



LETNIK 24 | ŠTEVILKA 116 | OKTOBER-DECEMBER 2018

SLOVENSKI JUDO

STROKOVNA REVIIA JUDO ZVEZE SLOVENIJE



NOVA

VITARA



Way of Life!

DODANE ZIMSKE PNEVMATIKE NA PLATIŠČIH
MOŽNOST FINANCIRANJA BREZ POLOGA



080 34 49

BREZPLAČNI INFO

www.suzuki.si



Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 5,3-7,9 l/100 km in 121-179 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0073-0,0319 g/km, trdi delci: 0,00035-0,00065 g/km, število delcev: 0,82-3,16 E11/km. Ogjikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah 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.

Reprezentativni primer izračuna za SUZUKI VITARA COMFORT: vrsta financiranja: finančni leasing · predračunska vrednost predmeta financiranja: € 14.950 · lastna udeležba (polog): € 0 · znesek financiranja: € 14.950 · število obrokov: 84 · mesečni obrok: € 218,04 · stroški odobritve: € 299 · skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 18.315 · letna spremenljiva obrestna mera: 5,95% · efektivna obrestna mera: 6,11% na dan 18.12.2018 · v primeru dviga Euribor-ja se lahko skupni znesek za plačilo poveča.

Akcija velja do 31.3.2019. Do prejema zimskih pnevmatik na platiščih so upravičeni tisti kupci novih vozil, katerim bo v obdobju akcije izstavljen račun in bo vozilo tudi registrirano.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Na naslovnici prejšnje številke revije Slovenski judo je prišlo do napake v zapisu tekmovanja, na katerem je zlata olimpijka Tina Trstenjak osvojila bron. Tina je septembra zadnje odličje z največjih tekmovanj osvojila na svetovnem in ne na evropskem prvenstvu. Za napako se vsem prizadetim iskreno opravičujemo.

*Nika Grdadolnik
urednica revije Slovenski judo*

VSEBINA

1 PRVA SLOVENSKA JUDO LIGA	5
2 DOMAČA PRVENSTVA	6
3 MEDNARODNA PRVENSTVA	12
4 SVETOVNO MLADINSKO PRVENSTVO	20
5 MLADINSKE OLIMPIJSKE IGRE	21
6 EVROPSKO PRVENSTVO U 23	22
7 PREDNOVOLETNE PRIPRAVE	23
8 ZANIMIVOSTI	25
9 STROKOVNI PRISPEVKI	35
10 STRIP	42



Letnik 24 • številka 116
oktober - december 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

ARUM
VBRN

Postanite edinstveni s popolno
moško obleko po meri.
#blagovnaznamkaMURA

Slovensko. Vrhunsko. Brezčasno.

Arum d.o.o., Pleše 2, 9000 Murska Sobota, Slovenija | t: +386 (0)2 51 32 402 | e: trgovina.arum@mura.si | w: www.arum-design.com | fb: @arumdesign | ig: @arum_des



Spoštovani ljubitelji juda,

leto 2018 smo zaključili, ponovno je čas pregleda preteklega leta in načrtov za prihodnje. Leto smo zaključili uspešno tako na športnem kot na organizacijskem področju.

Na športnem področju smo ponovno dokazali, da nadaljujemo niz vrhunskih rezultatov, kar nam daje veliko obetov tudi za naslednje olimpijske igre. Tina nadaljuje s svojo izjemno serijo, svoje je dodal Adrian, zadaj se kažejo novi mladi šampioni. Upam, da se v prihodnje uspemo bolje povezati in zaključiti olimpijski cikel, kot si želimo in kot nam, glede na naš sloves, pripada - torej z medaljo v Tokiu 2020. Za trud bi se želel zahvaliti vsem trenerjem in ostalim športnim delavcem, ki skrbite za naše športnice in športnike. Brez vas ne bi bili tako uspešni. Posebej zato, ker v našem športu ne moremo računati na finančno nagrado za vsako urico našega dela,

ki ga namenimo, ampak delamo po večini prostovoljno.

Prepričan sem, da smo uredili kar nekaj stvari na drugih področjih, čeprav se na teh področjih dela praktično vse na prostovoljni bazi in v kratkem času težko izvedemo projekt. *Trenerska komisija* ima veliko dela z vzpostavitvijo novega programa usposabljanj po novem zakonu o športu, z ureditvijo vseh potrebnih evidenc in vpisov tudi za več let nazaj ter z vzpostavitvijo sistema licenciranja strokovnih delavcev v judu. Program usposabljanja je sicer pri koncu, zato se že veselim novih usposabljanj za nove strokovne delavce, ki bodo v začetku tega leta.

Tekmovalna komisija je posodobila nov tekmovalni pravilnik. Pravilnik se je pripravljal kar nekaj časa, zato upam, da se bo v praksi pokazal kot dober. Menim, da je na mizi kar nekaj zelo dobrih in naprednih idej, zato v prihodnjih letih pričakujem še nekaj dopolnitev. *Sodniška komisija* in *Komisija za pasove* morata že zaradi narave našega športa in delovanja delovati konstantno in ažurno, kar počneta dobro. Posodobljena sta tudi oba pravilnika. *Komisija za G-judo* oz. inkluzivni judo je prav tako naredila velik korak naprej. Z organizacijo drugega državnega prvenstva, skupnega za inkluzivni in veteranski judo, smo v Kopru pripravili odličen in odmeven dogodek. Prav tako sta se potrdila dva nova pravilnika za sistem tekmovalj in pravilnik za šolske pasove, oboje za inkluzivni judo. *Komisija za kate* je

organizirala Evropsko prvenstvo za kate v Kopru. Prvenstvo je uspelo odlično, kar dokazujejo pohvale vseh udeležencev in gostov iz *Evropske judo zveze*. Čestitke Igorju Albrehtu, predsedniku komisije, za odlično vodenje projekta. V *Komisiji za množičnost* je prišlo do menjave predsednika komisije, ki je takoj aktivno pristopil k delu promocije juda. Dobro deluje služba za PR, kar dokazuje naša pojavnost v medijih in dober odziv novinarjev. Daljša se tudi spisek sponzorjev, čeprav še vedno iščemo tiste večje. Upam, da se v prihodnje najde kakšno podjetje, ki bi bilo pripravljeno zasesti mesto generalnega sponzorja *Judo zveze Slovenije*.

Judo je že zdavnaj postal globalni šport, *Svetovna judo zveza* (IJF) ena najmnožičnejših na svetu. S sodelovanjem s CNN v letu 2017 in Eurosportom v letu 2018 je naš šport naredil zelo velik korak naprej tudi v svetovni prepoznavnosti. Izkoristimo to možnost in priložnost. Izkoristimo naše poslanstvo in samozavestno peljimo naše poti naprej, delajmo dobro in dobre zgodbe. Lahko postanemo najboljši, če še nismo!

Želim vam čim bolj mirno leto 2019, dosežite cilje, ki ste si jih zadali ter poskušajte čim bolj uživati v tem, kaj počnete. Srečno in zdravo 2019!

Darko Mušič
predsednik JZS



TelekomSlovenije



PRVA SLOVENSKA JUDO LIGA

Slovenska Bistrica, 24. november 2018 | V Slovenski Bistrici so se pomerili letošnji najboljši slovenski klubi. Za naslov najboljšega v državi so se tako udarile ekipe JK Acron Slovenj Gradec, JK Bežigrad, JK Impol in ŠD GIB Šiška. Polfinalni dvoboj med JK GIB Šiška in JK Impol so domačini dobili s 7:0, druga

polfinalna tekma pa se je končala v pri JK Bežigrad, ki je s 4:3 premagal JK Acron Slovenj Gradec. V malem finalu so si tretje mesto priborili judoisti iz Slovenj Gradca. Finalni boji so bili izjemo izenačeni, Adrian Gomboc se je boril dve kategoriji višje in odpravi Igorja Podpariča, najboljšega borca rednega dela.

Strasti so se najbolj razgrele pri borbi do 100 kilogramov, kjer je Gregor Kocmut premagal Mateja Vidmarja in izenačil rezultat. Tako je odločala borba v najtežji kategoriji, v kateri je Vito Dragič vnovčil svoje izkušnje in naslov vrnil v Slovensko Bistrico.

Besedilo: JZS



POKAL DUPEKA



Maribor, 1. oktober 2018 | Tekmovanja za mlajše kadete in kadetinje, mlajše dečke in deklice, kadete in kadetinje, starejše dečke in deklice ter mlajše cicibane in cicibanke se je udeležilo 239 judoistk in judoistov iz triintridesetih klubov. Ekipno najuspešnejši so bili tekmovalci in tekmovalke JK Bežigrad, ki so osvojili 9 zlatih, 4 srebrne in 5 bronastih odličij. Drugo mesto so osvojili judoisti in judoistke Judo šole Maribor, ki so osvojili 4 zlata, 3 srebrne in 4 bronaste medalje. S štirimi zlatimi in eno srebrno medaljo pa so ekipno tretje mesto osvojili tekmovalci in tekmovalke hrvaškega Istarskega borca iz Pule.

