1 DENŠA Luka
- 2 MARGUČ Tim
- 3 SRČNIK Maj
- 3 KUPLEN Blaž

do 73 kg

- 1 TACAR Ambrož
- 2 JURŠINIČ Maj
- 3 HRIBAR Anej
- 3 MIDŽIČ Emin

do 46 kg

- 1 ZMAZEK Niki
- 2 BELTRAM Nik
- 3 ZOBARIČ Beni

do 60 kg

- 1 ŽIVKOVIČ KOKALJ Nik
- 2 HOČEVAR Vid
- 3 MAROLT Anže
- 3 SIKOŠEK Gaber

do 81 kg

- 1 PRUNK Nik
- 2 MASTNAK Vid
- 3 LENARTIČ Michael
- 3 BERTALANIČ ŽIŽEK Gal

do 50 kg

- 1 ŠINDIČ Gašper
- 2 FURST ČRTANEC Tobias
- 3 ŠKRGET Nejc
- 3 BRENCE Miha

do 66 kg

- 1 PURNAT Nik
- 2 VREČAR Žiga
- 3 KOMIČ Klavdij
- 3 MARIČ Aljoša

nad 81 kg

- 1 MAROH Luka
- 2 HERCOG Rene
- 3 SKELA Nejc

MLAJŠE KADETINJE

do 36 kg

- 1 MUNDA Zoja

do 48 kg

- 1 SCHUSTER Kaja
- 2 ŠKRABL Ana
- 3 IVEZIČ KATARINA

do 63 kg

- 1 MLINAR Ana
- 2 SKAZA Dona
- 3 PERBIL Manja
- 3 PUŠNIK Eva

do 40 kg

- 1 VRBANČIČ Sara

do 52 kg

- 1 GREGORČIČ Lana
- 2 BALER Kaja
- 3 ROZMAN MUHA Tjaša
- 3 ŠTERMAN Diana

do 70 kg

- 1 MIKAC Nika
- 2 ERKER Aischa
- 3 BOŽIČ Melissa

do 44 kg

- 1 MUNDA Evelin
- 2 OBLAK Zoja
- 3 MAJCEN ALINA

do 57 kg

- 1 KOREN Nika
- 2 ROZMAN Tinkara
- 3 KOVAČ Tina
- 3 BELTRAM Ana

nad 70 kg

- 1 NORČIČ Nicki
- 2 PEČOLER Neža
- 3 ZOGOVIČ Milena
- 3 MARKOVIČ Aja



Najboljšim tekmovalkam in tekmovalcem je priznanje podelil Darko Mušič, predsednik JZS.

POKAL KBV LENDAVA



Lendava, 13. januar 2018 | Tekmovanja za starostne kategorije mlajši dečki in deklice, starejših dečki in deklice ter mlajši kadeti in kadetinja se je udeležilo 415 tekmovalk in tekmovalcev iz triinpetdesetih klubov.

V skupnem seštevku so se najbolje odrezali tekmovalci in tekmovalke madžarskega Kaposvarja, ki so osvojili šest prvih, štiri druga in sedem tretjih mest. Sledili so domačini JK Lendava, ki so na najvišjo stopničko stopili trikrat, enkrat so osvojili drugo in dvakrat tretje mesto. Tretje mesto v skupnem seštevku je pripadlo madžarskemu Nagykanizsazu čigar tekmovalci in tekmovalke so osvojili tri prva in eno drugo mesto.

Besedilo: JZS



Slovenska Bistrica, 21. januar 2018 Tekmovanja se je udeležilo 142 tekmovalk in tekmovalcev iz štiriintridesetih klubov Slovenije, Hrvaške, Avstrije, Italije in Rusije. Na tatami so stopili judoisti in judoistke dveh starostnih kategorij – člani in članice ter kadeti in kadetinja.

Ekipno so se najbolje odrezali judoisti in judoistke ruskega Edelweissa, ki so osvojili štiri prva, eno drugo in eno tretje mesto. Sledili so tekmovalci in tekmovalke JK Acron Slovenj Gradec, ki so na najvišjo stopničko stopili štirikrat, dvakrat so bili tretji. S tremi prvimi, dvema drugima in enim tretjim mestom so skupno tretje mesto zasedli judoisti in judoistke TVD Partizan Ljutomer.

Besedilo: JZS

POHORSKI BATALJON



43. POKAL LENDAVE

Lendava, 10. februar 2018 | Judo klub Lendava je za judoistke in judoiste kategorij U-10, U-12, U-14, U-16 in U-21 organiziral že 43. mednarodni turnir v judu – POKAL LENDAVE. Rezultati kategoriji U-16 in U-21 so šteli tudi za točke slovenskega pokala. Tekmovanje se je od-

vijalo na štirih borilnih prostorih v športni dvorani Dvojezične srednje šole v Lendavi.

Tekmovanja se je udeležilo 295 judoistk in judoistov iz štiriintridesetih klubov Avstrije, Madžarske, Hrvaške in Slovenije. V skupnem seštevku so se najbolje odrezali

tekmovalci in tekmovalke madžarskega Kaposvarja, sledili so domačini JK Lendava. Tretje mesto v skupnem seštevku je pripadlo JK Beltinci.

*Besedilo in fotografije:
JK Lendava*



POKAL GUŠTANJ

Ravne na Koroškem, 17. februar 2018 | Tekmovanja se je udeležilo 134 judoistk in judoistov iz petindvajsetih klubov.

Najbolje so se odrezali tekmovalci in tekmovalke srbskega Proleter Zrenjanin, ki so osvojili pet prvih, štiri druga in eno tretje mesto. V skupnem seštevku, po številu medalj, so drugo mesto zasedli judoi-

sti in judoistke JK Oplotnica s štirimi prvimi, dvema drugima in dvema tretjima mestoma, tretje mesto so s tremi prvimi, dvema drugima in

štirimi tretjimi mesti zasedli judoisti in judoistke JK Ravne.

*Besedilo in fotografije:
JK Ravne*



2. JUDO POKAL ŽIROV

Žiri, 10. marec 2018 | Tekmovanja starostnih kategorij mlajših dečkov in deklic ter starejših dečkov in deklic se je udeležilo 275 tekmovalk in

tekmovalcev iz Slovenije, Italije in Hrvaške. Pokal za 1. mesto v skupnem seštevku je ponovno osvojila domača ekipa JK Žiri, drugo mesto so osvojili tekmovalci in tekmoval-

ke ŠD Tatami, tretje DBV Komenda. Vsem iskrene čestitke za odlične nastope.

Besedilo in fotografije: JK Žiri



JUNIOR KOROŠKA OPEN

Dravograd, 17. marec 2018 | Mednarodnega turnirja se je udeležilo 145 mladink in mladincev iz štiridesetih klubov Slovenije, Hrvaške, Italije, Rusije, Moldavije, Latvije, Kosova, Avstrije in Litve.

Ekipno najuspešnejši so bili judoisti in judoistke moldavskega Lirpsa, ki so osvojili dve prva, tri druga in štiri tretja mesta. Drugo mesto so z dvema prvima in dvema drugima mestoma osvojili tekmovalci in tek-

movalke Edelweissa, tretje mesto je z zlatom in tremi srebrnimi odličji osvojila ekipa JK Acron Slovenj Gradec.

Besedilo: JZS



52. MEDNARODNI JUDO POKAL MURSKÉ SOBOTE IN 7. MEMORIAL ANTONA TONČKA KOSA



Murska Sobota, 17. marec 2018 | Na 1. osnovni šoli v Murski soboti je potekal 52. mednarodni judo pokal Murska Sobota in 7. memorial Antona Tončka Kosa. Sodelovalo je 197 tekmovalcev iz šestindvajsetih klubov. Ekipno daleč najuspešnejši so bili judoisti in judoistke JK Bežigrad, ki so osvojili osem prvih, pet drugih in

trinajst tretjih mest. Sledili so tekmovalci in tekmovalke TVD Partizan Ljutomer s šestimi prvimi, enim drugim in tremi tretjimi mesti. Z dvema prvima, štirimi drugimi in štirimi tretjimi mesti je ekipno tretje mesto osvojila ekipa JK Impol. Dobro so se odrezali tudi domači tekmovalci. Aljaž Pertoci je v kategoriji do 34 kilogramov osvojil prvo

mesto, stopničko nižje je v kategoriji do 55 kilogramov stopil David Lang. V višji starostni kategoriji je v kategoriji do 55 kilogramov na najvišjo stopničko stopil Blaž Kùplen.

*Besedilo in fotografije:
JK Murska Sobota*

POKAL NOVEGA MESTA

Novo mesto, 7. april 2018 | Tekmovanja mlajših ter starejših dečkov in deklic se je udeležilo 190 tekmovalk in tekmovalcev devetindvajsetih klubov.

Pokal za najboljšega tekmovalca turnirja sta osvojila Urh Ogrizek iz Oplotnice in Maša Slavinec iz Judo kluba Križevci pri Ljutomeru. Pokal

za ekipno razvrstitev so osvojili tekmovalci Judo kluba Bežigrad.

Besedilo: ŠD Bushido



POKAL PTUJA

Ptuj, 14. april 2018 | Mednarodnega turnirja v mestu ob Dravi se je udeležilo 233 tekmovalk in tekmovalcev iz tridesetih klubov.

Daleč najuspešnejši so bili tekmovalci in tekmovalke domačega JK Drava Ptuj, ki so osvojili sedemnajst prvih, dvajset drugih in enajst tretjih mest. Sledili so judoisti in judoistke JK Impol z devetimi prvimi, petimi drugimi in tremi tretjimi mesti. Ekipa JK Murska Sobota je s šestimi zlatimi in dvema srebrnima medaljama osvojila skupno tretje mesto.

Besedilo: JZS



33. MEDNARODNI TURNIR BEŽIGRAD 2018



Ljubljana, 21. april 2018 | V Ljubljani se je odvijal že 33. mednarodni turnir Bežigrad. Na tekmovanju je sodelovalo 445 judoistov in judoistk triinpetdesetih klubov iz desetih držav, tj. Slovenije, Azerbajdžana, Bolgarije, Ukrajine, Srbije, Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Italije, Avstrije in Češke. V starostni kategoriji mlajših dečk-

ov in deklic so skupno prvo mesto osvojili judoisti in judoistke JK Pužanka iz Splita. V starostni kategoriji starejših dečkov in deklic pa so bili najboljši mladi tekmovalci in tekmovalke iz JK Rakovica Beograd iz Srbije. Judoisti JK Bežigrad so se znova izkazali ter osvojili pokal v starostni kategoriji mlajših kadetov in kadetinj ter pokal za absolutnega

zmagovalca turnirja. Največ medalj so na tekmovanju dosegli tekmovalci in tekmovalke JK Bežigrad, Rakovica Beograd in SC Atilla iz Azerbajdžana.

Po tekmovanju so v nedeljo in ponedeljek potekale mednarodne priprave katerih so se udeležili borci iz tujine in Slovenije.

Avtor: MBB

TINA ZLATA V TUNISU

Tunis, 19. januar 2018 | V glavno mesto male afriške države je prišlo 335 judoistk in judoistov iz sedem-inštiridesetih držav. Tekmovanja v Tuniziji se je udeležila tudi štirinajstčlanska slovenska delegacija. Matjaž Trbovc je v kategoriji do 60 kilogramov odlično začel in slavil v borbi z Nizozemcem Tornikom Tsjakadoeomom. Dobrorazpoložen Slovenec je nato

zmagal še trikrat – v osmini finala proti Turku Bekirju Ozlju, v četrtfinalu proti Francozu Vincentu Manquestu in v polfinalu proti Britancu Ashleyu Mckenziyu. V finalu ga je pričakal Francoz Walide Khyar, ki se je izkazal za trd oreh. Matjaž Trbovc je po pora-

zu osvojil odlično drugo mesto. Uspešna so bila tudi dekleta. Anja Štangar je v osmini finala premagala Busro Ozdek, nato je v četrtfinalu slavila proti Astride Gneto. Zapletlo se je v polfinalu, ko je nesrečno izgubila proti Distrii Krasniqi. Napako je popravila v borbi za medaljo, ko je premagala Irem Korkmaz iz Turčije in osvojila bron.

V kategoriji do 57 kilogramov je slovenske barve zastopala Kaja Kajzer, ki je po dobrem začetku in zmagi nad Španko Tecilo Cadilla Acevedo izgubila proti Miryam Roper. V repasažu je bila



uspešna proti Po sum Leung, v borbi za odličje pa klonila proti Sarah Leonie Cysique in zasedla končno peto mesto.

Aktualna olimpijska prvakinja v kategoriji do 63 kilogramov je z vso konkurenco pometla tudi na prvenstvu v Tuniziji. V osmini finala je bila boljša od Kanadčanke Cazherine Beauchemin-Pinard, nato je premagala Nizozemko Sanne Vermeer in Britanko Lucy Renshall. V finalu se je slovenska predstavnica spopadla z Japonko Aimi Nouchi in osvojila zlato odličje.

V kategoriji do 63 kilogramov je nastopila tudi Andreja Leški, ki je po zmagi v osmini finala proti Meriem Bjaoui klonila proti Britanki Lucy Renshall in prišla do repasaža. V popravni borbi je bila nekoliko



Matjaž Trbovc je v Tunisu osvojil srebro, Tina Trstenjak zlato.

spretnjša Nizozemka Sanne Vermeer in slovenska predstavnikinja je tekmovanje končala na 7. mestu. Klara Apotekar je v kategoriji do 78 kilogramov v četrtfinalu izgubila proti Japonki Mao Izumi. V repasažu je slavila proti Ukrajinki Anastasiji Turchyn, boljša pa je bila tudi v borbi s Sarro Mzougui in tako prišla do brona.

Anamari Velenšek je bila v osmini finala uspešna v borbi z domačinko Siwar Dhawedi, nato je v četrtfinalu premagala Ivano Šutalo. Polfinalna borba pa se ni odvila po željah Slovenke, ki je nesrečno izgubila proti Belorusinji Maryni Slutskaya. V borbi za tretje mesto ji je žreb namenil domačinko Nihel Cheikh Rouhou, ki je izkoristila prednost domačega terena in osvojila tretje mesto. Anamari je tekmovanje zaključila peta.



Anamari Velenšek je tekmovanje zaključila na petem mestu.