*Besedilo: JZS
Fotografije: JK Duplek*

3. MEDNARODNI POKAL KOMENDE

V soboto 13. oktobra 2018 je Judo klub Komenda že tretje leto zapored, a tokrat s še boljšo organizacijo in izvedbo, izpeljal mednarodno tekmovanje, katerega se je udeležilo 33 klubov - 27 iz Slovenije in 6 gostujočih iz Italije, Bosne ter Srbije. Na tatamiju se je zvrstilo preko 300 tekmovalcev. Prireditev so z govori častno otvorili predsednik Judo kluba Komenda Boštjan Veinhandl, župan Občine Komenda Stanislav

Pogljajen in predsednik Judo zveze Slovenije Darko Mušič. Za popestritev sta se z odlično izpeljano točko predstavili tudi mladinski svetovni prvakinja v ju-jitsu Sara Besal in Tina Pelc, ki sta prikazali obrambe iz duo sistema. Najprej so tekmovali judoisti in judoistke kategorije U12, ki je bila letos prvič v Komendi tudi uradni turnir Judo zveze Slovenije, nato pa sta na vrsto prišli še kategoriji U14 in U10. Obiskoval-

ce je zabavala tudi naša maskota judo panda. Judo klub Komenda je ekipno (v skupnem seštevku starostnih skupin U12 in U14) osvojil 2. mesto.

Besedilo: JK Komenda

Rezultati ekipno:

1. mesto: ŠD Gib Šiška
2. mesto: JK Komenda
3. mesto: JK Neretva Mostar
4. mesto: JK Železničar



POKAL BELTINCEV

Beltinci, 17. oktober 2018 | Tekmovanja za starejše dečke in deklice, mlajše dečke in deklice, mlajše cibane in cibanke se je udeležilo 184 judoistk in judoistov iz štiriindvajsetih klubov.

Ekipno najuspešnejši so bili tekmovalci in tekmovalke JK Drava Ptuj, ki so osvojili 9 zlatih, 4 srebrne in 1 bronasto odličje. Drugo mesto so osvojili judoisti in judoistke JK Murska Sobota, ki so osvojili 4 zlate, 2 srebrni in 4 bronaste medalje. S štirimi zlatimi in dvema srebrnima in štirimi bronastimi medaljami pa so ekipno tretje mesto osvojili tekmovalci in tekmovalke Judo šole Maribor.

Besedilo: JZS

Fotografije: JK Beltinci



13. MEDNARODNI TURNIR V JUDU ZAVAROVALNICA SAVA KOROŠKA OPEN 2018

V soboto in nedeljo, 20. in 21. oktobra 2018, je Športni dvorani Slovenj Gradec v organizaciji domačega judo kluba Acron potekal 13. mednarodni turnir Zavarovalnica Sava Koroška open 2018, ki je v Slovenj Gradec ponovno privabil lepo število mladih športnikov in športnic ter njihovih spremljevalcev. Na turnirju, ki se že tretje leto prireja le za starostno kategorijo do 16. in 18. let je nastopilo 491 tekmovalcev iz sedeminsedemdesetih klubov, prispeli so iz petindvajsetih evropskih držav. Turnir, ki že vrsto let velja za pravi praznik juda v Slovenj Gradcu ter največji tradicionalni športni

dogodek na Koroškem, sta si ogledala tudi predsednik slovenskega olimpijskega komiteja g. Bogdan Gabrovec in veleposlanik ruske federacije v Sloveniji Dr. Doku Zavgajev. Na turnirju so poleg dobre organizacije za uspeh kluba poskrbeli tudi domači tekmovalci, ki so skupaj osvojili kar sedem odličij (2-2-3). Nepremagani sta z zlatom okoli vratu ostali Nuša Perovnik pri kadetinjah in Neža Pečoler pri mlajših kadetinjah. Srebrno odličje sta osvojili Tamara Kovač in Ines Hribernik. Bronasta odličja pa so si priborili Andrej Yankovskyy, Urška Bernard in Tina Kovač. Domači judo

klub Acron je ekipno zasedel odlično 5. mesto. Najuspešnejši klub na 13. turnirju je postal ruski Judo klub Edelweiss iz mesta Grozni. Ob izvedbi dogodka bi se zahvalili vsem sponzorjem, predvsem generalnemu sponzorju Zavarovalnici Sava, Drugi osnovni šoli Slovenj Gradec, športnim klubom, ki so v športni dvorani odstopili svoje termine za izvedbo turnirja ter številnim prostovoljcem, brez katerih turnirja na željnem nivoju nikakor ne bi bilo mogoče izvesti.

Besedilo: Borut Marošek Fotografije: JK Acron Slovenj Grade



V kategoriji do 52 kilogramov je zlato osvojila domačinka Nuša Perovnik, druga je bila Emma Ferracini iz Lombardie, tretji pa Vera Raspe iz Judo team Veendam ter Ana Škrabl iz JK Bežigrad.



13. mednarodni turnir v judu Zavarovalnica Sava Koroška open 2018.

37. MEDNARODNI JUDO MEMORIAL »IRŠIČ 2018«

Judo klub železničar Maribor je v soboto 3. 11. 2018 organiziral že 37. mednarodni judo memorial "IRŠIČ 2018", ki je posvečen zaslužnemu članu kluba, pokojnemu Stanetu Iršiču. Tekmovanje je namenjeno kadetom in kadetinjam ter članom in članicam in se šteje v točkovanje za slovenski pokal. S ponosom lahko zapišemo, da je

naš judo klub klub z bogato tradicijo in se uvršča ob bok še treh najstarejših judo klubov v Sloveniji. Naše korenine segajo v leto 1954, ko se je judo začel intenzivneje razvijati tudi v Mariboru in okolici. Spomladi je tako nastal Judo klub Branik, temu pa je jeseni sledila ustanovitev judo sekcije železničar pod okriljem ŽTAK Maribor. Zasluge

za to ima Franc Jezernik, ki ga lahko v zgodovino zapišemo kot ustanovitelja našega kluba. Judo sekcijo je najprej vodil priznani mojster juda in jiu jitsa Niko Vrabl, za njim pa je v klub prišel mojster Stane Iršič. Prav Stane Iršič je dal delu in razvoju našega kluba ogromen pečat. Ne samo, da je bil priznan trener in tekmovalac, leta 1957 je postal prvi



predsednik takratne judo sekcije pri ŽTAK Maribor in prvi predsednik Judo kluba železničar, ki je bil ustanovljen leta 1972. Stane Iršič je judo klub uspešno vodil vse do svoje prerane smrti leta 1980. Vodenje kluba in razvoj juda v Mariboru in okolici so do danes za njim prevzeli še Ludvik Dušan Kolnik, Jože Antolinc, Dušan Svilar, ponovno Jože Antolinc in po njegovi smrti sin Aleš Antolinc. Vsem navedenim predsednikom kluba gre zahvala za nešteto ur opravljenega dela ter izjemne športne in življenjske dosežke naših članov.

37. mednarodni judo turnir "IRŠIČ 2018" je že po tradiciji potekal v Dvorani Tabor v Mariboru, kjer je organizator pripravil vse potrebno za borbe na treh blazinah. Slovensko otvoritev sta ob 10. uri opravila predsednik kluba Bojan Udovč in predsednik Judo zveze Slovenije Darko Mušič, ki sta pozdravila in

nagovorila tekmovalke in tekmovalce ter sodniški zbor. Posebej sta pozdravila tuje tekmovalce, ki so letos prišli le iz Hrvaške. Vsem tekmovalcem sta zaželela športne borbe brez poškodb, sodnikom pa ostro oko in pravično sojenje.

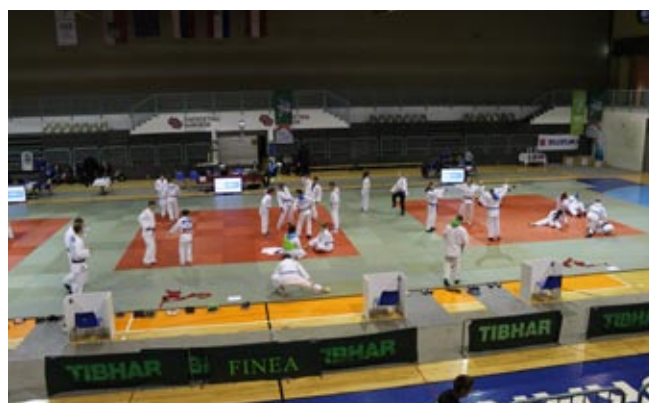
V starostni skupini kadetov in kadetinj je tekmovalo 35 tekmovalcev, ki so bili razdeljeni v 8 kategorij. V vsaki kategoriji so zmagovalec ter drugo in dva tretje uvrščena tekmovalca prejeli medalje. Največ točk v tej starostni skupini so zbrale tekmovalke in tekmovalci JK Z'dežele Sankaku 50, JK Golovec 31 in JK Impol 25.

Pri članih in članicah je tekmovalo 45 tekmovalcev, ki so bili razdeljeni v 7 kategorij. Tudi tukaj so v vsaki kategoriji zmagovalec ter drugo in dva tretje uvrščena tekmovalca prejeli medalje. Največ točk so v članski konkurenci zbrale tekmovalke in tekmovalci JK Z'dežele Sankaku 40, JK Impol 34 in JK Golovec 28.

Na podlagi doseženih uvrstitev in prejetih točk tekmovalcev v obeh starostnih skupinah je organizator nagradil tri najboljše klube s posebnimi pokali. Pokal za 1. mesto je prejel JK Z'dežele Sankaku (90 točk), 2. mesto JK Golovec (59 točk) in 3. mesto JK Impol (59 točk).

Čeprav je bila udeležba na tem našem tradicionalnem judo turnirju nekoliko boljša kot lani, žal še vedno ne dosega povprečja preteklih let (vselej je bilo okoli 120 tekmovalcev). Tokrat je na turnirju nastopilo 80 tekmovalcev iz 16 slovenskih ter 2 hrvaških judo klubov (JK Dojo Zagreb in JK Lika Zagreb).

Kljub manjši udeležbi tekmovalcev od pričakovane, smo v klubu zadovoljni, da smo turnir odlično organizirali in da se nihče od tekmovalcev in tekmovalk ni resno poškodoval. Vsem judoistkam in judoistom želimo uspešno, zadovoljno in varno leto 2019, ki naj vam prinese tudi obilico športnih uspehov.



NAGAOKA - PRAZNIK JUDA V HALI TIVOLI

Ljubljana, 17. in 18. november 2018 | Kot vsako leto v polpretekli zgodovini, je tudi letos (že petinpetdesetič zapored) v Ljubljani potekal močan mednarodni turnir – Nagaoka, ki ga Judo klub Olimpija vsako leto organizira v spomin na japonskega trenerja Kokichija Nagaoko. Nagaoka je bil svoj čas eden najbolj cenjenih trenerjev juda pri nas, na žalost pa se je ravno v Ljubljani leta 1962 hudo poškodoval in kasneje za posledicami poškodbe tudi umrl. Letos je turnir, posvečen spominu nanj, ponovno potekal v hramu ljubljanskega športa – Hali Tivoli. V dveh dneh turnirja se je gledalcem predstavilo kar 646 tekmovalcev iz osmih držav (Avstrija, Bosna in Hercegovina, Italija, Hrvaška, Kosovo, Nemčija, Srbija in Slovenija).

PRVI DAN NAJUSPEŠNEJŠI MLADI BEŽIGRAJČANI

Prvi dan tekmovanja je že tradicionalno rezerviran za judoiste in judoistke, katerih čas še prihaja. V soboto je tako na *tatami* stopilo več kot 400 mladih športnic in športnikov. V izjemno močni mednarodni konkurenci je v skupinskem točkovanju prepričljivo slavil bežigrajski podmladek – skupno so zbrali 117 točk. Na drugo mesto so se uvrstili tekmovalci istarskega borca iz Pule (91 točk), tretji pa so bili mladi Šiškarji – ŠD GIB Šiška (64 točk).



POKAL »NAGAOKA 2018« ZA SKUPNO ZMAGO ROMAL V CELJE

V nedeljo so natopili tudi malo bolj izkušeni športniki – kadeti, mlajši člani in člani. Kljub nekoliko okrnjeni konkurenci, smo na koncu dneva našli skoraj 200 tekmovalcev, ki so zastopali 28 različnih klubov. Največ razlogov za veselje so imeli predstavniki celjskega kluba Z'Dežele Sankaku. Skupaj so zbrali 76 točk, 5 več od drugo uvrščene ljubljanske Olimpije, ki pa je vknjižila kar pet posamičnih zmag. V skupni razvrstitvi so tretje mesto osvojili judoisti Impola (64 točk).

Besedilo in fotografije: JK Olimpija



NOVOLETNI TURNIR

Celje, 8. december 2018 | Tekmovanja za mlajše kadete in kadetinke, mlajše dečke in deklice ter starejše dečke in deklice se je udeležilo 237 judoistk in judoistov iz štiridesetih klubov.

Ekipno najuspešnejši so bili tekmovalci in tekmovalke črnogorskega Ongošta, ki so osvojili 5 zlatih in 2 bronasti odličji. Drugo mesto so osvojili judoisti in judoistke ŠD GIB Šiška, ki so osvojili 4 zlate, 3 srebrne in 5 bronastih medalj. S štirimi zlatimi, tremi srebrnimi in tremi bronastimi medaljami pa so ekipno tretje mesto osvojili tekmovalci in tekmovalke JK Z'dežele Sankaku.

Besedilo: JZS



POKAL IVO REYA



Celje, 8. december 2018 | Tekmovanja v starostnih kategorijah U-12, U-14 in U-16 se je udeležilo 287 judoistk in judoistov iz Italije, Avstrije, Hrvaške, Srbije, Črne gore, Izraela in Slovenije. V starostni kategoriji mladink in

mladincev so bili ekipno najuspešnejši tekmovalci in tekmovalke JK Z'dežele Sankaku, ki so osvojili 5 zlatih in 1 bronasto odličje. Drugo mesto so osvojili judoisti in judoistke JK Acron Slovenj Gradec, ki so osvojili 5 zlatih medalj. Z eno zlato

in eno srebrno medaljo pa so ekipno tretje mesto osvojili tekmovalci in tekmovalke TVD Partizan Ljutomer.

*Besedilo: JZS
Fotografije: JK Ivo Reya*

7. MEMORIAL NIKA VRABLA

Maribor, 16. december 2018 | Judo klub Branik Broker je v športni dvorani Luknav Mariboru organiziral že 7. memorial Nika Vrable, enega izmed glavnih pionirjev juda na slovenskem prostoru. Tekmovanje je potekalo v starostnih skupinah U-8, U-10, U-12 in U-14. To leto je imelo tekmovanje tudi dobrodelno noto, saj se je del izkupička prijavnin na tekmovanje doniral društvu za samozdravljenje – 5KO.

Tekmovanje se je odvijalo na visokem nivoju z dobro udeležbo in podporo s tribun. Na koncu tekmovanja je vse mlade judoke presenetil Božiček in jim podelil medalje ter darila. V skupnem

seštevku je Judo klub Branik Broker osvojil prvo mesto s petimi prvimi, štirimi drugimi in enim tretjim mestom. Drugo mesto je pripadlo judo klubu Zrinski Čakovec s tremi prvimi, enim drugim in enim tretjim mestom, ekipno tretji so bili KBV Lendava z enakim izkupičkom, a s točkovnim zaostankom.

Memorial Nika Vrable, ki vsako leto pridobiva na popularnost, je postal že skoraj redna atrakcija za mlade judoiste, tudi iz tujine, kar pomeni priložnost za nove izzive za naše mlade judoiste.

Čestitke vsem tekmovalcem!