GRAND SLAM V PARIZU

Pariz, 10. februar 2018 | Na tokratnem grand slam turnirju, ki se je odvijal v francoski prestolnici, je nastopilo več kot štiristo tekmovalk in tekmovalcev iz sedemdesetih držav. Slovenske barve so zastopali Vito Dragič, Tina Trstenjak, Anka

Pogačnik, Klara Apotekar in Anamari Velenšek.

TINA DO BRONA

Prva je za Slovenijo nastopila Tina Trstenjak, ki je z odličnimi boji pri-

šla do bronaste medalje. V rednem delu je premagala Nizozemko Sanne Vermeer, ko je ta prejela tri kazni zaradi neaktivnosti. Četrtfinalni dvoboj proti Britanki Lucy Renshall je Slovenka dobila v peti minuti podaljška, ko je povedla z waza-arijem. Japonka Miku Tashiro, kasnejša dobitnica srebrne medalje v kategoriji do 63 kilogramov, je v tretji minuti podaljška Tina premagala z ipponom. V borbi za bronasto kolajno se je slovenska predstavnikinja pomerila proti Japonki Nami Nabekura, tretji na svetovni lestvici. Redni del dvoboja je bil brez priborjenih točk, dve kazni pa si je prislužila Nabekura. Po slabi minuti podaljška je Japonka zaradi neaktivnosti prejela še tretjo kazen in Tina Trstenjak se je razveselila tretjega mesta. Preostali člani slovenske reprezentance so ostali brez uvrstitve.



Besedilo in fotografije: JZS

USPEŠNI V ITALIJI

Fallonica, 10. februar 2018 | V Italiji je potekal kadetski evropski pokal na katerem je nastopilo 534 judoistk in judoistov iz šestintridesetih držav, med njimi tudi sedemnajst Slovencev.

Srebrno kolajno je v kategoriji do 81 kilogramov dosegel Andrej Yankovskyy. Bronaste kolajne so si priborili Juš Mecilošek v kategoriji do 73 kilogramov, Rok Pogorevc v kategoriji do 90 kilogramov, Tim Kelc v kategoriji nas 90 kilogramov, Ines Hribernik v kategoriji do 57 kilogramov in Metka Lobnik v kategoriji do 70 kilogramov. Andreja Tomažič je v kategoriji nad 70 kilogramov osvojila 7. mesto. Preostali tekmovalci in tekmovalke so ostali brez uvrstitve.

Besedilo: JZS



GRAND SLAM V NEMČIJI

Dusseldorf, 23. februar 2018 | Tekmovanja v Nemčiji se je udeležilo 446 judoistk in judoistov iz štiriinšestdesetih držav, med njimi tudi enajst predstavnikov Slovenije. Tina Trstenjak je svoj uvodni prvenstveni dvoboj kategorije do 63 kilogramov izgubila proti Kubanki Maylin Del Toro Carvajal, ko je Kubanka povedla z waza-arijem in kasneje zaključila z ipponom. To je bilo največje presenečenje dneva, saj se je Kubanka zelo dobro taktično pripravila, kasneje pa se je celo borila za bronasto kolajno.

Anka Pogačnik je v kategoriji do 70 kilogramov klonila proti domačinki Giovanni Scoccimarro, ki je v zadnjih sekundah dvoboja dosegla ippon. Maruša Štangar je po uvodni zmagi v kategoriji do 48 kilogramov proti Nemki Katharini Menz tekmovalje zaključila v drugem boju, ko je klonila proti Romunki Alexandri Pop. Anja Štangar je v podaljškem uvodnega boja kategorije do 52 kilogramov

klonila proti Španki Estrelli Lopez Sheriff, ko si je ta priborila odločilni waza-ari.

David Štarkel se je v kategoriji do 60 kilogramov v uvodnem dvoboju spopadel z Uzbekistan-

cem Diyorbeko Urozboev, ki mu je z ipponom malo pred koncem rednega dela preprečil nove boje.

Matjaž Trbovc je v svojem uvodnem dvoboju kategorije do 60 kilogramov z ipponom premagal Nemca Florianu Pachela in si zagotovil napredovanje v tekmovalju. V drugem



krogu rednega dela se je pomeril z Britancem Ashleyjem Mckenzijem, petnajstim judoistom svetovne lestvice. Po napornem dvoboju si je

Britanec v drugi minuti podaljška priboril waza-ari in napredovanje v tekmovanju.

V kategoriji do 66 kilogramov se je Andraž Jereb najprej spoprijel z Belorusom Bozhidarom Temelkovom. V drugi minuti boja si je priboril waza-ari, nekaj sekund za tem še ippon. V naslednji borbi je Mongolec Erkhembayar Battogtokh Andraža z ipponom izključil iz nadaljnjih bojev.

SLOVENSKA HIMNA ZA ANDREJO LEŠKI

Andreja Leški je svojo prvo borbo v kategoriji do 63 kilogramov proti Kazahstanki Mariani Urdabayevi z ipponom dobila dobre pol minute pred koncem borbe. V drugem krogu rednega dela se je pomerila proti Mehičanki Andrei Gutierrez in jo premagala z ipponom. Četrtfinalni dvoboj, v katerem ji je nasproti stala Nizozemka Sanne Vermeer, je bil zelo izenačen, v podaljšku pa ga je Andreja dobila z waza-arijem. Andreja si je v začetku polfinalnega dvoboja proti Brazilki Katleyn Quadros priborila prednost z waza-arijem, jo zadržala do konca in se s tem uvrstila v finale kategorije do 63 kilogramov. Za zlato se je pomerila proti Japonki Megumi Tsugane. Skozi celoten boj je bila bolj aktivna od nasprotnice in si 30 sekund pred koncem priborila točko prednosti z waza-arijem, ki ji je na koncu prinesl zlato odličje.

KLARI APOTEKAR BRON

Klara Apotekar je svoj uvodni dvoboj v kategoriji do 78 kilogramov proti Mehičanki Liliani Cardenas prepričljivo dobila z ipponom po dobrih dveh minutah boja. V četrtfinalnem dvoboju se je pomerila z Nizozemko Karen Stevenson in skozi celoten boj kazala prevlado nad nasprotnico ter pol minute pred koncem rednega dela tudi prišla do zmage s še drugim waza-arijem. V polfinalnem dvoboju proti svetovni prvakinji Brazilki Mayri Aguiar je morala priznati premoč tekmice, ki si je zmago priborila z dvema waza-arijema. Za bronasto kolajno se

je Klara pomerila z Aleksandro Babinsevo in v podaljšku zmagala, po tretji kazni zaradi neaktivnosti Rusinje. Klara je tako prišla do bronaste kolajne v kategoriji do 78 kilogramov.

Besedilo in fotografije: JZS



Po napornih borbah je Klara Apotekar prišla do bron.



Andreja Leški je poskrbela za Zdravljico v Dusseldorfu, Klara Apotekar je bila tretja.

PRVIČ V AGADIRJU

Agadir, 9. marec 2018 | Turnirja v Maroku se je udeležilo 241 tekmovalcev in tekmovalk iz osemindesetih držav sveta, med njimi tudi desetčlanska zasedba iz Slovenije.

ZLATO, SREBRO IN DVAKRAT BRON

Adrian Gomboc je svojo prvo borbo v kategoriji do 66 kilogramov proti Turkmeni- stancu Muhammet Kossekov dobil z ipponom. V nadaljevanju je z waza-arijem ugnal Ukrajinca Georgija Zantariaa.

kjer se je pomeril s Kazahstancem Yerlanom Zhaksybekovom. V zelo izenačenem dvoboju so Kazahstancu prisodili tri kazni in Adrian se je uvrstil v finale. Zadnji nasprotnik na prvenstvu je bil Kazahstanec Yerlan Serikzhanov. V rednem delu si nihče od tekmovalcev ni priboril točke, zato se je boj prevesil v podaljšek, v je Adrian povedel z waza-arijem in osvojil zlato kolajno.

Kaja Kajzer je prvo borbo na turnir-ju v kategoriji do 57 kilogramov začela z zmago z waza-arijem proti Američanki Leilani Akiyama. Četrtfinalni dvoboj je bil za Kajo uspešen, saj si je z waza-arijem priborila napredovanje v polfinale, kjer jo je pričakala Miryam Roper, prva nosilka.

V drugi minuti podaljška je Kaja prišla do točke, ki je pomenila napredovanje v finale kategorije do

57 kilogramov. Finalni dvoboj proti Timni Nelson Levy se ni začel po željah Slovenke. Izraelka je na začetku dvoboja prišla do prednosti z waza-arijem, ki je bil dovolj za zmago in Kaja se je morala zadovoljiti s srebrom.

Maruša Štanger je svoj nastop na prvenstvu začela z mago proti domačinki Chaimae dinari. V finalnem dvoboju je morala znati premoci Rusinji Irini Dolgovi, ki si je z ipponom priborila zmago. V repasažu se je Maruša pomerila z Izraelko Noo Minsker in jo premagala z ipponom. Bronasto kolajno si je Slovenka priborila z zmago v napornem, skoraj desetminutnem dvoboju z Nemko Katharino Menz, ki jo je premagala z ipponom.



Četrtfinalni dvoboj proti Francozu Danielu Jeanu je Adrian dobil z ipponom in si zagotovil napredovanje v polfinale,



Kaja Kajzer je osvojila odlično drugo mesto.

Andraž Jereb je svoj uvodni boj v kategoriji do 66 kilogramov proti Gvinejcu Diogo Cesarju dobil s prednostjo waza-arija. Četrtfinalni dvoboj proti Kazahstancu Yerlanu Serikzhanovu je v drugi minuti dvo-boja izgubil, ko si je Kazahstanec priboril ippon. Do boja za bronasto kolajno se je prebil preko repasa-ža, ko je po treh kaznih slavil proti Belgijcu Keenethu Van Gansbeke. Dvoboj za odličje s Kazahstancem Yerlanom Zhaksybekom je Andraž dobil z ipponom in tako prišel do bronaste kolajne.



USPEŠNI TUDI DRUGI TEKMOVALNI DAN

Andreja Le-ški je bila kot prva nosilka kategorije do 63 kilogramov v prvem krogu prosta. Četrtfinalni dvoboj proti Francozinji Yasmine Horlaville je bil zelo izenačen, Andreja pa si je v podaljškju priborila waza-ari, ki je bil dovolj za zmago. V polfinalu se je borila proti Izraelki

Inbal Shemesh in si v tretji minuti dvo-boja priborila ippon. Za zlato kolajno se je pomerila z Avstralko Katharino Haecker proti kateri je v drugi minuti povedla z waza-arijem. Dvoboj se je 45 sekund pred

koncem rednega dela boja končal z ipponom.

Anka Pogačnik se je v svojem prvem boju kategorije do 70 kilogramov pomerila s Francozinjo Melisso Heleine in jo v drugi minuti podaljška premagala z waza-arijem. V četrtfinalnem dvoboju proti Nemki Szundri Diedrich si je najprej priborila waza-ari, minuto pred koncem pa borbo zaključila z ipponom. Polfinalni dvoboj proti domačinki Assmaa Niang je klonila, ko si je domačinka priborila dva waza-arija.



V borbi za bron se je Anka spopadla s Švicarko Alino Lengweiler in prevladovala skozi celotno borbo. V začetni minuti dvo-boja si je priborila waza-ari, kolajno pa si je z drugim waza-arijem zagotovila dve minuti pred koncem rednega dela.

ANA SREBRNA

Anamari Velenšek je v četrtfinalu kategorije nad 78 kilogramov po dobrih treh minutah boja z ipponom premagala Hrvatico Ivano Maranić. Polfinalni dvoboj z Rusinjo Anno Gushchino je z ipponom dobila v drugi minuti in se prebila v finale, kjer se je pomerila z Ukrajin-



V kategoriji do 66 kilogramov je Adrian Gomboc osvojil prvo, Andraž Jereb tretje mesto.

ko Yelyzaveto Kalanino. Po rednem delu ni bilo točk, zato se je boj prevesil v podaljšek. Tekom dvoboja so bile Slovenki dosojene tri kazni in posledično poraz, kar je bilo dovolj za srebrno kolajno.

Vito Dragič se je v najtežji moški kategoriji najprej pomeril s Kazahstancem Yelamanom Yergaliyevom. V rednem delu sta si priborila vsak po en waza-ari in dvoboj se je prevesil v podaljšek, kjer so Kazahstancu prisodili tri kazni in Dragič je napredoval v naslednji krog. Četrtninalni dvoboj je Rus Anton Krivobokov dobil z ipponom. V repasažu se je Slovenec pomeril s Francozom Nabilom Zalaghom, ki je bil premočan in Vito je tekmovanje zaključil na 7. mestu.

Besedilo in fotografije: JZS



V najtežji ženski kategoriji je Ano Velenšek premagala le Ukrajinka Yelyzaveta Kalanina.

GRAND SLAM V RUSIJI

Ekaterinburg, 17.–18. marec 2018

| Na grand slam se je pomerilo 262 judoistk in judoistov iz štiriintridesetih držav sveta. Tekmovanja se je udeležila tudi tričlanska slovenska ekipa. Adrian Gomboc se je pomeril v kategoriji do 66 kilogramov, Kaja Kajzer v kategoriji do 57 kilogramov, Andreja Leški v kategoriji do 63 kilogramov.

GOMBOC PETI V EKATERINBURGU

Adrian Gomboc je v kategoriji do 66 kilogramov slavil že v Agadirju. Tokratno tekmovanje je začel z zmago nad Maročanom Abderahmanom Boushitom, ko je v tretji minuti povedel z waza-arijem in prednost obdržal do konca borbe. V četrtfinalnem dvoboju je, po tretji dosojeni kazni, izgubil proti Rusu Abdulu Abdulzhalilovu. V repasažu je z ipponom premagal Mongolca Baskhuu Yondonperenlei in prišel do boja za bronasto kolajno. V zelo izenačenem dvoboju proti Belorusu Dzmityryu Minkouvomu je prejel



S petim mestom je bil najboljši Slovenec Adrian Gomboc.

tri kazni in po porazu osvojil končno peto mesto.

Na prvenstvu sta nastopili še Andreja Leški in Kaja Kajzer. Slednja je v podaljšku izgubila proti Rusinji Anastasiji Konkini, ki je povedla z odločilnim waza-arijem. Tudi An-

dreja je tekmovanje zaključila tekmovanje po porazu proti Rusinji Kamili Badurovi, ki je v četrti minuti podaljška slavila z waza-arijem.

Besedilo: JZS.