Besedilo: JK Branik Broker



SPOZNAVANJE BORILNIH VEŠČIN OB NIKU VRABLU Z OSNOVNIM MOTOM:

»NI JE SILE PROTI PRIJAZNOSTI.«

Športna pot Nika Vrable se je začela že v stari Jugoslaviji, kjer je bil član mariborskega Sokola – Matice. V 2. svetovni vojni se je takrat 16-letni deček prvič srečal z napadi in obrambami, po vojni pa je bil zaposlen na področju varovanja maršala Tita v takratni FLRJ v Beogradu. A dejanska športna pot na področju borilnih veščin se je začela kasneje, ko je kot študent prava našel članek o poučevanju borilnih veščin, t. i. jiu-jitsa pri učencih Ota Baumgartna. Takratni jiu-jitsu še ni imel nobene povezave z judom kot ga poznamo danes, bil je zastarel in nevaren. Tako se je par študentov skupaj z Vrablom najprej organiziralo ter leta 1952 ustanovilo Akademski jiu-jitsu klub (AJK), nato vzpostavilo stik z Akademskim športnim odborom in Težkoatletsko zvezo Slovenije (TAZS). Čas je zahteval svoje, treba je bilo izobraziti trenerski kader, saj se od takratnega trenerja Žlendra

niso imeli več kaj naučiti – potrebno je bilo iti v tujino. Vrable je prve stike z Mednarodno svetovno judo-do federacijo (IWFJ) uspelo vzpostaviti leta 1953, udeležil se je kongresa v Obertraunu v Avstriji, v Slovenijo so pripeljali trenerja Ebetschuberja. Prvi rezultati, predvsem pa popularnost nove veščine, so bili odlični, a so čez čas učenci le spoznali, da se z judo-meti ne da zmagovati. Tako sta se Vrable in njegov študijski kolega Franc Križman leta 1954 odpravila v Anglijo, kjer sta navezala stike z Budokwaiem, ki je deloval pod vodstvom Japonca Koizumija. Spoznala sta, da je judo globoka in široka veščina, da obsega različne tehnike in področja, ki jim jih dotedanji učitelji niso mogli dati. Po prelomu z judo-dojem so v počitnicah leta 1955 študenti spet šli v tujino navezovat stike z drugimi judoističnimi organizacijami, da bi našli pravi judo. Niko Vrable je

skupaj s študentskim prijateljem Dušanom Kolnikom ponovno šel v Anglijo, tokrat tudi ob podpori države, Ivo Reya se je odločil za Avstrijo, Štefek Križman je odšel v Pariz in Grenoble, Tine Lapajne pa v Nemčijo. Vsi so se veliko naučili. Križman je predstavil paleto nožnih metov, ki jih do takrat niso poznali, iz Anglije so prišle novice s področja ročnih in bočnih metov, tai otoshi ter lomljenje ravnotežja z gibanjem rok v zapestju, Koizumijeva specialnost, tudi Reya in Lapajne pa sta navezala stike, ki so se kasneje bogato obrestovali. In tako se je začel judo počasi razvijati v modernejšo obliko. Sledilo je prvo državno prvenstvo, ustanavljali so se novi judo klubi ter leta 1957 Judo zveza Slovenije, katere prvi predsednik je bil Niko Vrable. Kljub takratni centralizaciji športa pa je uspelo sedež zveze že leta 1958 prenesti v Maribor, predvsem ob pomoči predsednika Športne zveze

Slovenije Leopolda Kreseta, z nasveti pa je pomagal tudi Stanko Bloudek. Sledila so dolgoletna prizadevanja in truda polna dela na področju čim boljšega poznavanja juda in tudi drugih sorodnih veščin Daljnega vzhoda. V Slovenijo so prvih deset let prihajali mojstri Unterburger, Nimfúhr, Van de Veken, Kunisch, Nagaoka, Van de Velde, Yamada in kasneje še številni drugi. Razvila so se tudi osebna prijateljstva, tako npr. s Kokichi Nagaoko, ki je že leta 1960 vodil tečaj v Mariboru. Mojstrski pasovi so se takrat dobivali pri tujih mojstrih. Tako je 1. dan leta 1957 Vrablu podelil g. Van de Veken, 2. dan pa na Japonskem leta 1961 g. Risei Kano. Leta 2003 je JZS podelila Vrablu 7. dan, 8. dan

pa s področja ju-jitsa leta 2001 g. Peter Nehls, znani nemški specialist borilnih veščin. Seveda je veliko več napisanega v knjigi, ki jo je Niko Vrabl izdal leta 2004 »Judo, moje življenje«. Velja omeniti, da je v osemdesetih in devetdesetih letih izdal številne priročnike ter vodil tečaje usposabljanja varnostnikov, nato pripadnikov specialnih vojaških in policijskih enot, s tečajem, ki se je glasil: „Nasilje, brani se!“ pa tudi usposabljanja navadnih občanov, ki niso imeli pojma o samoobrambi. Za svoje delo na področju športa je prejel tudi Bloudkovo nagrado. Učenje in širjenje znanja o judu je Vrablu pomenila največ. Učenje se seveda začne z otroci, še posebej v današnjem času, ko lahko otroku

nudimo predvsem prijateljsko in razumevajočo prisotnost. In razveseljivo je, da je na letošnjem memorialu Nika Vrabra, ki je potekal 16. decembra 2018, na svoji prvi tekmi bil eden od zmagovalcev tudi njegov 13-letni daljni sorodnik Martin Novak iz Središča ob Dravi, kjer je bil doma tudi oče Nika Vrabra, Niko Vrabl starejši. Za konec, ko potegneš črto, morda velja slediti mislim mojstra Gunji Koizumija, ustanovitelja evropske judo zveze, pri katerem se je v zgodnjih 50-tih letih oče prvič seznanil s pravim judom: „Prizadevaj si, da boš vever in spokojen tako v primeru zmage kot ob porazu.“

Besedilo: Metka Vrabl

Mednarodna tekmovanja

SLOVENIJI DVE MEDALJI NA GRAND SLAMU V ABU DABIJU

Abu Dabi, 25. oktober 2018 | V Združene arabske emirate je odpotovalo 343 judoistov iz

dvainšestdesetih držav, med njimi enajst slovenskih predstavnikov. Aktualni evropski prvak Adrian Gomboc in Andraž Jereb sta nastopila v kate-

goriji do 63 kilogramov, Maruša Štangar v kategoriji do 48 kilogramov, Kaja Kajzer v kategoriji do 57 kilogramov. V kategoriji do 70 kilogramov je slovenske barve branila Patricija Brolih, v kategoriji do 78 kilogramov pa Klara Apotekar. V najtežji ženski kategoriji je za Slovenijo na tatami stopila Anamari Velenšek.

DRUGO IN TRETJE MESTO V KATEGORIJI DO 63 KILOGRAMOV

Andreja Leški se je v prvem dvoboju pomerila z Britanko Piovesano in jo z odločilnim metom sedem sekund pred iztekom rednega dela dvoboja premagala. V četrtfinalu je Andrejo čakala Krssakova. Celotno borbo je Slovenka kazala več želje, po dveh minutah boja je izkoristila Avstrijkinino nezbranost in z ipponom borbo končala v svojo korist. V polfinalu se je pomerila s Poljakinjo Ozdoba-Blach, ki je v podaljšku naredila veliko napako.



Andreja je borbo ponovno odločila z ipponom, ki ji je odprl vrata v finale. Za najvišjo stopničko se je pomerila z Nizozemko Juul Franssen. V zelo izenačenem dvoboju, ki se je prevesil v podaljšek, je v četrtni minuti Andreja napadla, Nizozemka pa je izkoristila trenutek nezbravnosti in ta napad preobrnila v svojo korist. Po waza-ariju tekmice je Andreja osvojila srebrno medaljo. Tina Trstenjak je bila kot prva nosilka turnirja v prvem krogu prosta. V drugem krogu se je pomerila s Francozinjo Di Cintio, Tina je borbo dobro odprla in si priborila prednost z waza-arijem, ki ga je nekaj sekund pred koncem borbe potrdila z ipponom.

V četrtfinalu je Tini nasproti stala Poljakinja Ozdoba-Blach, ki je Slovenko presenetila in v dvajseti sekundi dvoboja in borbo končala z ipponom. Tina se je zaradi poraza preselila v repasaž, kjer se je pomerila z Avstrijko Krssakovo in jo v tretji minuti premagala z metom za ippon. Bronasto kolajno je slovenska predstavnica osvojila po nedovoljenem prijemu Martyne Trajdos, ki je vodil v Nemkino diskvalifikacijo.

Klara Apotekar je v izločilnih bojih kategorije do 78 kilogramov z waza-arijem premagala Avstrijko

Graf. Četrtfinalni dvoboj proti Anna Mari Wagner je izgubila po tem, ko si je Nemka priborila ippon. Repasaž proti Kitajki Zhenzhao

Ma se ni izšel v prid Klari, ki je tekmovanje zaključila na 7. mestu.

V kategoriji

nad 78 kilogramov je nastopila Anamari Velenšek. V prvem krogu je bila prosta, četrtfinalni dvoboj proti Francozinji M Bairo pa je povedla s prednostjo waza-arija, nato pa si je Francozinja priborila ippon in odločila dvoboj. Anamari se je poškodovala pri zadnjem metu, tako da v nadaljevanju tekmovanja ni nastopila.



NA KADETSKEM POKALU V KOPRU ZADONELA SLOVENSKA HIMNA

Koper, 27. oktober 2018 | Tekmovanja na slovenski obali se je udeležilo 316 tekmovalk in tekmovalcev iz petindvajsetih držav. Slovenske barve je zastopalo kar šestdeset judoistk in judoistov.

Blaž Emeršič je v uvodnih bojih kategorije do 60 kilogramov premagal Bolgara Nikolaya Yovcheva, Madžara Dominika Beringerja, Francoza Macima Manhesa in Italijana Leonarda Piccolo. Po zmagi nad Švicarjem Loanom Celikbilekom, ga je v finalu pričakal Victor van Gerven. Nizozemski tekmovalec se je izkazal za prezahtevnega nasprotnika in Blaž je tekmovalje končal na odličnem drugem mestu.

V kategoriji do 66 kilogramov je Urh Klopčič uspešno začel proti Italijanu Mattiji Tomasellu in Poljaku Filipu Kubaiaku. V četrtfinalni borbi je Urhovo nepozornost izkoristil Hrvat Leon Dapic, ki je slovenskega predstavnika poslal v popravljalne boje. Ljubljčan se je v repasažu zbral, nanizal zmage proti Mihi Rudolfu iz Ljutomeru, Švicarju Yanniku Waseumu in Matteu Nicoletti iz Italije ter zasedel odlično tretje mnenje.

V kategoriji do 73 kilogramov je bil najuspešnejši Juš Mecilošek. V osmini finala je premagal Italijana Daria Praiotta, v četrtini finala Britanca Ryana Rijksena Salmana. Po zmagi nad Poljakom Bartoszom Borzeckim je v finalu pričakal Luigija Centracchia. Italijan ni uspel prekiniti zmagovitega niza razpoloženega Ljubljčanca, ki je z zmago poskrbel za donenje slovenske himne.

V kategoriji do 90 kilogramov sta se med Slovenci najbolje odrezala Jaro Vezjak in Andrej Yankovskyy. Oba sta začela zelo dobro, z dvema zmagama. V četrtfinalu jima je žreb namenil medsebojni obračun v katerem je zmagal Jaro. V nadaljevanju je izgubil z Nizozemcem Axlom

Heernom, izgubil pa je tudi v borbi za tretje mesto, v kateri se je bolje znašel Bolgar Stanislav Stefanov. Navkljub dvema porazoma, je Jaro osvojil končno zelo dobro peto mesto. Andrej je repasažne boje začel veliko bolje. Dosegel je zmagi proti Romunu Razvanu Dumitru in Srbu Aleksandarju Stojkovu ter prišel do borbe za bron. V odločilni borbi se Slovenec ni pustil zмести, uspešnejši je bil od nemškega predstavnika Georga Udsilaurija in se zaslužno veselil bronaste medalje.

V kategoriji nad 90 kilogramov sta nastopila Rok Pogorevc in Mark Rožac. Rok je uvodno borbo s Hrvatom Stijepom Kristovićem končal z zmago, nato izgubil z Igorjem Vračarjem iz Bosne in Hercegovine. V prvem popravnem boju je bil prost, nato pa nesrečno izgubil s Hrvatom Robertom Raco in tekmovalje končal na 7. mestu. Mark je tekmovalje začel kot prost tekmovalec, nato izgubil proti Branku Tadiću iz Bosne in Hercegovine. V prvem repasažnem boju je bil ponovno prost, po porazu proti Nemcu Danielu Udsilauriju pa tekmovalje končal na 7. mestu.

Diana Šterman je v kategoriji do 48 kilogramov tekmovalje začela z zmagama proti Hrvatici Ani Viktoriji Puljiz in Italijanki Carlotti Parrinello. V polfinalni borbi je bila boljša Portugalka Raquel Brito, kar je Slovenko vodilo v borbo za 3. mesto. V borbi za odličje se je Diana osredotočila na zmago, premagala Švicarko Clemence Polier in osvojila bron.

V kategoriji do 52 kilogramov je Nuša Perovnik brez večjih pretresov osvojila 1. mesto. V osmini finala je premagala Britanko Hannah Niven, v četrtfinalu Švicarko Audrey Gaillard, v polfinalu Poljakinjo Alicijo Oldak. V finalni borbi se je pomerila z Nizozemko Vero Raspe,

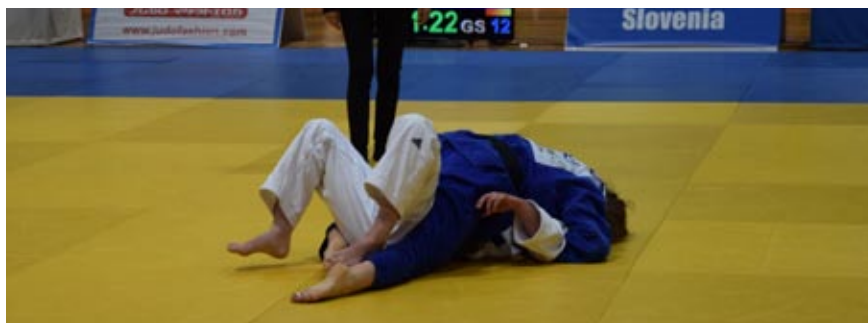
ki pa je morala priznati premoč razposajeni Korošici, ki je tako osvojila zlato odličje.

Tjaša Rozman Muha in Ines Hribernik sta nastopili v kategoriji do 57 kilogramov. Tjaša je tekmovalje začela z zmagami proti Italijanki Matilde Tagliabue, Poljakinji Karini Kwaitek in Britanki Leah Grosvenor. V polfinalni borbi je Slovenki načrte prekrizala Madžarka Birgitta Varga. Po porazu je Tjaša tekmovalje nadaljevala v borbi za tretje mesto, kjer se je srečala z reprezentančno kolegico. Tudi Ines je tekmovalje začela z zmago proti Italijanki Sari Muccio, nato pa je izgubila v borbi z Madžarko Nikolett Nyiri. V popravni borbi je zabeležila zmago proti Čehinji Lucie Zarybnicki in Švicarki Olivii Gertschi. V borbi za tretje mesto je žreb predvidel srečanje obeh slovenskih predstavnic, v katerem je bila uspešnejša Tjaša. Dekleti sta tako tekmovalje zaključili na odličnem 3. oziroma 5. mestu.

V kategoriji do 63 kilogramov je slovenske barve zastopala Staša Kolar.



Ljubljančanka je v osmini finala premagala Hrvatico Elo Štimac, nato izgubila v borbi z Bolgarko Lidio Branchevo. V popravni borbi je Staša zabeležila zmago proti Italijanki Ludovici Franzosi in Džani Kovačević iz Bosne in Hercegovine, v boju za bron pa je izgubila proti Švicarki Sarini Buffet in osvojila končno 5. mesto.



Zala Černilec je v kategoriji do 70 kilogramov izgubila proti Švicarki Delii Moiri Vetterli, nato pa zmagala v prvi popravni borbi s Čehinjo Radko Voriskovo. V drugem krogu repasaža je Slovenko premagala Hrvatica Nika Vuco, kar je pomenilo, da je Zala osvojila končno 7. mesto.

V kategoriji nad 70 kilogramov je nastopila Andreja Tomažič. V prvi borbi je premagala Hrvatico Niko Perišić, po porazu v četrtfinalni

borbi s Poljakinjo Kingo Wolszczak pa tekmovanje nadaljevala v repasažu. Popravne boje je začela z zmagama proti Nemki Jule Hempel in Madžarki Szilvii Farkas, v borbi za tretje mesto pa izgubila proti Nizozemki Carmen Dijkstra. Andreja je tako tekmovanje zaključila na zelo dobrem 5. mestu.

*Fotografije: Jasmina Očko
Besedilo: JZS*

SVETOVNE VOJAŠKE IGRE V BRAZILJI

Rio de Janeiro 6. - 12. november 2018 | Dve leti po olimpijskih igrah je v Cnetru za telesno vzgojo admirala Adalberta Nunesa (CEFAN) potekalo 38. svetovno vojaško prvenstvo v judu. Tekmovanje, ki ga je organizirala brazilska mornarica, je potekalo pod vodstvom ministrstva za obrambo.

Na tekmovanju so med drugim nastopili vrhunski domači športniki kot so Rafaela Silva, Maria Suelen Altheman, Daniel in David Cargnin Moura.

Slovenske barve je zastopala Anka Pogačnik. Slovenka je v kategoriji do 70 kilogramov osvojila bron. Zlato je osvojila Maria Eva Gahie iz Francije, srebro pa Daria Pogorzelec iz Poljske.

Besedilo: JZS



NA GRAND PRIXU V TAŠKENTU SLOVENIJI ZLATO IN DVAKRAT BRON

Taškent, 9. november 2018 | V Uzbekistan je odpotovalo 347 tekmovalk in tekmovalcev iz skupno osemindesetih držav, med njimi tudi pet Slovencev. Adrian Gomboc je nastopil v kategoriji do 66 kilogramov, Kaja Kajzer v kategoriji do 57 kilogramov. V kategoriji do 63 kilogramov je nastopila Andreja Leški, kategorijo višje Patricija Brolih. Martin Hojak je Slovenijo zastopal v kategoriji do 73 kilogramov.