KADETSKI POKAL NA HRVAŠKEM

Zagreb, 10. marec 2018 | Turnirja v hrvaški prestolnici se je udeležilo 788 tekmovalk in tekmovalcev iz sedemintridesetih držav. Slovenske barve je zastopalo kar petinpetdeset tekmovalk in tekmovalcev. Do rezultatov so prišli le trije judoisti, preostali so tekmovanje končali v zgodnjih fazah tekmovanja.

Rok Pogorevc iz JK Acron Slovenj Gradec je v kategoriji do 90 kilogramov brez pretiranih težav pometel s konkurenco in po zmagah nad Srđanom Spaićem, Ionom Iacubom, Matejem Šušićem, Artem Mochalovom in Zalanom Turanzkim osvojil zlato medaljo.

Žiga Brod iz JK Bežigrad je po zmagi proti Albinu Kociolu izgubil proti Alexandru Arencibaju in tekmovanje nadaljeval v repasažu. Nove



priložnosti ni zapravljal, po zmagah nad Ivanom Copicem, Martinom Bezdekom, Tymurjem Valieievim in Ivanom Borosom je prišel do borbe za odličje. Po zmagi nad Romunom Alexom Cretom je Žiga v kategoriji do 81 kilogramov osvojil 3. mesto. Tim Kelc iz JK Železničar je v kategoriji nad 90 kilogramov dobil

dvoboje proti Stijepotu Kristoviću, Kostiantynu Yatsku in Alinu Bagrinu, nato pa v polfinalu izgubil proti Madžaru Richardu Sipoczcu. V odločilnem boju za bron je bil boljši Poljak Wojciech Kordyalik in Tim se je moral zadovoljiti s 5. mestom.

Besedilo: JZS.

GRUZIJA GRAND PRIX

Tbilisi, 30. marec 2018 | Mednarodnega turnirja za člane in članice sta se udeležila 302 judoista. Slovenske barve sta branili sestri Štangar.

MARUŠA ZLATA

Maruša Štangar se je v prvi borbi pomerila proti Nemki Miri Ulrich in



jo po dobri minuti dvoboja premagala z ipponom. V dvoboju z Italijanko Francesco Milani sta v rednem delu dvoboja obe priborili po en waza-ari, v podaljšku pa je po nekaj sekundah dvoboja Maruša prišla do ippona. Polfinalni dvoboj proti



Maruša Štangar v Gruziji brez prave konkurence.

Britanki Kimberley Renicks je bil za Marušo naporen, a v drugi minuti je prišla do prednosti z waza-arijem

in nove zmage. V finalu se je pomerila proti Milici Nikolic in jo v drugi minuti premagala z ipponom.

ANJA BRONASTA

Anja Štangar je v kategoriji do 52 kilogramov v četrtfinalu nasproti stala Evelyne Tschopp iz Švice, ki je v drugi minuti dvoboja prišla do vodstva z waza-arijem. Anja je kmalu izenačila, petnajst sekund pred koncem pa si je Švicarka priborila odločilni waza-ari in Anja je tekmovanje nadaljevala v repasažu. Po zmagi nad Italijanko Giulio Pierucci se je uvrstila v boj za bronasto kolajno, kjer jo je pričakala Kazahstanka Zhadyra Amirtayeva. Anja si je v začetnih desetih sekundah dvoboja priborila prvi waza-ari, v nadaljevanju pa dvoboj zaključila z ipponom in s tem prišla do bronaste kolajne.

Besedilo: JZS.



Anja Štangar do bronastega kolajna po zmagi nad Kazahstanko Zhadyro Amirtayevo.

VELIKA NAGRADA ANTALIJE

Antalija, 6. april 2018 | V Turčiji je na turnirju nastopilo 319 tekmovalk in tekmovalcev iz dvainpetdesetih držav. Slovensko ekipo so sestavljali Matjaž Trbovc, David Štarkel, Andraž Jereb, Vito Dragič, Maruša Štangar, Anja Štangar in Anka Pogacnik.

ANJI BRON

Anja Štangar se je v kategoriji do 52 kilogramov v prvem dvoboju pomerila z domačinko Busro Ozdek in jo minuto pred koncem rednega dela premagala z ipponom. V četrtfinalnem dvoboju je proti Gulbadam Babamuratovi izgubila kmalu po začetku dvoboja, ko si je nasprotnica priborila ippon. Tekmo repasaža z Izraelko Gefen Primo je dobila z ipponom in se uvrstila v tekmo za bronasto kolajno.

Za odličje se je pomerila z Izraelko Betino Temelkovo in si minuto pred koncem priborila odločilni waza-ari. Z zmago nad Izraelko je osvojila bronasto kolajno.

Maruša Štangar je Slovenijo zastopala v najlažji ženski kategoriji. V prvem krogu ji je nasproti stala domačinka Dilara Lokmanhekim proti kateri je zmagala v podaljškju, ko so nasprotnici prisodili tretjo kazen. Četrtfinalni dvoboj proti Bazaragchaa Erdenebat iz Azerjbajdžana je Maruša z ipponom dobila v tretji minuti dvoboja. V polfinalu se je pomerila proti kasnejši zmagovalki kategorije, Portugalki Cata-

rini Costa, ki je v prvi minuti dvoboja priborila



dva waza-arija in posledično zmago. Za kolajno se je Maruša pomerila z domačinko Gulkader Senturk. Dvo-

boj se je prevesil v podaljšek, kjer si je domačinka priborila waza-ari in Maruša je tekmovanje končala na 5. mestu.

Andraž Jereb se je v uvodnem dvoboju pomeril s Tadžikistancem Navruzom Karimzodom in ga v podaljšku premagal z ipponom. V borbi s Slovakom Matejem Poliakom si je Andraž v drugi minuti rednega dela

borbe priboril prednost waza-arija, ki jo je zadržal do konca. Četrtfinale proti Denisu Vieru iz Moldavije je Slovenec izgubil dobro minuto pred koncem, ko je Moldavec pridobil ippon. Tekmo repasaža proti Francozu Kilian Le Blouchu je izgubil po dosojeni tretji kazni. Jereb je na prvenstvu zasedel končno 7. mesto.

Matjaž Trbovc je v kategoriji do 60

kilogramov izgubil uvodni dvoboj proti Gruzijcu Jabu Papinashviliju in tekmovanje končal brez uvrstitve. Tudi David Štarkel je v prvi borbi kategorije do 60 kilogramov klonil proti Kazahstancu Yerzhanu Yerenkaipovu in tekmovanje končal brez uvrstitve.

Besedilo: JZS

MLADINSKI POKAL LIGNANO

Lignano, 7. april 2018 | Turnirja so se udeležili 604 judoisti iz osemindesetih držav, med njimi tridesetčlanska slovenska delegacija. Do uvrstitev na turnirju so prišli Enej Marinič, Zala Pečoler, Lia Ludvik in Ana Horvat.

Enej Marinič iz JK Branik Broker je v uvodnem dvoboju premagal Rusa Artema Pilipchuka, nato je bil uspešen v borbi z Italijanom Lorenzom Agro Sylvainom. V polfinalu je Enej nekoliko popustil in klonil proti Madžaru Richardu Sipoczu. V borbi za

bron je premagal Azerbajdžanca Jamala Feyziyeva in osvojil končno 3. mesto.

Zala Pečoler iz JK Acron Slovenj Gradec je dobro začela, po zmagah nad Arianno Conti in Alecio Vega pa klonila v polfinalni borbi z Elizor Wroblewsko. V borbi za tretje mesto je bila močnejša Francozinja Lucie Jarrot in Slovenka je tekmovanje končala na 5. mestu.

Lia Ludvik iz JK Z'dežele Sankaku je dobila prve štiri borbe proti Jani Bruggmann, Lucy Day, Tove Hansen

in Katarini Krišto. V polfinalu je klonila proti Italijanki Nadii Simeoli, v borbi za tretje mesto pa je bila boljša Srbkinja Jovana Obradović. Celjanka je tekmovanje zaključila na 5. mestu.

Nekoliko več smole je imela Ana Horvat iz JK Olimpija, ki je izgubila uvodni dvoboj z Ido Eriksson, nato slavila proti Italijanki Flavii Favorini in Poljakinji Natalii Kropski. V zadnji borbi je klonila proti kasneje tretje-uvrščeni Jovani Obradović in tekmovanje zaključila na 7. mestu.



KADETSKI POKAL ČEŠKA

Teplice, 21. april 2018 | Mednarodnega turnirja se je udeležilo 705 tekmovalk in tekmovalcev iz osemindesetih držav. Med udeleženci je bilo tudi enaindvajset Slovenk in Slovencev, do uvrstitve sta prišla Juš Mecilošek in Žiga Brod. Juš Mecilošek iz JK Bežigrad je slavil proti Kakhi Samushiji, Davidu Fodorju, Mateuzu Kozlowskemu, Botondu Tothu in Aleksu Bartu. V finalu kategorije do 73 kilogramov se je pomeril z Rusom Ibragimgadzhiem Suleimanovim, ki je bil boljši in Ljubljančan je zasedel 2. mesto. Žiga Brod iz JK Bežigrad je dobil uvodni borbi proti Albinu Tahirju in Vicentu Roviru, v četrtfinalu pa klonil proti Rusu Daniilu Umarovim. V prvi borbi repasaža je Slovenec slavil proti Nizozemcu Bramu van der Elstu, nato klonil v borbi z Belgijcem Nicolasom Dejaceom in v kategoriji do 81 kilogramov osvojil končno 7. mesto.






UŽIVAJ V VOŽNJI





080 34 49
 BREZPLAČNI INFO

www.suzuki.si


Suzuki Slovenija

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 4,0-5,7 l/100km in 90-131 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0051-0,0558 g/km, trdi delci: 0,00024-0,00129 g/km, število delcev: 0,098-8,9800 E11/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega 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 CO₂ iz novih osebnih vozil najdete v Priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO₂, ki ga lahko brezplačno pridobite pri pooblaščenem SUZUKI partnerju in na spletni strani www.suzuki.si. Slike so simbolične.

EVROPSKO PRVENSTVO IZRAEL

Tel Aviv, 27. april 2018 | Na evropskem prvenstvu v Izraelu se je mudilo 368 judoistk in judoistov iz štiriinštiridesetih držav, med njimi tudi trinajstčlanska slovenska reprezentanca. Slovenske barve so zastopale Maruša Štangar, Anja Štangar, Kaja Kajzer, Tina Trstenjak, Andreja Leški, Anka Pogačnik, Klara Apotekar in Ana Velenšek. V moških kategorijah so na tatami stopili Matjaž Trbovc, Adrijan Gomboc, Andraž Jereb, Martin Hojak in Vito Dragič.

»Letos gremo po dolgem času na evropsko prvenstvo z res številčno ekipo. Tekmovalci so se pripravljali posamično in po klubih. Vsi tekmovalci, ki so tukaj, že imajo kolajne z velikih mednarodnih tekmovanj. Skoraj polovica reprezentance je del pomlajene ekipe, kar nas zelo veseli. Pričakovanja so pozitivna, dali bomo vse od sebe, da se ponovijo rezultati s preteklih evropskih prvenstev.« Marjan Fabjan

ADRIAN GOMBOC EVROPSKI PRVAK

»Mislim, da sem optimalno pripravljen. V Izrael grem sorazmerno neobremenjen. Dal bom vse od sebe, videli bomo, kaj bo to na koncu prineslo.« Adrian Gomboc

Dan se je začel po Adrianovih željah, saj je z raznovrstnimi tehnikami in veliko željo premagoval tekmece, z izjemno borbenostjo pa se je priboril naslov evropskega prvaka.

V prvem krogu se je Adrian pomeril z Ukrajincem Khachatryanom. Slovenec je prevladoval v borbi in se z

dvema waza-arijema uvrstil v drugi krog. V drugem krogu je z ipponom premagal Turka Sandala in se uvrstil v četrtfinale. V četrtfinalu mu je nasproti stal domačin Flicker, ki je Adrianu povzročal kar nekaj težav, vendar je varovanec Roka Drakšiča potegnil zmagovito potezo in z waza-arijem odločil dvoboj sebi v prid.

Najtežji boj je Adriana čakal v polfinalu, kjer se je srečal z Azerbajdžancem Safarovim, ki ga je premagal šele v drugi minuti podaljška. V finalni dvoboj je Adrian vstopil samozavestno, saj je Italijana Medvesa premagal že v mladinskih starostih kategorijah. Slovenski tekmovalac je finalni dvoboj končal z ipponom, s tem pa osvojil naslov evropskega prvaka. Po tekmi je strnil misli: »Ne vem kaj naj rečem, še kar sem brez besed. Na velikih tekmah sem vedno pokazal svoje najboljše borbe, tako je bilo tudi sedaj. Ne smeš se ozirati na nasprotnika, vsi se med sabo dobro poznamo in dosti nosilcev je izpadlo ... Po drugi ali tretji borbi sem začel razmišljati o kolajni, ko sem premagal domačina sem dobil še večjo samozavest, a ostal sem miren, kot je to potrebno. Bil sem dobro tako fizično kot tudi psihično, kar se je pokazalo v finalu, ko je še dvoboj v mojo korist.« Dodal je, da je zelo vesel, da ga Rok tako dobro pozna in: »Tako kot je moj trener bivši evropski prvak, sem sedaj tudi jaz postal in sva edina v moški članski kategoriji s tem naslovom v Sloveniji. Niti za-



vedam se še ne, da sem evropski prvak, že vidim druge turnirje, svetovno prvenstvo in upam, da bomo nadaljevali s tem tempom.«



Tudi Rok Drakšič po tekmi ni skrival zadovoljstva: »Pet let nazaj sem bil sam evropski prvak, danes je to postal Adrian. Verjel sem vanj in vedel, da bo danes uspel le, če bo prikazal najboljše borbe. V svojem trenerškem delu sem Adrianu poskušal pokazati borbenost in nepopustljivost, ki sta ključ do uspeha. Ampak seveda je potrebno poudariti, da je vse na njem, da je na blazini sam.« Prav tako ni skrival ponosa, da vodi tako vrhunskega tekmovalca kot je Adrian. »Za neko strategijo sva se z dogovorila, nekaj je naredil sam. Je resnično tekmovalac za velike tekme in medaljo je vzel sam. Zagotovo je vedel, da je na evropsko prvenstvo prišel po zmagi in to je uresničil, zato sem zelo ponosen ker je prenesel pritisk.«

»Ni šala biti evropski prvak, to ne mora biti vsak!« Adrian Gomboc



Z judom sem se najprej srečal v prvem razredu na predstavitvi juda na OŠ III v Murski Soboti, kjer so me kot majhnega otroka navdušili atraktivni meti in padci. Še lažje se mi je bilo odločiti za judo, saj je moj stari oče treniral sorodni šport – jiu jitsu. Kot sem že omenil sem obiskoval OŠ III Murska Sobota, potem sem se vpisal na I. gimnazijo v Celju, kjer sem takrat tudi treniral. Za končanje šolanja moram opraviti še maturo. Rad imam vse športe, na splošno spremljam praktično vse, če se pa katerega lotim, moram pazit na poškodbe tako kot vsi ostali športniki. Rad pa odigram tudi kakšno partijo šaha. Poseben spomin je moja prva tekma pri osmih letih, ko sem zmagal in se seveda kot majhen otrok zelo veselil tiste medalje. Seveda se zelo dobro spominjam tistega občutka in medalje. Moj največji uspeh kariere je nedvomno zdajšnji naslov evropskega prvaka v Tel Avivu. Uspeh je toliko večji, ker sem uspel izboljšati lanskoletno drugo mesto in to z drugim klubom – Judo klubom Bežigrad, in trenerjem Rokom Drakšičem. Letošnji največji cilj je seveda svetovno prvenstvo konec septembra v Azerbajdžanu v Bakuju, do takrat pa me čakajo močne priprave in vmesni turnirji za nabiranje točk za olimpijske igre v Tokiu.

Adrian Gomboc



Maruša Štangar je prvo borbo v kategoriji do 48 kilogramov dobila, ko je Azerbajdžanko Aliyevu v parterski tehniki davljenja prisilila k predaji. Tehnika davljenja je bila uspešna tudi v drugi borbi, v četrtfinalu pa se je srečala s Francozinjo Clement. Obračun je bil zelo zanimiv, Francozinja je v začetku dvoboja povedla z waza-arijem, Maruša je nato intenzivno napadala, a zaostanka ni več nadoknadila, zato je tekmovanje nadaljevala v repasažu. V popravnem dvoboju se je Maruša srečala z belgijsko predstavnico in v borbi prevladovala, v podaljšku pa storila napako in svoje prvo evropsko prvenstvo končala na 7. mestu. Po zaključku ni bila pretirano razočarana: »Da sem prišla med prvo osmico je zame velik uspeh, ker je to moje prvo člansko evropsko prven-



stvo. Ko vidiš, da bi lahko naredil še malo več je malo težje, ampak kljub temu sem zadovoljna z rezultatom. Napaka se mi je zgodila, to je evropsko prvenstvo, nasprotnice so močne in to znajo izkoristiti.«

Anja Štangar je bila v kategoriji do 52 kilogramov postavljena kot osma nosilka, zato je bila v prvem krogu prosta, v drugem pa se je pomerila z izkušeno Portugalko Ramos in zmagala z ipponom. V četrtfinalu se je srečala s prvo nosilko Rusinjo Kututino, ki je bila premočna in Anja se je preselila v repasaž. V repasažu se je pomerila z domačinko Primo, ki je izkoristila prednost domačega terena in Anjo premagala z waza-arijem.

Anja je po koncu prvenstva povedala: »To prvenstvo je bilo zelo dobro. Prišla sem med osem najboljših, na kaj več nismo ravno računali. S tem prvenstvom sem zadovoljna. Edini problem je bil, ker trenerke nisem popolnoma nič slišala in sem se morala zanesti na svoje občutke in čez borbo iti sama. Sedaj se bodo začele zbirati točke za olimpijske igre, grem na priprave na Japonsko in s tem se začne novo obdobje, ki se ga zelo veselim.«

Manj sreče je imela Kaja Kajzer, ki je v kategoriji do 57 kilogramov svoj krstni nastop na članskih evropskih prvenstvih končala v prvem krogu, kjer jo je v podaljšku

premagala izkušena Avstrijka Sabrine Filzmoser. Anja je po borbi povedala: »Nasprotnica ni bila slaba, čutila sem, da bi jo lahko v podaljšku premagala, vendar sem preveč riskirala in se nepremišljeno obrnila. Trudila sem se, mogoče sem bila malo defenzivna. Napaka je bila moja in ona je bila na to pripravljena. Želim se dokazati, kljub temu da sem mlada, želim priti na olimpijske igre, saj vem, da sem sposobna in da sodim v ta članski svet.«

Matjaž Trbovc se je v prvem krogu kategorije do 60 kilogramov spopadel z Nizozemcem Tsjakadoem, ki je izkoristil nepredvidnost Slovenca in v uvodnih sekundah dvboj končal z ipponom. Matjaž je bil po borbi razočaran: »Še sam ne vem kaj se je zgodilo, presenetil me je s tehniko. Borba se še ni začela pa je že bilo konec. To je težko sprejeti. Toliko priprav in končaš v prvem krogu ... to je razočaranje. Cilji so bili sigurno so bili višji, tudi z vidika pripravljenosti sem imel boljši občutek.«



Andraž Jereb je nastopil v kategoriji do 66 kilogramov. Žreb mu ni bil naklonjen, saj se je že v prvem krogu pomeril z aktualnim evropskim prvakom. Ukrajinec Georgij Zantaria je bil t premočan nasprotnik in Andraž je svoje nastope na prvenstvu končal v prvem krogu. »Zantaria je nosilec več medalj z različnih prvenstev, kljub temu sem



šel v odprt boj in na zmago. Imel sem kar nekaj dobrih napadov, nato pa se je zgodil njegov dober napad. Naredil je tehniko, ki jo dobro izvaja in nisem se mogel več rešiti. Pripravljen se zdim dobro, zato je izpad v prvem krogu še toliko hujši,« je po porazu povedal Andraž.

TINA TRSTENJAK EVROPSKA PODPRVAKINJA

»Trenirala sem po programu mojega trenerja Marjana Fabjana. Udeležili smo se večjih priprav. Želim si prikazati dobre borbe, potem bomo videli, kaj bo to prineslo.« Tina Trstenjak

Tina, branilka naslova in druga nosilka evropskega prvenstva, se je v prvem krogu pomerila s Poljakinjo Talach. Borbo je Tina zanesljivo dobila, ko je nasprotnico vrgla za waza-ari, nato pa s končnim prijemom predčasno zaključila dvoboj. V četrtfinalu se je Tina pomerila z

Rusinjo Volkovo, ki se je izkazala za zelo neugodno nasprotnico, saj je Tina njen odpor strla šele v podaljšku. V polfinalu je Tina čakala Alice Schleisinger, predstavnica Velike Britanije. Po izenačenem dvoboju, ko sta obe pridobili po en waza-ari, je Britanka dobila še tretjo kazen in s tem se je Tina uvrstila v finale, kjer smo gledali ponovitev olimpijskega finala s Francozinjo Agbegnenu. V finalu je Tina začela izjemno odločno in že v prvih dvajsetih sekundah povedla z waza-arijem, nato pa se nekoliko ustavila in Francozinja je izenačila. Spremljali smo resnično enega izmed vrhuncev dogajanja v Tel Avivu, saj sta tako Agbegnenujeva kot Trstenjakova prikazali izjemno lep in napadalen judo, ki je na našo žalost v tretji minut podaljška prinesel slavje Francozinje, ki je povedla z drugim waza-arijem. Tina je povedala: »Taktično sem finalni dvoboj odprla izjemno in Francozinjo vrgla že v prvih sekundah. Želja je bila celo borbo imeti tak tempo, vendar na žalost ni šlo. V finalu z Agbegnenujevo je vedno izjemno naporno in nikoli ne veš kdo bo zmagal. Zagotovo je evropsko prvenstvo dobra vmesna postaja do naslednjih ciljev, s svojimi borbami sicer nisem zadovoljna, a medalja je medalja.« Svoje je pristavil tudi Tinin trener Marjan Fabjan: »Finalna borba mi je bila zelo všeč in bila je sigurno najlepša na tem prvenstvu. To je visok nivo juda, kjer se z obeh strani izvajajo lepe tehnike in lepi napadi. Na koncu je pač zmagala boljša. Pristrčne čestitke Francozinji. Brez dvoma se bosta srečali še dostikrat. Tina je sigurno dala vse od sebe. Izpolnila je vse, kar smo se dogovorili. Rekli smo boljše iti zanesljivo, kot pa preveč tvegati. Finale je bil naš cilj in to smo dosegli.«



BREZ ODLIČIJ OSTALIH TEKMOVALK IN TEKMOVALCEV

Anka Pogačnik se je že v prvem krogu kategorije do 70 kilogramov spopadla s tretjo nosilko Švedinjo Brenholm. Anka je dvoboj začela dobro in po dveh waza-arijih napredovala v četrtfinale. V četrtfinalu je naletela na razpoloženo Britanko Conway, ki je najprej povedla z waza-arijem, nato pa dvoboj predčasno zaključila z ipponom. Anka je tako boje nadaljevala v repasažu. Repasažni dvoboj se je končal predčasno, ko je Španka Bernabeu Anko premagala z ipponom. Slovenka je po tekmi povedala: »Prikazala sem kar dobre borbe, vse nasprotnice so bile na papirju boljše, vendar sem se dobro borila in mi je za še boljšo uvrstitev zmanjkalo čisto malo. Sploh v prvi borbi sem imela zelo dober občutek proti Švedinji, nato pa se proti Britanki nisem znašla. Vseeno pa sem zadovoljna, da sem prišla med najboljših 8.«

V kategoriji do 63 kilogramov je nastopila tudi Andreja Leški, ki je na evropsko prvenstvo prišla kot peta nosilka. V prvem krogu se je pomerila z Avstrijko Zeltner, ki je bila premočna in Andreja je nastope končala v prvem krogu. Po tekmi je povedala: »Imela sem višje cilje, tekme sem poznala in sama sem šla na to, da bi čim prej zaključila pa se je na žalost obrnilo drugače. Zaenkrat še nisem razočarana, ko se bom zavedela, da sem v prvem krogu izgubila proti premagljivi nasprotnici pa bo to prišlo za menoj in bom razočarana. Ampak to je judo, včasih te kdo presenetiti in si hitro konec.«

Martin Hojak je nastopil v najštevilčnejši kategoriji, kategoriji do 73 kilogramov, v kateri je bilo kar enainštirideset tekmovalcev. Slovenijo je zastopal Martin Hojak, ki se je v prvem krogu srečal z Armencem Ghazaryanom. Po dolgi in izenačeni borbi je Armenec prišel do waza-arija in Martinov nastop na evropskem prvenstvu je bil končan. Slovenec je povzel svoje občutke: »Tekme sem se lotil na malo drugačen način in na žalost sem se v taktiki malo uštel. Najprej sem bil začuden, da so odločilno tehniko sodili za nasprotnika, bolje pa bom razumel, ko si bom pogledal posnetek. Počutil

sem se dobro pripravljenega. tako fizično kot psihično, zato mi je žal, da sem evropsko prvenstvo končal v prvem krogu.«

»Imamo novega trenerja kar je prineslo nov način treniranja, nova znanja in nove poglede. V Tel Aviv bomo odpotovali neobremenjeni. Pred dvema letoma sem že naredil dober rezultat na evropskem prvenstvu, tokrat grem na tatami bolj izkušen in bolj samozavesten.« Martin Hojak

ZADNI DAN EVROPSKEGA PRVENSTVA

Klari Apotekar je v kategoriji do 78 kilogramov žreb namenil Kuko, predstavnico Kosova, ki je povedla z waza-arijem. Klari do konca borbe ni uspelo nadoknaditi zaostanka, zato je bilo njenih nastopov žal konec. Klara je bila po tekmi zelo kritična: »Moja borba je bila slaba, nisem delala prva, nisem prva napadala, bila sem brez svojega dominantnega garda in borba se ni izšla po mojih željah. Naredila sem napako. Nasprotnici sem dovolila, da me prime za pas in takrat je lahko izvedla svojo dominantno tehniko. Moja pripravljenost je bila solidna, ampak sem sama naredila napako in to je odločilo dvoboj. V prihodnje moram izboljšati svojo tehniko, da bom dominantna v gardu, da bom prva napadala in več napadala. Posledično se bo izboljšal tudi moj judo.«

»Trenirali smo po dobrem planu našega trenerja Marjana Fabjana in se udeležili kar nekaj priprav. Pričakujem dobre borbe in si želim, da še na velikem tekmovanju pokažem kako se lahko borim v najtežji ženski kategoriji v katero sem prestopila.« Ana Velenšek

Ana Velenšek, ki je nastopila v najtežji ženski kategoriji, je svoje nastope končala v prvem krogu s porazom proti Hrvatici Ivani



Marinič. Dvoboj je bil izenačen, po napaki je Anamari dobila še tretjo kazen in tako končala nastope na evropskem prvenstvu. Po borbi je povedala: »Z borbo vsekakor nisem zadovoljna. Na zadnji tekmi sem to teknico premagala, tako da je razočaranje toliko večje. Zdaj vem, da mi manjka kondicije, manjka mi še dosti moči in na tem bomo sedaj naprej delali. Sedaj se počasi šele privajam na to višjo kategorijo. To evropsko prvenstvo je po olimpijskih igrah moja prva večja tekma. Naš trener Marjan Fabjan ve kako se dela v tej kategoriji, saj je bila prej tukaj Lucija Polavder. Sami vemo, da je imela rezultate z nižjo višino kot je moja. Vse je mogoče vendar je potreben čas, da se prilagodiš na novo kategorijo.« Vito Dragič je nastopil v najtežji moški kategoriji. V prvem krogu

je bil prost, v drugem pa se je pomeril s Poljakom Sarnackijem, tretjim nosilcem. Dvoboj je bil do zadnjih sekund zelo izenačen, vsak borec je prejel dve kazni. V zadnjih sekundah pa je Vito storil napako in dvoboj izgubil, s tem pa tudi končal nastope v Izraelu. Po borbi je strnil misli: »Iskreno povedano, takšne borbe kot je bila danes nisem spravlil skupaj na nobenem turnirju do sedaj. Po eni strani sem zadovoljen, po drugi pa je vsak športnik, ki je blizu nečesa, zelo razočaran ob takšnih trenutkih. Današnja borba mi je dala zagona. Zaradi slabih borb v celi sezoni sem bil v dvomih in razočaran, ampak je sedaj vse drugače. V prihodnje upam, da se mi ne ponovi kakšna poškodba, saj sem imel vse skupaj že pet operacij kolena.«

Besedilo: JZS

»Za mano je ena dolga rehabilitacija po operaciji obeh kolen. V času po rehabilitaciji sem počasi začel ponovno trenirati, udeležil sem se tudi nekaj priprav. Kljub temu, da še ni dolgo od zaključene rehabilitacije, upam na najboljše rezultate na tekmovanju.« Vito Dragič



ČLANI INKLUZIVNEGA JUDA ZELO AKTIVNI

10. 2. 2018 smo v sodelovanju s Specialno olimpiado Slovenije (SOS) v Judo klubu Sokol Ljubljana izvedli državni turnir, ki se ga je udeležilo 31 tekmovalcev (12 žensk in 19 moških, članov SOS) ter dodatnih 12 judoistov, ki so tekmovali v neuradnem delu ter so jih prijaviili naslednji klubi in šole: JK Koper, JK Jesenice, JK Murska Sobota - izven kategorije, JK Sokol, JK Čakovec - izven kategorije, II. OŠ Žalec, OŠ Poldeta Stražišarja Jesenice, VDC Jesenice. Sodila sta sodnika Vojko Rogelj - predsednik JK Sokol, in Goran Prša - predsednik JK Koper. Zdravnica je bila Nika Kojc iz ŠD Polyteam. Medalje je podelila slavna judoistka Raša Sraka. Z obiskom so nas prijetno presenetili člani Judo kluba Z'dežele Sankaku – trenerka Simona Lotrič in njen sin Jan Fabjan ter trenerka in uspešna tekmovalka Petra Nareks. Nagrade za udeležence je prispevala Banka Sberbank, za pogostitev pa je poskrbelo podjetje Lars & Sven Burgers.