ZLATO ZA ADRIANA

Adrian Gomboc je bil prvi krog rednega dela tekmovanja prost, v nadaljevanju pa je z waza-arijem premagal Kazahstanca Kyrgyzbayeva. Četrtfinalni boj s Portugalcem Christomo je Slovenec predčasno zaključil z ipponom. Polfinalni boj z Rusom Chasygovom se je prevesil v podaljšek, kjer pa je Adrian po slabi minuti boja dosegel točko, ki ga je popeljala do finala kategorije do 66 kilogramov. Po



izenačenem dvoboju z domačinom Nurillaevom je Adrian slabo minuto pred koncem rednega dela prišel do prednosti waza-arija, ki jo je uspešno zadržal do konca. Z zmago je Adiran prišel do že tretjega zlatega odličja z grand prixov.

KAJI IN ANDREJI BRON

Prva med Slovenkami je na tatami sotpila Kaja Kajzer, ki je bila v prvem krogu kategorije do 57 kilogramov

prosta, v nadaljevanju pa je prenela Romunko Corino Caprioriu. Seden sekund pred koncem rednega dela borbe je v četrtfinalu zmagala proti Nemki Amelie Stoll, kar jo je vodilo v polfinalne boje. V bojih za najvišja mesta je Slovenka nekoliko popustila in izgubila proti albanski predstavnici Nori Gjakovi. V borbi za bron se je Kaja ponovno zbrala in po doseženem waza-ariju premagala Nizozemko Sanne Verhagen.



Andreja Leški je tekmovanje začela z zmago proti Španki Isabel Puche Palao in Mongolki Gankhaich Bold. Polfinalni boj se ni končal po naših željah, Mongolka Mungunchimeg Baldorj je bila premočna in Slovenka je tekmovanje nadaljevala v boju za bron. Andreja je borbo za kolajno s Cristino Cabana Perez začela dobro, s prednostjo waza-arija. Španka do konca boja rezultata ni uspela obrniti in Andreja se je veselila 3. mesta.

Martin Hojak in Patricija Brolih sta tekmovanje zaključila brez uvrstitve.

Besedilo: JZS



AFRIŠKI POKAL DAKAR

Dakar, 17. november 2018 | V Senegal je odpotovalo 143 tekmovalk in tekmovalcev iz devetindvajsetih držav, med njimi številčna slovenska zasedba. Slovenske barve so branili Miha Ozmec, Luka Harpf, Matej Vidmar, Janez Vidmar, Aleksander Ferenčak, David Kukovica, Narsej Lackovič in Patrik Vojsk.

V kategoriji do 81 kilogramov sta zelo dobro nastopila Janez in Matej Vidmar. V osmini finala je Janez premagal Alžirca Zallata, v četrtfinalu še Gabonca Kouamba. Tudi Matej je zabeležil dve uvodni zmagi. V osmini finala je premagal Američana Johnsona, nato v četrtfinalu Kanadčana Neyolova. V polfinalu je žreb predvidel slovenski dvoboj, v katerem se je bolje znašel Janez. Matej je po polfinalnem porazu misli hitro preusmeril v borbo z Mabuyijem iz Konga, s katerim sta se pomerila za bron. Slovenec se ni pustil zmešati in na koncu se je veselil 3. mesta. Janez se je po polfinalni zmagi v finalu pomeril z domačinom Abo Landingo Diatto, ki je izkoristil prednost domačega terena in slovenski predstavnik se

je moral zadovoljiti s srebrom.

V kategoriji do 90 kilogramov sta nastopila Narsej Lackovič in David Kukovica. Narsej je v prvem krogu premagal domačina Ndiaya, nato pa izgubil v borbi z Alžircem Benamadijem. V popravnem boju je premagal domačina Idrissa Baja in se uvrstil v boj za odličje. V borbi za 3. mesto je premagal Gvinejca Millimonoma in se zaslužno veselil bron. David je bil v uvodnem boju prost, nato pa je izgubil proti Gvinejcu Millimonu. V popravnem boju si Slovenec ni dopustil vnovične napake in zanesljivo slavil proti domačinu Fallu. V zadnji borbi je premagal Finessa iz Sejšelov, s čimer si je priboril 3. mesto.

Patrik Vojsk je bil v uvodni borbi kategorije do 100 kilogramov prost, nato pa izgubil z Angolcem Bentom. Tekmovanje je nadaljeval v popravnem dvoboju, kjer je doživel še drug poraz, tokrat proti Italijanu Pozziju, in tekmovanje zaključil na 7. mestu.

Preostali Slovenci so žal ostali brez uvrstitev.

Besedilo: JZS



GRAND SLAM OSAKA

Osaka, 23. november 2018 | Tekmovanja na Japonskem se je udeležilo 415 judoistk in judoistov iz štirinasedemdesetih držav, med njimi tudi štirje Slovenci. Tina Trstenjak in Lia Ludvik sta nastopili v kategoriji do 63 kilogramov, Klara Apotekar v kategoriji do 78 kilogramov in Enej Marinič v najtežji moški kategoriji. Tina Trstenjak je v skupinskem delu premagala Brazilko Alexis Castilhos in pot nadaljevala v četrtfinalu, kjer je odpravila Kubanko Maylin del Toro Carvajal. V polfinalnem boju je Tinino nepazljivost izkoristila Japonka Masako Doi, kasnejša zmagovalka kategorije do 63 kilogramov, in borbo predčasno zaključila z ipponom. V borbi za tretje mesto je, po napornih devetih minutah dvoboja, do zlate točke z waza-arijem prišla Miku Tashiro iz Japonske in Tina je tekmovanje končala na 5. mestu.



Lia Ludvik je izločitvene boje pričela z zmago nad Venezuelko Barrios, v drugem krogu pa se je spopadla z Japonko Nabekura, ki je bila premočna in Slovenka je tekmovanje

zaključila brez uvrstitve. Brez uvrstitve sta ostala tudi Klara Apotekar in Enej Marinič.

Besedilo: JZS

MASTERS 2018

Guangzhou, 15. december 2018 | Na tekmovanju na Kitajskem je nastopilo šestnajst najvišje uvrščenih na svetovni lestvici v posamezni kategoriji, med njimi tudi peterica slovenskih predstavnikov. Na čelu ženskega dela ekipe je bila Tina Trstenjak, aktualna olimpijska prvakinja v kategoriji do 63 kilogramov. V isti kategoriji je nastopila tudi Andreja Leški. V najnižji ženski kategoriji do 48 kilogramov je nastopila Maruša Štangar, v kategoriji do 78 kilogramov pa je nastopila Klara Apotekar. Edini slovenski predstavnik v moški kategoriji je bil aktualni evropski prvak Adrian Gomboc, ki se je pomeril v kategoriji do 66 kilogramov.

MARUŠA IN TINA DO BRONA

V najnižji ženski kategoriji je Maruša Štangar v uvodnem dvoboju proti Melanie Clement zmagala, ko so Francozinji prisodili tri kazni. V naslednjem dvoboju si je Slovenka zmago priborila nekaj sekund pred koncem, ko si je s

parterno tehniko priborila ippon. V polfinalnem boju je Disria Krasniqi zelo kmalu dosegla ippon in Maruša je



tekmovanje nadaljevala v boju za bron. Za kolajno se je pomerila s srbsko predstavnico Milico Nikolić. V napornem dvoboju, ki se je prevesil v podaljšek, je bila Maruša uspešnejša. Nasprotnico je prisilila k predaji in z zmago osvojila končno 3. mesto.

Tina Trstenjak je svoje dvoboje pričela z zmago nad Britanko Lucy Renshall, ko je do konca borbe uspela zadržati prednost waza-arija. Drugo borbo je dobila, ko so sodniki Nemki Trajdos prisodili tri kazni. V polfinalnem dvoboju se je spopadla z Japonko Nabekura in izgubila, ko je tekmica povedla z waza-arijem in prednost uspešno zadržala do konca boja. V borbi za bron se je spopadla z Juul Franssen. Po treh kaznih zaradi pasivnosti Nizozemke, je Tina osvojila končno 3. mesto.