18. 4. 2018 sta se Nuša Lampe, podpredsednica JZS, in Viktorija P. Oblak v okviru Komisije za inkluzivni judo udeležili prvega uradnega sestanka na Zvezi za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite, z namenom iskanja skupnih interesov in možnosti sodelovanja v prihodnosti. Pogovori so tekli v smeri podpore razvoja inkluzivnega juda. Sestanek se je udeležil tudi predstavnik Olimpijskega komiteja Slovenije Borut Kolarič.

Skupaj smo oblikovali smernice:

1. JZS in ZŠIS-POK pripravita pisni predlog medsebojnega sodelovanja z natančno opredeljenimi področji in nameni.
2. OKS bo sodeloval pri zagotavljanju in potrjevanju programov, ki jih JZS potrebuje za delovanje. Potrebno je formalno priznati tekmovalni sistem inkluzivnega juda, kar je podlaga za vključevanje na lokalnem, nacionalnem in mednarodnem nivoju. JZS pripravi tehnični program s pojasnili skladno s Pravilnikom predvidoma.
3. Na sestanku smo izmenjali informacije, predloge in mnenja glede političnega delovanja športa invalidov in ugotavljali, da gre za sistem, ki potrebuje večjo preglednost in strukturne spremembe.

19. 4. 2018 sta se Igor Golob in Igor Šilc, starša dveh članov inkluzivnega juda JK Sokol, udeležila Strokovnega posveta programa "Postani športnik", ki ga je organizirala Zveza za šport invalidov - Paraolimpijski komite, z namenom spodbujanja vključevanja invalidov v običajna športna okolja. Veseli nas, da s skupnimi močmi vztrajamo na poti inkluzije in s tem pomagamo graditi svet enakih možnosti.

Vsako leto se sredi meseca maja člani inkluzivnega juda podamo na mednarodno tekmovanje v Ravenno. Pri plačilu stroškov nam pomaga Judo zveza Slovenije, letos pa smo prejeli tudi sponzorsko podporo podjetja Saubermaher Slovenija d.o.o. v višini 500€, za kar se jim iz srca zahvaljujemo.

VABILO

Vabimo vas na ogled državnega tekmovanja veteranov in inkluzivnega juda, ki bosta letos prvič v zgodovini slovenskega juda potekala skupaj s ciljem enakovrednega povezovanja vseh judoistov.

Državno prvenstvo bo 9. 6. 2018 v Kopru izvedel JK Koper.

Vljudno vabljeni, da se nam pridružite, navijate za nas in se veselite z nami!

Avtor: Viktorija Pečnikar Oblak



OBISK DELEGACIJE JUDO ZVEZE VOJVODINE

Ko je dvignil roko in se prijavil k besedi, se je Dariju, samo za trenutek, prikradla zadrega. Seveda, saj je spregovoril profesor dr. Slavko Obadov, legenda jugoslovanskega in svetovnega juda, nosilec črne pasu 9. dan, udeleženec treh olimpijskih iger in nosilec bronaste kolajne na Olimpijskih igrah v Montrealu 1976. Z umirjenim glasom in mehkim, a odločnim tonom, je na kratko orisal zgodovino juda v bivši Jugoslaviji in dopolnil Darijev uvod v predavanje o inkluzivnem judu. Potem je besedo spet prepustil Dariju, ki je gostom, judoistom iz Vojvodine, prenašal znanje in izkušnje iz več kot dvajsetletne prakse inkluzivnega juda v Sloveniji. Čeprav smo koprski mojstri juda in pomočniki vse to že velikokrat slišali, smo vseeno pozorno poslušali, da ne pozabimo, da se napolnimo z energijo in nadaljujemo z našim poslanstvom.

Stali smo v vrsti, trenerka Sajonela je vsakemu judoistu podarila čokolatino, Slavko pa jim je stisnil roko in se jim zahvali za demonstracijski trening. Na obrazih naših inkluzivnih judoistov so se risala čustva. Vzhičenost in veselje – pred nami stoji legenda! Ponos – pokazali smo, kam nas pripeljeta vztrajnost, potrpežljivost in disciplinirano delo na treningih. Značaj – noben ni umaknil pogleda, ko jim je čestital, noben ni bil v zadregi pred Slavkom. Tudi na njunem obrazu je bilo opaziti veselje, navdušenje in kanček presenečenja, ker sta, na

naši »mehki poti«, spoznala nekaj novega.

Vse skupaj se je začelo nekaj let prej. Darij je, na njihovo pobudo, skrbel za supervizijo aktivnosti pri vzpostavljanju inkluzivnega juda v JK Sombor, pred dvema mesecema pa je obiskal kolege judoiste v Vojvodini, jim na kratko predstavil inkluzivni judo in se dogovoril za obisk delegacije Judo zveze Vojvodine. Pri nas so se, v pripravo obiska in demonstracijskega treninga, poleg Judo zveze Slovenije in njene komisije za inkluzivni judo, takoj vključili tudi MO Koper, Športna zveza MO Koper in njena predsednica Sonja Poljšak, DDTC Barčica, Center dnevnih aktivnosti za starejše občane Koper ter člani Judo kluba Koper. Kmalu je bil določen datum obiska, 31. marec, ki se je na žalost pokril z velikonočnim turnirjem rokometašev mlajših kategorij, kar je pomenilo, da bo dvorana Bonifika, vključno z našo borilnico, zasedena. Zato smo morali tatami preseliti v predprostor Centra dnevnih aktivnosti za starejše občane, kjer smo nato postavili začasno borilnico. V soboto, 31. marca, smo postavili tatami in pričakali naše goste: prof. dr. Slavka Obadova, nosilca olimpijske kolajne, upokojenega profesorja športne vzgoje na Fakulteti za šport v Novem Sadu, Miroljuba Ničiča, Svetislava Iliča, Marka Stipankova, Milenka Krajnoviča, Sajonele Krga in Srdjana Radmilovića.

Na demonstracijskem treningu so se nam pridružili judoisti iz JK Sokol



s trenerjem Robertom Pečnikarjem in Viktorijo Pečnikar Oblak, predsednico Komisije za inkluzivni judo pri JZS. Po uvodnem pozdravu in na-



govoru Sonje Poljšak, predsednice Športne zveze MOK Koper in predsednikov obeh judo klubov smo začeli z dvema demonstracijskima treningoma z ogrevanjem pred in raztegovalnimi vajami po treningu. Trening sta se priključila tudi naša gosta Sajonela in Srdjan, Robert in mojstri JK Koper. Zaradi omejenega prostora sicer nismo mogli prikazati vsega, a je bila predstavitev vseeno zelo uspešna. Vasilja Dobrič, članica Foto sekcije Ddtc Barčica je poskrbela za foto arhiv, Darej Šömen pa je celotno predstavitev posnel s kamero. Po zaključnem pozdravu judoistov, izmenjavi daril in zahvali naših gostov, smo se odpravili v predavalnico, kjer sta predsednika JK Koper in JK Bačka iz Somborja podpisala dogovor o sodelovanju, Darij pa je, s pomočjo Toma Dadića in Viktorije Pečnikar Oblak, ki je s svojim delom premaknila inkluzivni judo za nekaj velikih korakov naprej, predstavil inkluzivni judo in njegov namen, vlogo JZS in judo klubov, njihovih članov, športnih, civilnih in oblastniških struktur pri razvoju inkluzivnega juda ter vse probleme s katerimi smo se srečevali pri nas in drugih okoljih pred nami, hkrati pa tudi možne rešitve teh problemov. Zadovoljstvo in ponos v predavalnica sta bila opazna, saj smo nesebično predajali znanje



in izkušnje, ki smo jih pred več kot dvajsetimi leti pridobivali sami in v tujini, predvsem na Nizozemskem in Angliji. Vem, da bodo naši kolegi iz Vojvodine s pridom uporabljali te izkušnje, mi pa jim bomo pri tem še naprej pomagali. Po končani predstavitvi smo se preselili v picerijo Ancora, k judoistoma Kalifu in Mehmedu, kjer smo, ob okusnem kosilu in v prijetnem vzdušju, nadaljevali neformalno druženje. Slavko je podpisoval svoji knjigi o judu in nastanku ter razvoju juda v Vojvodini, pridružil se nam je tudi Peter Bolčič, podžupan MO Koper, ki je goste obdaril s priložnostnimi darili in v kratkem nagovoru poudaril

zavezanost MO Koper k podpori pri razvoju športne kulture v Kopru. Čas je tekel prehitro in naši gostje so se morali posloviti, saj jih je čakala 600 kilometrov dolga pot do doma. Ostali smo še malo zadržali in uživali v pozitivni energiji, ki je to soboto napolnila Koper, veseli novih prijateljev in sodelovanja z njimi.



Za konec pa še popravek. Inkluzivni judo ni poslanstvo, JUDO je vsakdanji način življenja, lasten vsem judoistom, v katerem rastemo skupaj. Ko sem se odpravljal domov, sem za trenutek pogledal v sončno nebo nad Markovcem. Tam nekje se je Jigoro Kano nasmehnil in priklimal.

Besedilo: Boris Švagelj, JK Koper



SLOVENIJA ŽE DRUGIČ GOSTI EVROPSKO PRVENSTVO V KATAH



Judo kate so zakladnice znanja juda. V njih se poleg vsega ostalega skriva tudi filozofija juda. Kate so zahtevne, skrivnostne, a obenem judoistu nudijo možnost vseživljenjskega izobraževanja. Jigoro Kano, ustanovitelj juda, je ob vsaki priložnosti poudarjal pomen kat za telesni in intelektualni razvoj posameznika. Zavedal se je, da bodo kate z razvojem tekmovalnega juda izgubile na pomenu kot metoda učenja in treninga. Svetovna judo zveza (IJF) je že pred leti pričela s tekmovanji v katah ter na ta način poskušala katam vrniti pomen, ki ga imajo le-te pri učenju juda.

Slovenija je v Kopru EP v katah gostila že leta 2012. JK Koper bo vlogo gostitelja prevzel tudi na EP 2018. Hitra primerjava med prvenstvom nam pokaže, da je število sodelujočih držav približno enako, medtem ko se je število parov povečalo za 30 %. Letos jih bo preko 130. Podatek je zelo spodbuden. Število judoistov, ki se ukvarja s katami narašča. Žal podatki za Slovenijo niso tako spodbudni. Leta 2012 je nastopilo pet parov. Par Albreht – Cergol se je celo ponašal s kolajno s predhodnega prvenstva. Letos nastopajo trije pari, a le v katah z

oznako 1G. Oznaka 1G pomeni, da par ne izvaja celotne kate ampak le njen del. IJF je v želji, da bi k izvajanju kat pritegnila čim več mladih judoistov, ponudila tudi možnost »skrajšane« kate.

Kate so v Sloveniji predvsem kot obvezni »ne bodi ga treba« pri opravljanju izpitov za mojstrske pasove. Bilo je nekaj sramežljivih poizkusov, da bi se dvignil nivo znanja kat, a je žal vse prepuščeno samoiniciativi posameznika. Državno prvenstvo v katah ni »resnično« tekmovanje ampak je, v večini primerov, bolj kot »ena možnost več« pri opravljanju izpita za mojstrski pas. Zelo pohvalno je to, da se v Sloveniji DP v katah izvaja že krepko čez 20 let. A žal se ta takrat izjemno inovativna in napredna ideja skozi čas ni nadgradila.



Slovenija je evropska velesila v judu, zato verjamemo, da bo tudi v katah prišla na mesto, ki ji pripada. Med najboljše. Kolajna iz leta 2011 in zmaga na Odprtem prvenstvu Hrvaške 2018 dokazujeta, da znamo, da zmoremo in da smo sposobni.

Besedilo: Mojmir Kovač



TUDI VETERANI NE POČIVAJO

Veterani so se 25. marca 2018 v Szazhalombatu na Madžarskem udeležili tekme evropskega pokala. Najuspešnejši je bil Miran Polšinjak, ki je v najtežji kategoriji M3 osvojil 1. mesto.

9. junija 2018 bo v Kopru potekalo veteransko državno prvenstvo, ki bo letos prvič potekalo hkratno z državnim prvenstvom inkluzivnega juda.

Državno prvenstvo bo nekakšna predpriprava za evropsko prvenstvo, ki bo med 14. in 17. junijem 2018 potekalo v Veliki Britaniji.

Besedilo: Filip Leščak



Zanimivosti

JUDO HIŠA

Pri poučevanju juda ima vsako obdobje svoje zakonitosti učenja in svoj tekmovalni sistem. Oba sta prirojena znanju in sposobnostim judoistov v dotičnem obdobju.

1. del hiše, tj. TEMELJI (otroci stari 5–10 let): bilateralni motoričen razvoj otroka z judo metodiko – PSIHOMOTORIKA.*

2. a del hiše, tj. STENA 1: razvoj motoričnih sposobnosti:

- koordinacija,
- hitrost,
- moč.

2. b del hiše STENA 2: razvoj judo motorike – tehnika:

- tachi waza,
- ne waza.

3. del hiše, tj. ENERGIJA: »energija« je kot na primer ogrevanje, ki napaja vse dele hiše.

Energija je razvoj otrokovih osebnostnih sposobnosti s pomočjo filozofije oz. z načeli juda.

4. del hiše, tj. prva PLOŠČA (14–16 let): judo specializacija,

- tekmovalci
- netekmovalci

- ljubitelji juda – rekreacija,
- amaterski delavci v klubu.

5. del hiše, tj. STREHA: vrhunski judo (ne le šport), ki preide v štiri delno vetrnico.

1. vetrnica, tj. pedagogika – trenerji:

- metodika učenja,
- metodika treniranja

2. vetrnica, tj. judo teoretiki:

- GO KYO,
- KATA.

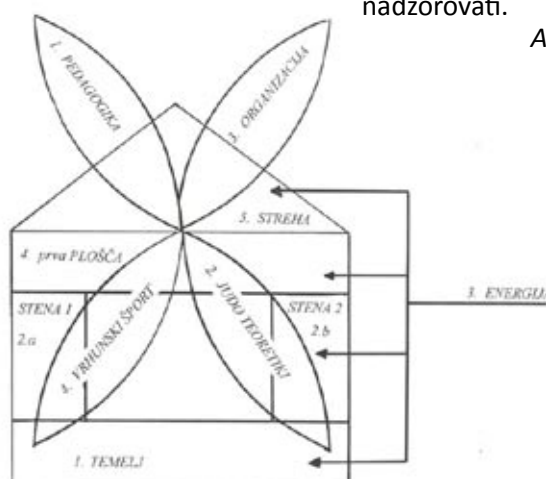
3. vetrnica, tj. organizacija:

- sodniki,
- tekmovalni sistem,
- mediji.

4. vetrnica, tj. vrhunski šport.

Vetrnica se vrti tako, da z vsakim vrtljajem doseže prav vse dele hiše. To pomeni, da vsi deli vrhunskega juda preko vetrnice vplivajo na zgradbo hiše. Od strehe je odvisno koliko bo hiša visoka, široka in trdana. Če se katera koli od vetrnic ne dotika katerega koli drugega dela hiše, nastane v tem delu primankljaj informacij. Hiša se prične spreminjati v položaj, ki ga je težko nadzorovati.

Avtor: Mojmir Kovač



ROK DRAKŠIČ JE ODLIČNO ŠTARTAL KOT TRENER V JUDO KLUBU BEŽIGRAD



Z novembrom 2017 je mesto prvega trenerja v Judo klubu Bežigrad prevzel eden izmed najboljših judoistov v zgodovini slovenskega juda – ROK DRAKŠIČ.

Rok Drakšič je nekdanji prvi judoist sveta. Trikrat zapored je bil udeleženec olimpijskih iger (2008, 2012 in 2016), članski evropski prvak, petkrat bronasti na evropskih prvenstvih ter nosilec več kot petnajstih medalj na tekmah za grand prix, grand slam ter svetovni pokal. V svoji bogati tekmovalni karieri je nabiral izkušnje po vsem svetu, od Japonske, Rusije, Brazilije, Koreje, Azerbajdžana in dalje. Tam je treniral pri priznanih trenerjih.

Rok Drakšič je v Judo klubu Bežigrad prevzel treninge prve ekipe, tj. treninge mladincev in članov, med katerimi so Adrian Gomboc, Andreja Leški, Kaja Kajzer, Martin Hojak, Patricija Brolih in mnogi drugi.

Rok se je treningov lotil zavzeto, načrtno in s ciljem. Da se je dela lotil z veliko vnemo, zavzeto in plansko, je dokazal takoj na začetku letošnjega leta z rezultati Adriana Gomboca, Andreje Leški in Kaje Kajzer, ki so kar po vrsti nizali rezultate na tekmah najvišjega ranga. Že na prvem prvenstvu, ki se je udeležil kot trener, je osvojil naslov, ko je njegov varovanec Adrian Gomboc postal članski evropski prvak.

Rok Drakšič se vedno bolj dokazuje kot talentiran in odličen trener, ki je bil sposoben nadgraditi znanje svojih varovancev in z njimi poseči po najvišjih rezultatih. Kljub začetnim metanjem polenov pod noge, Rok spretno preskakuje vse. Svojo nepopustljivost z nedavnih tekmovalnih tatamijev prenaša sedaj na svoje varovance. Navkljub napornemu delu s trenerstvom Rok še vedno ni popolnoma opustil misli o svoji tekmovalni karieri. Ne dvomimo, da bo nadaljeval odlično začeto trenersko pot na kateri mu želimo obilico uspehov!

Avtor: MBB

Po prihodu iz Izraela si je Rok Drakšič vzela čas za kratek pogovor.

Uspešno tekmovalno ste zamenjali za trenersko kariero. Kaj vas je prepričalo, da ste se podali na to pot?

Še vedno se nisem poslovil od tekmovalne kariere. Želel sem si nove izzive, ki sem jih našel v trenerskih vodah.

Kakšni so vaši cilji (povezava s trenersko kariero)?

Preden sem začel z vodenjem ekipe sem si postavil cilj in sicer medalja iz velikih tekmovanj. To mi je z osvojitvijo zlate medalje Adriana Gomboca na nek način že uspelo, seveda pa si želim medalj iz svetovnih prvenstev in olimpijskih iger.

Kateri trenutek v karieri bi izpostavili kot prelomnega in zakaj?

Prelomni trenutek v moji športni karieri se je zgodil že zelo zgodaj. Pri šestnajstih sem osvojil tretje mesto na kadetskem evropskem prvenstvu in takrat sem se zavedal, da sem lahko kot judoist zelo uspešen.

Na evropski vrh ste nekoč že stopili – ko ste tudi sami osvojili naslov

prvaka. Kakšni so bili občutki tedaj, kakšni so sedaj – je mogoče najti kakšne povezave?

Seveda so povezave. V obeh primerih sem bil zelo srečen. Je pa seveda drugače, ko naslov dosežeš sam ali pa nekoga pripelješ do njega.

Kakšne vrste trener ste, kako bi se opisali oz. kako menite, da vas vidijo vaši varovanci?

Na treningu zahtevam red in disciplino. Sam sebe pa bi opisal kot strogega trenerja. Glede tega kako me vidijo moji varovanci pa najbolje, da vprašate kar njih.

In kakšen je Rok Drakšič v prostem času, s čim se radi ukvarjate, kakšni so vaši hobiji?

Tudi prosti čas preživljam aktivno. Rad hodim v hribe, tečem in kolesarim. Včasih pa rad preberem kakšno

dobro knjigo.

Katera je vaša najljubša?

Odkar sem tudi trener, berem manj kot včasih. Od najljubših knjig pa mi trenutno pade na pamet Nando Parrado – Čudež v Andih.

Kakšen je vaš življenjski moto?

Trdo delo (slej ali prej) obrodi sadove.



Avtor: Nika

PRVOMAJSKE PRIPRAVE V PULI



Pula, 26.–30. april 2018 | Med prvomajskimi počitnicami so se judoisti in judoistke JK Bežigrad, JK Branik Broker, JK Duplek, JK Impol, Judo šole Maribor ter JK Šiške pod vodstvom Gregorja Broda, trenerja slovenske reprezentance, odpravili na štiridnevne priprave na hrvaško obalo, in sicer v Pulo.

Zbor ekipe je bil v četrtek ob enajstih dopoldan v prostorih JK Šiška, kjer je potekal prvi skupni trening. Po treningu se je celotna ekipa odpravila do nastanitve v Premanturi, ki je od Pule oddaljena 10 kilometrov. Po nastanitvi nas je že čakal prvi trening. Treninge so vodili vsi trenerji, tj. Gregor Brod, Kristina Vršič, Marko Prodan in Miro Bilič. V petek smo s prvim treningom pričeli že ob sedmih zjutraj.

Po zajtrku in kratkem počitku je sledil odhod v Pulo do Judo kluba Istarski Borac, kjer smo imeli tehnični trening.

Zaradi evropskega prvenstva v Izraelu smo trening tudi prekinili, da smo lahko gledali in spodbujali naše tekmovalce.

Po treningu smo imeli kosilo in zaslužen počitek. Popoldan smo imeli tek na rt Kamenjak, nato še pozno popoldansko kopanje na Kamenjaku. Tudi v soboto zjutraj smo s prvim treningom pričeli ob sedmih



zjutraj, tokrat pa so bili na sporedu šprinti, tehnični trening je sledil dopoldan, trening za moč popoldan.

V nedeljo smo ponovili že utečeni urnik, z izjemo popoldanskega treninga, ki smo ga opravili zunaj. Tudi ta trening je bil namenjen moči in

kondiciji. Med pripravami je imel Nejc Skela rojstni dan, zato smo mu zapeli in dali »mini« torto.

V ponedeljek smo imeli dopoldanski trening, nato je sledil povratek v Slovenijo.

Besedilo in fotografije: MBB

PROJEKTNE IZKUŠNJE JK GOLOVEC



»Razvojni projekti prinašajo več kot le mednarodno vpetost kluba.«

Judo poleg športne komponente pripisujemo še poučevanje filozofije, izobraževanje in sistemski pristop k osebni rasti in načini življenja. V Judo klubu Golovec omenjene vidike uspešno prepletamo skozi razvojne projekte. T. i. evropski projekti so pogosto zgodbe o uspehu, kjer na vnaprej določeno temo sodelujejo projektni partnerji in njihovi člani iz različnih evropskih držav. Teme so aktualne in družbeno odgovorne kot npr. prostovoljstvo, integracija, vključenost, solidarnost ali enakopravnost. Namen razvojnih projektov je prenos znanja med udeleženci in spoznavanje primerov dobrih praks iz vse Evrope.

»Razvojni projekti so več kot le mednarodna vpetost našega kluba. Prvenstveno gre za mreženje in sklepanje novih prijateljstev ter širjenje novih znanj s pomočjo enotnega judo jezika, ki je vseskozi rdeča nit medkulturnega sodelovanja evropske judo družine.« pove Nuša Lampe, direktorica.

Prostovoljstvo

Prostovoljstvo je način neformalnega učenja, prijateljstva in t. i. aktivnega državljanstva. Nuša Lampe pove: »Ker judo ustvarja zdravo družbo in ima moč povezovanja, se nam je zdelo pomembno, da sodelujemo pri tovrstnih projektih.«

Vključenost

Socialna vključenost je vidnejša tema evropske kohezijske politike, ki se v projektih spodbuja tudi skozi šport – ti vključujejo pridobivanje široke palete znanj na določeno temo ter sočasno izpopolnjevanje

juda na mednarodnem nivoju. Judo poudarja inkluzivnost kot vrednoto v lastni filozofiji in judoke na tatamiju govorijo univerzalni judo jezik, ne glede na njihov socialni ali ekonomski status, njihovo barvo polti ali veroizpoved.

Izobraževanje

Mladi, vključeni v projekte, osvajajo nova znanja in veščine tudi izven tatamija. Skozi delavnice soustvarjajo zanimive zgodbe, nadgrajujejo znanje tujih jezikov, se učijo medkulturnosti, strpnosti, potujejo po Evropi in zrelostno in osebno napredujejo.

Prijateljstvo

Prijateljstva, ki pogosto postanejo vseživljenjska, so eden izmed dragocenejših izplenov projektne sodelovanja. Predstavniki različnih judo timov v mednarodnih projektih imajo priložnost na enem mestu spoznati in se družiti s preko 70 sovrstniki iz različnih delov Evrope, iz različnih jezikovnih, socialnih in ekonomskih okolij.

Mednarodni projekt Prostovoljstvo in vključenost!

Podatki o projektu

- Lokacija: Malta.
- Termin: april 2017.
- Število udeležencev: 70.
- Države udeleženke: Belgija, Estonija, Finska, Gruzija, Nemčija, Madžarska, Malta, Slovenija.
- Udeleženci Judo kluba Golovec: Aljoša Prokofjev-Lampe, Amar Salanović, Benjamin Kajtazović, Filip Peulić, Luka Oven, Nal Pungerčar, Vid Hočvar. Strokovno vodstvo: Nuša Lampe in Špela Lampe.

Projekt je povezal več kot 70 mladih iz vse Evrope z namenom, da se v dvotedenskem druženju termin

»izključenost« zamenja s terminom »vključenost«. Medkulturna in medjezikovna družina mladih, starih do 27 let, je sobivala v študentskem kampusu, kjer so bili dopoldnevi namenjeni izpopolnjevanju jezikovnih spretnosti, učenju tehnik medkulturnega sodelovanja, usvajanju veččin in pozitivnih učinkov prostovoljnega dela in aspektov socialne vključenosti. Izobraževalne delavnice so potekale v mešanih skupinah in so rezultirale v številne čudovite izdelke, prigođe in kreativne iskricke za nadaljnje sodelovanje. Popoldnevi so bili namenjeni judu in usvajanju znanj na tatamiju. Treninki so bili vodeni v mednarodnih zasedbah strokovnih vodstev vseh sodelujočih držav, v času projekta pa je bil izveden tudi Malta International Judo Open turnir. Prostočasne aktivnosti so obsegale zabavo in sprostitve ob bazenu v kampusu, raziskovanje otoka, družabne igre, predstavitev različnih držav in kulinarike, filmske večere in sprostitve.

»Najbolj so se mi v spomin vtisnili ljudje, ki sem jih spoznal in nova prijateljstva, ki sem jih spletel.« Aljoša Prokofjev-Lampe, 19 let

»Z Malte hranim veliko lepih spominov: skupni judo treninki za krepitev samopodobe, izleti in zanimive družabne igre. Aja, pa delavnice v angleščini so bile top!« Vid Hočvar, 15 let

Fotografije:

JK Golovec, besedilo: Špela Lampe

JUDO KLUB GORICA

Športno društvo Judo klub Gorica deluje v javnem interesu na področju športa že več kot 50 let. Prav v letu 2018 je klub praznoval abrahama, kar smo počastili z organizacijo Pokala Nove Gorice.