ADRIAN IN ANDREJA BREZ UVRSTITVE

Adrian Gomboc je v uvodnem boju z waza-arijem premagal Rusa Pulaeva. V nadaljevanju je imel več sreče Izraelec Shmailov, ki si je pred koncem dvoboja priboril dva waza-arija. Repasažna borba je bila dolga, izenačena in zelo naporna, na koncu pa je bil uspešnejši Dovdon iz Mongolije. Adrian je tako tekmovanje zaključil na 7. mestu. V kategoriji do 63 kilogramov je



nastopila Andreja Leški, ki je v izločilnih bojih premagala Filipinko Watanabe. V drugem krogu se je pomerila s kasneje drugo uvrščeno Japonko Nabekura, ki je Slovenko premagala z ipponom. V repasažnih bojih je Andreja klonila proti Martyni Trajdos. Po napornem dvoboju, v katerem sta si v rednem delu obe priborili po eno točko z

waza-arijem, je nato dvoboj dobila Nemka. Andreja je tako osvojila končno 7. mesto.

Klara Apotekar je nastopila v kategoriji do 78 kilogramov in v uvodnem boju klonila proti kasnejši zmagovalki, Japonki Mami Umeki. Tekmovanje je Klara tako končala brez uvrstitve.

Besedilo: JZS



SVETOVNO PRVENSTVO MLADINCI IN MLADINKE

Nassau, 17. oktober 2018 | Tekmovanja na Bahamih se je udeležilo 425 tekmovalk in tekmovalcev iz šestinšestdesetih držav, med njimi tudi trije slovenski predstavniki. Kaja Kajzer je nastopila v kategoriji do 57 kilogramov, Zala Pečoler v kategoriji do 70 kilogramov, Enej Marinič pa v najtežji moški kategoriji.

BRON KAJE

Za Slovenijo je prva na tatami stopila Kaja Kajzer, ki se je v prvem krogu rednega dela pomerila z Brazilko Ketelyn Nascimento in v drugi krog napredovala po treh dosojenih kaznih nasprotnice. V četrtfinalu se je pomerila s Hrvatico Tihejo Topolovec in zmagala v parternem boju po dobri tehniki davljenja. Haruka Funakubo si je v tretji minuti polfinalne borbe z ipponom priborila finale, Slovenka pa je pot nadaljevala v borbi za tretje mesto. V naporni in dolgi borbi s Srbkinjo Marico Perišić je nasprotnica prejela tri kazni in Kaja se je zaslužno razveselila bronu. V kategoriji do 70 kilogramov je na tatami stopila Zala Pečoler, za katero pa je bila Melisa Pennalver pretrd oreh. Kubanka je povedla z waza-arijem, prednost zadržala do konca borbe in Slovenko izločila iz nadaljnjih bojev.

ENEJ PETI

Enej Marinič se je v izločilnih bojih pomeril z Nemcem Jonasom Schreiberjem in ga v drugi



minuti premagal z ipponom. Četrtfinalni dvoboj se ni končal v prid Slovenca, saj je Rus Dzhamal Gamzatkhonov borbo predčasno končal z ipponom. Repasažne boje je začel z odliko in se po zmagi nad Čilencem Franciscom Solisom prebil v boj za kolajno. V borbi za bron mu

je nasprotistal Nemec Erik Abramov, ki je izkoristil trenutek Enejeve nezbranosti in borbo odločil v svojo korist. Edini slovenski predstavnik v moški kategoriji je tako mladinsko svetovno prvenstvo končal na zelo dobrem petem mestu.

Besedilo: JZS



OLIMPIJSKE IGRE MLADIH – BUENOS AIRES 2018 – METKA LOBNIK KAR Z DVEMA ODLIČJEMA

Buenos Aires, 11. oktober 2018 | Mladinskih olimpijskih iger v Argentini se je udeležilo 53 kadetov in 52 kadetinj iz sedemdesetih držav. Tako kot prave olimpijske igre, tudi te, namenjene mladim med 15. in 18. letom starosti, potekajo na štiri leta, zadnje so bile na Kitajskem v Nanjingu leta 2014.

Tako kot za olimpijske igre, tudi za olimpijske igre mladih potekajo kvalifikacije. Na olimpijskih dnevih mladih pa so sicer drugačne kategorije - dve kategoriji se združita v eno in tako je bilo na tekmovanju namesto osem moških in osem ženskih kategorij le po štiri kategorije kadetov in štiri kadetinj. Kadete do 50 kilogramov in do 55 kilogramov se je združilo v kategorijo do 55 kilogramov, kadete od 60 kilogramov in do 66 kilogramov se je združilo v kategorijo do 66 kilogramov, kadete do 73 kilogramov in do 81 kilogramov se je združilo v kategorijo do 81 kilogramov ter kadete v kategoriji do 90 kilogramov in nad 90 kilogramov se je združilo v kategorijo do 100 kilogramov. Prav tako so pri kadetinjah združili kategorije do 40 kilogramov in do 44 kilogramov v kategorijo do 44 kilogramov, kategoriji do 48 kilogramov in do 52 kilogramov so združili v kategorijo

do 52 kilogramov, kategoriji do 57 kilogramov in do 63 kilogramov so združili v kategorijo do 63 kilogramov ter kategoriji do 70 kilogramov in nad 70 kilogramov v kategorijo do 78 kilogramov. Ko so določili kategorije, so vzeli točke iz kadetskih kontinentalnih pokalov in prvenstev, jih dali skupaj ter najboljše povabili na olimpijske igre mladih. Na olimpijskih dnevih mladih tekmovalci nastopajo posamično ter ekipno.

Med Slovenci sta vabilo prejela Metka Lobnik, bronasta iz letošnjega kadetskega evropskega prvenstva in članici Judo šole Maribor, ki je nastopila v kategoriji do 78 kilogramov ter Rok Pogorevc, član JK Acron Slovenj Gradec, ki je nastopil v kategoriji do 100 kilogramov.

V kategoriji do 78 kilogramov je Slovenijo zastopala Metka Lobnik, ki je uvodni dvoboj proti Egipčanki Moussad že v prvi minuti odločila z ipponom. V nadaljevanju se je pomerila z Nemko Igl, s katero sta se borili več kot osem minut. Na koncu je bila uspešnejša nemška predstavnica, ki je povedla z waza-arijem. Poraz je Metko vodil v repasaž, kjer je dosegla dve zaporedni zmagi. Z ipponom je odpravila Iranko Mardani in

ponovno Egipčanko Moussad. V borbi za bron se je pomerila s Čehinjo Svobodovo in v podaljškju slavila z ipponom.

Rok Pogorevc je na tatami stopil v najtežji moški kategoriji. Prvo borbo proti Gruzijcu Sulamanidzeju je izgubil, ko je slednji po dobri minuti dvoboja dosegel ippon. V nadaljevanju tekmovanja se je Rok pomeril s Tajpejcem Wujem in povedel z waza-arijem, nato pa borbo predčasno zaključil z ipponom. V nadaljevanju je z ipponom premagal Argentinca Burgosa in tako prišel do borbe za bron. V odločilni borbi za kolajno si je Madžar Veg v drugi minuti priboril ippon in slovenski predstavnik je tekmovanje zaključil na odličnem 5. mestu.

Po posamičnih tekmovanjih je sledilo ekipno tekmovanje. Zadnji dan prvenstva so predstavniki mednarodne zveze sestavili 13 ekip, ki so se borile za kolajne. Ekipe niso bile, kot ponavadi, iz iste države, ampak so bili judoisti in judoistke iz različnih držav. S tem tekmovanjem je mednarodna judo zveza želela spodbuditi prijateljstvo, spoštovanje med državami ter ekipni duh juda, ki združuje vse narode. Ekipe so bile poimenovane po preteklih prizoriščih olimpijskih





iger. Metka Lobnik je bila dodeljena ekipi Rio de Janeiro, Rok Pogorevc pa ekipi Atlanta. Metkina ekipa se je v prvem dvoboju pomerila z ekipo Sydneya ter jo premagala z rezultatom 4:3, Rokova ekipa pa je v prvem dvoboju z istim rezultatom premagala ekipo Barcelone. V

drugem krogu sta si nasproti stali ekipi z našima predstavnikoma. Z rezultatom 5:4 je slavila Metkina ekipa Rio de Janeiro in se tako uvrstila v polfinale, kjer pa je izgubila z ekipo Atene in tako osvojila bronasto medaljo. Metka se je tako na olimpijskih dnevih

mladih okitila s še drugo medaljo. V ekipnem delu tekmovanja je prvo mesto osvojila ekipa Beijing, druga je bila ekipa Athens, tretji sta bili ekipi Rio de Janeiro in London.