V nedeljo, 8. 4. 2018, smo v Novi Gorici v Športni dvorani Balon po 25-ih letih ponovno pripravili pokalni judo turnir na mednarodni ravni. Udeležilo se ga je več kot 400 otrok starih od 6 do 14 let iz treh držav in naslednjih klubov: JK Gorica, Borilnica Ajdovščina, JK Komenda, JK Žiri, JK Jesenice, JK Golovec, JK Koper, JK 25. maj Marezige, JK Ankaran, JK Izola, JK Shido Braslovče, JK Sokol Ljubljana, JK Muggešiana, JK A&R Trieste, JK Polyteam Ljubljana.

Najuspešnejši so bili judoisti in judoistke JK Gorica, sledili so tekmovalci in tekmovalke JK Komenda in JK Golovec.

Mednarodnega dogodka so se z veseljem udeležili tudi vsi povabljeni gostje ter tako pokazali in izkazali spoštovanje do Judo kluba Gorica. S svojim obiskom so obletnico kluba počastili g. Matej Arčon, župan Nove Gorice, g. Matjaž Nemeč, podpredsednik državnega zbora, g. Darko Mušič, predsednik Judo zveze Slovenije, ter drugi zaslužni za razvoj juda kluba v Novi Gorici v vseh letih njegovega obstoja. Ob omenjenih so svojo podporo izkazali tudi vsi prostovoljci, starši in drugi spremljevalci ter mediji, ki so bili ta dan prisotni.

Prejemniki častnih plaket Judo kluba Gorica:

- Marjan Humar, ustanovitelj kluba pred 50 leti,
- Marko Kovač, dolgoletni trener

Judo kluba Gorica,
- Samo Masleša, strokovni sodelavec Judo kluba Gorica,
- Darko Mušič, predsednik Judo zveze Slovenije.

Prejemnik plakete Judo zveze Slovenije:

- Darko Marković, predsednik Judo kluba Gorica – prejemnik plakete Judo zveze Slovenije za promocijo juda v goriški regiji ter uvedbo inovativnih pristopov pri treniranju ranljivih skupin.

Cilj Judo kluba Gorica je vzgoja odličnih tekmovalcev in učencev, ki bodo posegali po odličnih športnih rezultatih, šolskih in osebnih uspehih.

Smo edini judo klub, ki deluje na področju severne Primorske. Treniramo vse dni v tednu (otroci, mladina, odrasli + samoobramba za ženske) v telovadnici OŠ Milojka Štrukelj oz. Partizan.

Klub trenutno šteje že več kot 100 članov, od katerih mnogi nastopajo na državnih in mednarodnih tekmovanjih, kjer dosegajo odlične rezultate.

V Judo klubu Gorica že četrto leto zapored izvajamo program, ki smo ga poimenovali »samoobramba za ženske« in je namenjen izključno ženskam (vseh generacij).

Že veliki mojster, ustanovitelj juda Jigoro Kano je ženske poučeval na drugačen način, tako da je upošteval njihovo vlogo matere in poudarjal splošno dobro počutje in psihofizično kondicijo.

Na našem tečaju samoobrambe za



ženske se tečajnice lahko naučijo preprostih in učinkovitih samoobrambnih tehnik. Bistven del je tudi šola padanja, kjer se ob padcu naučimo zaščititi vitalne dele telesa.

Klub od leta 2013, skupaj s svojo ekipo, vodi predsednik Darko Marković. Pred nastopom novega vodstva, je bil Judo klub Gorica pred razpadom, saj se ni delalo na pridobivanju novih članov (otroci in mladina). Z vztrajnostjo in entuziazmom vodstva klub iz leta v leto raste – samo otrok do 14 leta starosti je skoraj 50. Vodstvo kluba deluje na popolnoma prostovoljni bazi, ker želijo približati ta plemeniti šport čim širši množici na Goriškem.

Vodstvo kluba predstavljajo:

- Darko Marković, predsednik kluba, trener,
- Tibor Jakončič, član, trener,
- Tomaž Jakončič, član, trener,
- Igor Djukić, član, trener,
- Boštjan Gojković, član, trener,
- Marko Tubaković, član, trener.

*Darko Marković,
predsednik Judo kluba Gorica*



CELODNEVNI NAČRT PREHRANE ŠPORTNIKA JUDOISTA

Potrebe po hranljivih snoveh: priporočila za oskrbo odraslega človeka s hranljivimi snovmi

| Vrsta živila | Delež hranljiv snovi v dnevni prehrani |
|--------------------------------------|--|
| celotne maščobe | 15-30 % (do 35 %)* |
| večkrat nenasičene maščobne kisline | 6 – 10 % |
| n-6 | 5 – 8 % |
| n-3 | 1 – 2 % |
| trans maščobne kisline | < 1 % |
| enkrat nenasičene maščobne kisline | > 10 % |
| ogljikovi hidrati | 55 – 75 % |
| sladkor (dodani mono- in disaharidi) | < 10 % |
| beljakovine | 10 – 15 % |
| sadje in zelenjava | > 400 g/dan |
| holesterol | < 300 mg/dan |
| sol (natrij) | < 5g/dan |

Legenda: *Zdrave aktivne osebe, ki nimajo povečane telesne mase in uživajo dovolj sadja, zelenjave, stročnic in črnega kruha.

Vir: Pokorn (2005, str. 648); priporočila Svetovne zdravstvene organizacije – SZO).

Eden izmed najosnovnejših naravnih zakonov se gotovo glasi: »Za življenje moramo jesti!« Vendar to za športnike in resnejše rekreativce ni tako enostavno. Zelo re-

Nadpovprečno aktivni ljudje morajo vedeti kaj, koliko, kako in kdaj jesti.

sno morajo upoštevati dejstvo, da imajo kot nadpovprečno aktivni ljudje večje in drugačne potrebe od običajnih ljudi, zato morajo vedeti kaj, koliko, kako in kdaj jesti. Na to vplivajo dejavniki kot so urniki, intenzivnost in obsežnost športnih udejstvom, delovne in šolske obveznosti ter drugo. Le ob pravilnem upoštevanju vseh dejavnikov bodo imeli dovolj energije za kvalitetno vadbo, učinkovito obnovo in uspešno kontrolo telesne teže. Ne sme se zanemariti tudi okusa hrane, ki jo zaužijemo, saj je tudi od tega odvisno, če bo po jedi krožnik prazen. Za oceno vrednosti optimalnega tipa hrane za posameznega športnika v judu je potrebno upoštevati

ne samo starost, spol, telesno težo, bazalni metabolizem in prehranjenost, ampak tudi njegovo kakovost, ciljno tekmovanje in individualne posebnosti.

Poglavitna vloga vsakodnevne prehrane športnika je oskrba z energijo in hranili, ki so potrebni za optimizirano adaptacijo na trening ter hitro regeneracijo med treningi (Burke, 2007, str. 1-39). Zelo pomembno je tudi število zaužitih dnevni obrokov ter časovni presledek med posameznimi obroki. Kot posledica predolgih presledkov med obroki (to je več kot 3 do 4 ure) se pojavi lakota. Občutek lakote se lahko pojavi tudi zaradi nepravilne sestave obroka. Športnikom priporočamo vsaj pet dnevni obrokov, in sicer obilen zajtrk z lažjo dopoldansko malico (35 % do 40 %), ki naj bosta energijsko in biološko najbogatejša dnevna obroka, zmerno kosilo z lahko popoldansko malico (35 % do 45 %) in skromna večerja (15 % do 20 %). V primeru dodatnih potreb manjši in pogostejši dnev-

ni obroki v obliki prigrizkov ne dvigujejo krvne glukoze, ampak jo vzdržujejo na enakomerni ravni. Pomembno je, da se zajtrk ne izpušča. Obroki hrane, zaužiti zjutraj, bistveno manj preobremenijo presnovo, kot enako obilni obroki zaužiti zvečer.

Pomembno je število obrokov ter časovni presledek.

Prehrano mora športnik prilagoditi presnovnim zahtevam posameznega športa, obdobju treniranja pri določenem športu, obdobju regeneracije pred ter med tekmovanji. Vse te smernice je potrebno upoštevati pri načrtovanju prehrane. Dnevna prehrana mora vsebovati dovolj hranil in pravilno razmerje med makro hranili: beljakovinami (B), maščobami (M) in ogljikovimi hidrati (OH), s primerno količino dietnih vlaknin, vitaminov, mineralov in vode. To razmerje znaša B: 10-15 %, M: pod 30 %, OH: 55-60 % (do 70 % pri športnikih), (Modic, 2011, str. 9).

Vsaka skupina hranil opravlja v telesu specifično nalogo, ki ohranja zdravje organizma. Pokrivanje energijskih potreb je prva prioriteta z vidika prehrane za vse športnike. Zadosten energij-

Obilen zajtrk z lažjo dopoldansko malico, zmerno kosilo z lahko popoldansko malico in skromna večerja.

ski vnos je pomemben za doseganje maksimalnih učinkov treninga, podporo tkivne obnove, vzdrževanje ali rasti puste telesne mase in pokrivanje potreb po vseh hranilih. Ne zadosten energijski vnos na drugi strani lahko povzroči izgubo ali nezmožnost pridobivanja mišične in kostne mase ter poveča tveganje za poškodbe, bolezen in utrujenost, lahko se znižajo tudi koncentracije spolnih hormonov, še posebej testosterona in estrogena. Pravilna prehrana je bistvena za rast, vzdrževanje in obnavljanje telesnih tkiv ter tudi za oskrbo z energijo.

Beljakovine

Dnevne potrebe po beljakovinah se razlikujejo glede na stopnjo telesne aktivnosti posameznika in glede na telesni razvoj. Za mladostnike v obdobju pospešene rasti je priporočljivo zaužitje do 1,5 g B/kg TT/dan, za odraslega človeka pa okoli 1 g B/kg TT/dan. Pri športnikih je potreba po beljakovinah odvisna od vrste športa: športi moči zahtevajo večji dnevni vnos beljakovin (1,4-1,8 g/kg TT/dan), medtem ko je pri vzdržljivostnih športih potreba nekoliko manjša (1,2-1,4 g/kg TT/dan). Količine večje od 2 g B/kg TT/dan se odsvetujejo. Priporočljivo razmerje med ogljikovimi hidrati in beljakovinami je 4:1. Ta kombinacija naj bi bila učinkovita pred treningom in po njem (Dervišević in Vidmar, 2009, str. 53).

Maščobe

Maščobe sodelujejo pri nastajanju

mnogih pomembnih hormonov v telesu. Težava maščob je v tem, da se ne morejo tako hitro oksidirati, da bi lahko služile pri energijskih potrebah višje intenzivnosti. So pa nesporno kot del zdrave prehrane, tudi del športne prehrane. Medicinska stroka priporoča naslednje deleže maščob v dnevni prehrani:

- vsaj 80 % maščob naj sestavljajo nenasičene maščobne kisline,
- v deležu maščob naj ne bo več kot 10 % nasičenih maščobnih kislin,
- delež maščob v prehrani naj ne bi presegel 30 % energijske porabe.

Podobno velja tudi za športnike. Količina do 1 g maščob/kg TT/dan je tako primerna tudi zanje (Dervišević in Vidmar, 2011, str. 48).

Ogljikovi hidrati

Potreba po ogljikovih hidratih se razlikuje glede na športno aktivnost (Dervišević in Vidmar, 2009, str. 37):

- redno aktivni: 4,5-5 g OH/kg TT/dan,
- športi moči: 5-6 g OH/kg TT/dan,
- vzdržljivostni športi (trajanje več kot 90 minut): 8-10 g OH/kg TT/dan.

Za lažje razumevanje in oblikovanje celodnevnega načrta prehrane športnika judoista je potrebno upoštevati določena osnovna pravila. Med njimi izpostavljam:

1. pravilo

Poleg zadostnega vnosa hranil je pomembna periodizacija in število dnevnih obrokov. Športniki naj užijejo vsaj 5-7 obrokov dnevno. Poleg večjih, kot so zajtrk, kosilo in večerja, se naj tekom dneva zaužije več manjših energijskih prigrizkov. Na tak način bomo učinkovito nadzorovali nivo sladkorja v krvi ter zagotovili telesu enakomeren vir energije. Hkrati bomo telesu priskrbeli konstanten pritok beljakovin, potrebnih za rast mišičnega tkiva in učinkovito obnovo preko celega dne. Zaužito maščobo bomo sproti

porabljali kot energetski vir, ne pa jo shranjevali v podkožno maščobo kot zalogo energije (Burke, 2007).

2. pravilo

Pri glavnih obrokih razporedimo makro hranila v naslednjem razmerju:

- 1/6 kaloričnega vnosa naj bo iz maščob (predvsem nenasičenih),
- 2/6 kaloričnega vnosa naj bo iz beljakovin,
- 3/6 kaloričnega vnosa naj bo iz ogljikovih hidratov (sestavljajenih).

Navedeno razmerje predstavlja le okvirni opis glavnega obroka.

3. pravilo

Optimalni količinski vnos ogljikovih hidratov je odvisen od več dejavnikov, vključno s telesno težo, trajanjem in intenzivnostjo. Splošno priporočilo za športnike tako znaša 6-10 g/kg telesne teže (Larson-Meyer, 2007). Športniki naj vnos prilagodijo tudi količini in stopnji aktivnosti, ki sledi v 2-3 urah po obroku. Če bodo 2 uri po obroku naporno vadili, dodamo k obroku dodatno količino ogljikovih hidratov. Če bodo po obroku počivali, iz obroka odzhamemo določeno količino ogljikovih hidratov.

4. pravilo

Športniki bodo podkožno maščobo izgubili le z dieto, ki ima negativno energijsko bilanco (kadar dnevno zaužijejo manj kalorij kot jih potrebujejo za vzdrževanje konstantne telesne teže). Poleg tega naj upoštevajo tudi osnovna pravila za hujšanje (Čuš, 2004, str. 51). Mišično maso lahko športniki povečajo le z dieto, ki ima pozitivno energijsko bilanco (kadar zaužijejo več kalorij kot jih potrebujejo za vzdrževanje konstantne telesne teže).

5. pravilo

K običajni prehrani je po potrebi koristno dodajati prehranske dodatke, saj je pogosto težko pojesti večje število obrokov dnevno. Vemo, da organizem športnika potrebuje več mikro in makro hranil kot jih lahko zagotovimo z običajno hrano, še posebej pri športnikih, ki imajo zelo zaseden urnik (Avstralski športni inštitut v: Vrhunski dose-

žek, 2001).

6. pravilo

Športniki naj dnevno potrebno količino tekočine razdelijo na manjše dele in jo uživajo enakomerno preko celega dne ne glede na to ali so žejni ali ne. Vedeti morajo, da je njihovo teloko začetijo žeježe v stanju dehidriranosti in so zato njihove telesne sposobnosti že znatno zmanjšane. Količina zaužite tekočine pri telesni aktivnosti je vezana na energetska porabo. Za športnike se priporoča 1,5 ml vode/dan za vsako porabljeno kalorijo (Rolfes et al., 2006). Tudi med treningom je potrebno skrbeti za hidracijo organizma, kar se bo pozitivno odrazilo na športnikovi zmogljivosti.

Zadosten energijski vnos je pomemben za doseganje maksimalnih učinkov treninga.

7. pravilo

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva, saj telesu zagotovi potrebno energijo in ima varovalne učinke za naše zdravje. V življenju športnikov je ta obrok še toliko bolj pomemben, saj je telesna aktivnost brez ustreznih energetskih zalog manj učinkovita, pogosto privede do poškodb in včasih tudi do bolezenskih stanj.

8. pravilo

Dnevno naj bi odrasel človek popil najmanj 2 litra vode samo za nadomeščanje količine, ki jo izgubimo med dihanjem, z znojenjem ter izločanjem tekočin in trdnih snovi. Stopnja hidracije v človeškem telesu je konstantno pod izgubo vode skozi respiracijo, znojenje in izločanje. Zamenjava te tekočine je najbolj odvisna od načina pitja, sicer paje že več desetletij znano, da se človekova želja po pitju ne pojavi dokler izguba vode ne doseže 1-2 % telesne teže (Hoffman, 2011, str. 13). Za športnike se priporoča dnevni vnos tekočine od 3000 do 5000 ml. Količina zaužite tekočine pri telesni aktivnosti je vezana na energetska porabo: 1-1,5 ml vode/dan/količino kalorij (Modic, 2011, str. 47).

9. pravilo

Raziskovalci in strokovnjaki s področja športne prehrane podajamo različne podatke in priporočila glede uživanja obrokov pred treningi. Velja splošno priporočilo, da športnik naj ne bi jedel obilnega obroka dve do štiri ure pred težjim treningom. Seveda pa je pristop individualen in odvisen od posameznikovih izkušenj in navad. Med razlogi, zakaj se tega pravila športniki ne držijo v zadostni meri, kot možne glavne razloge neupoštevanja tega pravila izpostavljam hiter način življenja, pomanjkanje časa zaradi šolskih obveznosti in pogosto tudi pomanjkljivo znanje o pravilnem prehranjevanju.

10. pravilo

Energijske zahteve športno aktivnih mladostnikov so velike in obrok v šoli je potrebno dodajati manjše prigrizke, da je energijska bilanca pozitivna. To je še posebej pomembno takrat, ko se treningi začnejo takoj po pouku in ni časa za uravnotežen obrok. Prehranjevalne navade se izoblikujejo v družini, zato je nadzor staršev nad prehrano otrok izjemnega pomena. Izobraževanje in pomoč pri izboru živil športno dejavnih mladostnikov pa je naloga trenerjev in dietetikov. Športno aktivnost spremljajo povečana izguba tekočine, energije, mineralov in vitaminov. Športnik v primerjavi z običajnimi ljudmi vsega tega potrebuje neprimerno več. Optimalno nadomeščanje vsega, kar je bilo izgubljeno v procesu treninga, je bistvo športnikove prehrane in pogoj za uspešno regeneracijo. Iz tega razloga prehrana v športu zavzema pomembno mesto. Nekateri prehranski dodatki športnikom res pomagajo

Ko začetijo žejo je njihovo telo že v stanju dehidriranosti.

izboljšati trening in kakovost izvajanja športne dejavnosti, nikoli pa ne morejo nadomestiti dobro načrtovane prehrane in vadbenega programa, ustreznega počitka ter povrnitve telesne in umske moči po naporih.

Pa ne pozabimo, ob rednem ocenjevanju lastnih prehranskih navad bodo športniki dobili priložnost za vpogled v te navade in jih po potrebi pravočasno korigirali. Sem spadajo tudi vedenje o zdravi in uravnoteženi prehrani, prekomerni telesni teži in hujšanju ter tudi o možnih posledicah nepravilnega prehranjevanja.

LITERATURA IN VIRI

- Avstralski športni inštitut. Zakaj so prehranski dodatki tako mikavni? Vrhunski dosežek 2001;4:16-18.
- Bellard, F. Ma Dietetique de Judoka. Paris: Editions Amphora, 2003.
- Burke, L. Practical Sports Nutrition. Human Kinetics. Champaign, ZDA, 2007, 1-39.
- Čuš, V. Judo – popusti, da zmagaš. Slovenska Bistrica – Ptuj: Judo zveza Slovenije, 2004.
- Dervišević, E, Vidmar, J. Vodič športne prehrane. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009.
- Hamilton, A. Optimalna prehrana za športnike – kaj prinašajo nove raziskave? Vrhunski dosežek 2006;11(2):18.
- Hoffman, J, R, Maresh, C, M. Nutrition and Hydration Issues for Combat Sport Athletes. Strength and Conditioning Journal. 2011; 33(3):13.
- Marshall, J. Doseganje tekmovalne teže. Vrhunski dosežek 2009; 14(6):14-15.
- Modic, G. Prehranjevalne navade kolesarjev Kolesarskega kluba Radenska KD življenje. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011.
- Larson-Meyer, D. E. Vegetariansportsnutrition. Champaign (IL): Human Kinetics, 2007.
- Pokorn, D. Prehrana. V: Interna medicina. Kocijančič, A, Mrevlje, F, Štajer, D (ur.). Ljubljana, Litteracta, 2005.
- Rolfes, R, S, Pinna, K, Whitney, E. Understanding Normal and Clinical Nutrition, Seventh Edition. Belmont, USA: Thomson Wadsworth, 2006.

Besedilo: 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

Judo Golovec praznuje 40 let pod sloganom *Judo & prijateljstvo*

V letošnjem letu Judo Golovec praznuje 40 let. Ob tej priložnosti so najmlajši judoke ustvarjali na temo Judo & prijateljstvo.



Adrian Rajner, 8 let



Filip Karadžić, 7 let



Tibor Peulić, 5 let



Maks Bešter, 7 let



Jan Jurca, 6 let



Taja Žgur, 8 let

V JK Gorica želimo pripraviti naše mlade člane na življenje v širšem pomenu. Da je judo način življenja in ne samo eden od treningov, jih učimo skozi njim najbližji način. Igre. V današnjem času se otroci hitro naučijo uporabljati tablične računalnike in druge pametne naprave in naši mladi člani tu niso izjema. Da pa bi otroci v svoj vsakdan vključili vrednote juda, se je trener Darko Marković domislil načina, kako jih pripraviti do tega, da se naučijo uporabljati tudi druge »pametne« naprave kot so: sesalec, pomivalni stroj, pralni stroj itd. Vsak otrok je tako dobil nalogo opraviti eno domače opravilo in s tem prispevati k družinski skupnosti. Opravilo zapisati na papir, starši pa s podpisom potrditi opravljeno delo. Verjeli ali ne, rezultati so bili več kot uspešni, otroci pa zadovoljni, da so lahko prispevali svoj del in se tako počutili koristne!

Da! Tudi to je judo! Zato starši, vključujte svoje otroke v vsakodnevna opravila. Potrdila (zadovoljnih) staršev spodaj.

25.2.2018
 Spoštovani trener!
 Med 15.2.2018 do 25.2.2018
 sem daljal prati in čistiti
 ter ga zalagal v omari.
 Vse hvala
 Naloga oz. zadolžitev je zelo dobro
 opravil. Poleg tega je tudi posejal proutore
 J. B. B. B. B.

Jaz Saša Komel
 sem popravil pomivalni
 stroj.
 Podpis starša: [Podpis]

Jaz, Andraž
 Mravija
 sem 14.2.2018
 popravil zmize
 v pomivalni stroj
 ip iz nje ga v opare.
 Podpis: [Podpis]

26.2.2018
 Kranj, Nova Gorica
 Klara je v času šolskih počitnic
 Očistila 6 oken.
 Podpis: Mama Nataša
 Očetec Peter

Hogi učitelj Darko!
 Trudim se, da sem jaz tudi
 ill golfa dal vse v pomivalni
 stroj in ga tudi udlopil.
 Podpis staršev: [Podpis]

DAVID - NOVA GORICA

| | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| SE-1 | SE-2 | SE-3 | SE-4 | SE-5 | SE-6 | SE-7 | SE-8 | SE-9 | SE-10 | SE-11 | SE-12 |
| SE-13 | SE-14 | SE-15 | SE-16 | SE-17 | SE-18 | SE-19 | SE-20 | SE-21 | SE-22 | SE-23 | SE-24 |

DANES DNE 28.2.2018 SEM ZLIKAL
 5 KOSOV PERILA
 Podpis: [Podpis]

Jaz Luka Traver sem popel stenože.
 [Podpis]

Domen je popravil
 vse posode iz stroja v
 omari brez pomoči.
 Podpis: [Podpis]

NOVA GORICA
 Žiga Kralj je nosal celo
 stenože. /
 Podpis Žiga: [Podpis]
 Podpis Starša: [Podpis]

Jaz Tobias Šturm sem
 pomel in pomel tla, posodila
 solah in popravil posoda
 iz pomivalnega stroja.

JAKOVI ZAČETKI V JUDU

piše: Nika

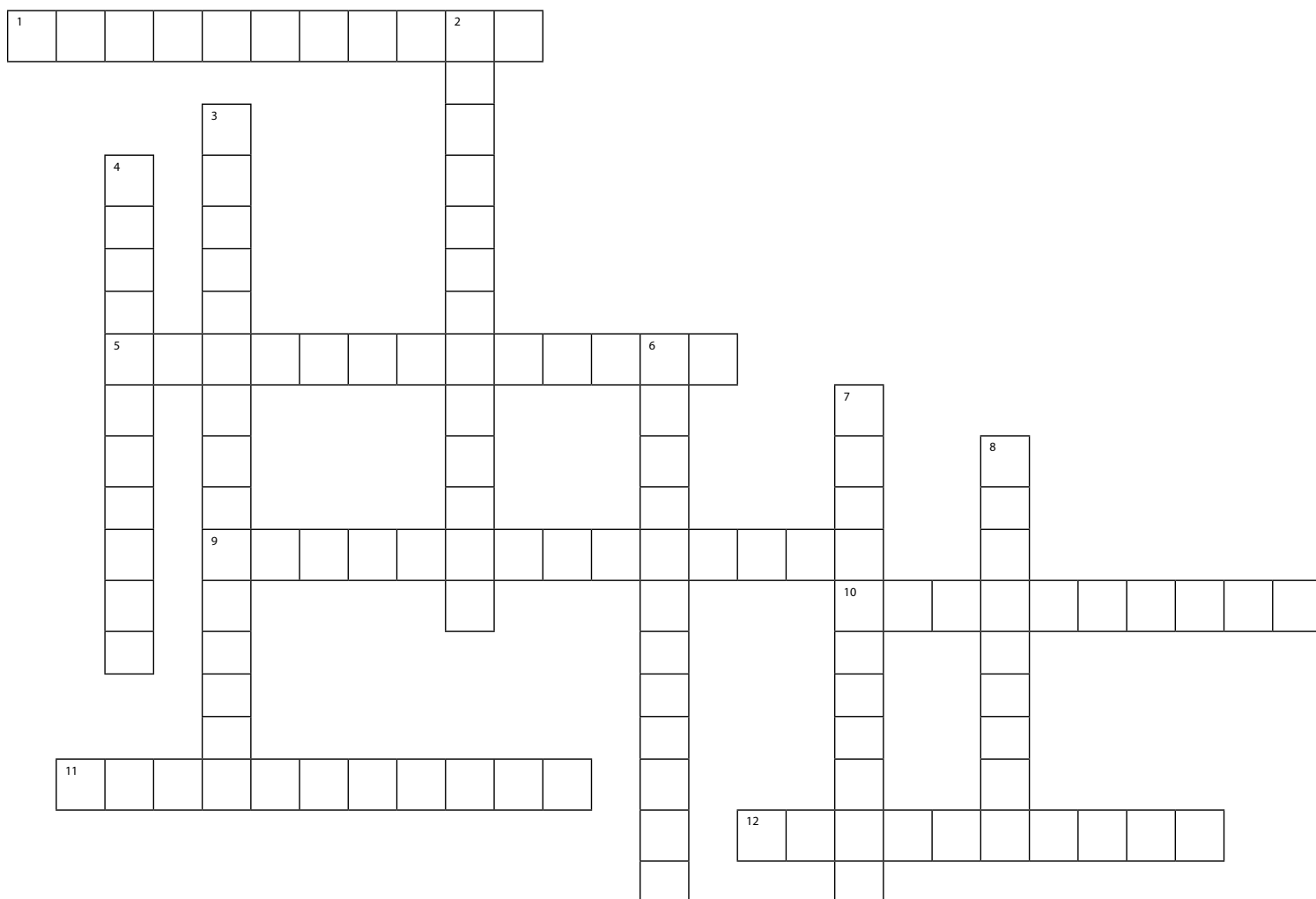
riše: Santi

Jaka je majhen, sramežljiv fantek, ki hodi v osnovno šolo. Večji fantje se velikokrat spravijo nanj ...





SLOVENSKI JUDOISTI



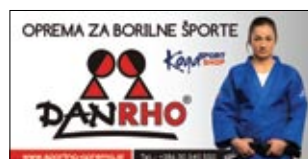
VODORAVNO

1. BRON NA SP V RIU 2013
5. TRETJA NA MLADINSKEM SP ZAGREB 2017
9. BRON NA OI V PEKINGU 2008
10. ZLATO NA SREDOZEMSKIH IGRAH V PESCARI 2009
11. OLIMPIJSKA PRVAKINJA V LONDONU 2012
12. EVROPSKI PRVAK V BUDIMPEŠTI 2013

NAVPIČNO

2. OLIMPIJSKA PRVAKINJA V RIU 2016
3. BRON NA OI V RIU 2016
4. TRETJI NA MLADINSKEM SP ZAGREB 2017
6. EVROPSKI PRVAK V TEL AVIVU 2018
7. BRONASTA NA SREDOZEMSKIH IGRAH V PESCARI 2009
8. 7. NA OI V LONDONU 2012

TelekomSlovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Evropsko prvenstvo Tel Aviv 2018