Besedilo: MBB

EVROPSKO PRVENSTVO MLAJŠI ČLANI IN ČLANICE

Žal neuspešni

Gyor, 2. - 4. november 2018 | Letošnje evropsko prvenstvo do 23 let je potekalo na Madžarskem. Tudi tokrat je bilo, kot pretekli dve evropski prvenstvi, žal neuspešno, saj se je številčna ekipa Slovenije domov vrnila brez medalje. Zadnja slovenska medalja iz evropskega prvenstva mlajših članov in članic tako sega v leto 2015, ko je naslov evropske prvakinje do 23 leto osvojila Celjanka Klara Apotekar. Slovensko delegacijo je tokrat sestavljalo 8 reprezentantov in sicer 6 mlajših članov in 2 mlajši članici. Še najbolje je nastopil varovanec Marjana Fabjana ter član celjskega Sankaka David Štarkel, ki je v kategoriji do 60 kilogramov osvojil 5. mesto. Poleg Davida je eno dobljeno borbo zabeležil še Luka Harpf, ki pa je nato obstal v drugem krogu. Za vse ostale so bili usodni že nasprotniki v prvih borbah in tako so zaključili s tekmovanjem.

V kategoriji do 60 kilogramov je Slovenijo predstavljal David Štarkl, ki je v prvem krogu suvereno premagal Španca Subirana Pujalsa, v drugem krogu pa je v prvi minuti podaljška ugnal še Nemca Klemma. V polfinalu je klonil proti kasnejšemu prvaku Rusu Abuladzemu, kar ga je privedlo v borbo za bronasto medaljo, kjer pa ga je čakal Azerbajdžanec Yelkiyev in ga žal v devetnajsti sekundi ugnal z ipponom, ki ga je dosegel s tehniko ouchi gari. Tako je David osvojil 5. mesto, kar je bila najboljša uvrstitev slovenske reprezentance.

SLIKA DAVID

V kategoriji do 73 kilogramov smo imeli dva predstavnika, in sicer Impolčana Tima Demšarja in Bežigradjana Luko Harpfa. Tim je žal moral priznati premoč Nizozemcu Schipperju, ki ga je premagal v prvem krogu tekmovanja, Slovenec pa je tako ostal brez uvrstitve.

Bolje je začel Luka Harpf, ki je v prvi borbi povedel z waza-arijem, nato pa z ipponom premagal Izraelca Elbaza. V drugi borbi je Luka z ipponom premagal Italijan Casaglia. Oba slovenska predstavnika v kategoriji do 73 kilogramov sta tako ostala brez uvrstitve.

V kategoriji do 81 kilogramov je Slovenijo zastopal Aljaž Gostenčnik iz Judo kluba Ravne na Koroškem. Aljažu je v prvem krogu žreb namenil domačina Gozo, ki je Aljaža v tretji minuti dvoboja premagal z ipponom, s čimer je Slovenec ostal brez možnosti nadaljnega tekmovanja. V kategoriji do 90 kilogramov je slovenske barve branil Narsej Lackovič iz Ljutomera, ki se je proti Fincu Hannuli boril odlično, vendar na koncu moral priznati premoč in je tako tudi on ostal brez nadaljnjih borb in uvrstitve.

V kategoriji nad 100 kilogramov je nastopil Enej Marinič, član Judo

kluba Branik Broker. Eneju žreb ni bil naklonjen, saj mu je v prvi borbi namenil Belorusa Kukharenko, ki je na koncu osvojil bronasto medaljo. Enej je začel odlično in s tehniko seoi nage povedel z waza-arijem, vendar potem dvakrat padel prav tako na seoi nage in ostal brez uvrstitve.

Pri mlajših članicah smo imeli dve predstavnici, in sicer Tejo Tropan v kategoriji do 57 kilogramov in Urško Torkar v kategoriji do 78 kilogramov. Teja, ki je imela prvo borbo z Avstrijko Theodorakis, je začela odločno in že v 14 sekundi s tehniko seoi nage povedla z waza-arijem. Žal pa jo je v tretji minuti borbe avstrijska predstavnica vrgla s protimetom in zadržala v končnem prijemu. Tako je tudi Teja evropsko prvenstvo do 23 let zaključila v prvem krogu tekmovanja.

Naše zadnje upanje na medaljo je bila Urška Torkar, članica kranjskega



Triglava, ki se je v prvem krogu pomerila z Nizozemko Lucassen. V izenačeni borbi je Urška izgubila z waza-arijem in tako tudi ona svoj

nastop na evropskem prvenstvu do 23 let končala brez uvrstitve.

Besedilo: MBB

PREDNOVOLETNE PRIPRAVE RADENCI 2019

Kot vsako leto, je tudi letos Judo klub Prlekija organiziral prednovoletne priprave, ki so potekale od 26. do 29. decembra. Letos so sedaj že tradicionalne priprave prvič organizirali v Radencih, kjer so bili odlični pogoji za treninge v lokalni

šoli. Priprav se je udeležilo nekaj več kot 260 tekmovalk in tekmovalcev iz Slovenije in Hrvaške.

Priprave je letos vodil japonski trener Shun Kondo, nosilec črnega pasu 3. DAN, ki je svoje znanje pridobil na znani japonski univerzi Tsukuba.

Treningi so potekali dvakrat dnevno, in sicer ločeno na mlajšo skupino, kjer so bili tekmovalci in tekmovalke do 12 let ter starejšo skupino, kjer so bili tekmovalci stari 14 let in več. Vsak trening je bil sestavljen iz dveh delov, in sicer je v prvem delu Shun



Skupinska slika s priprav.



Japonski trener Shun Kondo razlaga tehniko.



Drugi del treninga je bil namenjen borbam v parterju in stoje.

Kondo kazal različne tehnike, kjer je bil dopoldanski trening namenjen večinoma parternim tehnikam – ne wazi, popoldanski trening pa bolj tehnikam stoje – tachi wazi.

Drugi del treninga je bil vedno

namenjen borbam – randoriju, kjer so mladi tekmovalci nabirali dragocene izkušnje ter se pripravljali na sezono 2019.

Kot vsako leto so se tudi letos priprave zaključile z obilico novega

znanja in izkušenj. Za uspešno organizacijo priprav gredo čestitke vsem domačim tekmovalcem in tekmovalkam, Judo Prlekiji ter predvsem Alešu Vrbančiču.

Besedilo: MBB

KATA SEMINAR Z MOJSTROM IN IJF INŠTRUKTORJEM PIEROM COMINOM

Spomladanski in jesenski kata seminar.

Judo kate so strukturirane celote, v katerih se skriva vse skrivnostno znanje juda. V svetu, Evropa v tem prednjači, poteka pomembno preusmerjanje pozornosti na judo kate. Svetovna judo zveza, Kodokan in nekatere nacionalne zveze organizirajo seminarje, na katerih predavajo največji poznavalci in specialisti za kate. Tudi tekmovanja so po celotni vertikali, od nacionalnih do svetovnih prvenstev.

Leta 2012 in 2018 sta potekali evropski prvenstvi tudi v Sloveniji. Pohvalimo se lahko tudi z dvema kolajnama s teh tekmovanj.

A slovenska kata resničnost je vseeno bolj žalostna. Še vedno je judo kata razumljena kot izpitno gradivo za mojstrski pas. Temu primerno se jo vadi le v „predizpitnem obdobju“, kasneje se nanjo pozabi. Namenoma sem napisal kata v ednini, ker se v

Sloveniji v večini obdeluje le Nage no kata. V letu 2018 smo v dojo Judo kluba Šiška organizirali dva kata seminarja. Spomladanskega je vodil Maurizio Scacco, mojster juda 6. dan, poudarek je bil na pravilni izvedbi tehnik v Nage no kata in Katame no kata.

Jesenski seminar je vodil IJF inštruktor in veliki poznavalec in mojster kat Piero Comino, mojster juda 7. dan.





Mojster Comino je veliko časa posvetil filozofiji juda in zgodovini nastanka kat. Pregovorna je že njegova natančnost pri izvedbi tehnik. Spušča se že v take detajle, da večkrat potegne kredo iz kimona in na tatami zariše smeri gibanj, padcev in kotov metov.

Spomladanskega seminarja se je udeležilo veliko pripravnikov za mojstra, ki so si želeli izboljšati izvedbo tehnike pred izpitom za 1. dan. Jesenskega seminarja pa se je udeležilo veliko več mojstrov juda, ki so si želeli pridobiti novega teoretičnega znanja o judu.



V letu 2019 bomo nadaljevali s seminarji judo kat. Poskušali jih bomo prenesti tudi v Maribor in tako tudi tamkajšnjim judoistom olajšati dostopnost do novega znanja.

Besedilo: Mojmir Kovač

JUDOISTI JUDO KLUBA GOLOVEC UDELEŽENCI EU PROJEKTA NA MALTI



Mlade judoistke in judoisti Judo kluba Golovec so se septembra na Malti izpopolnjevali o človekovih pravicah, o socialnem vključevanju in boju proti psihičnemu in fizičnemu nasilju med mladimi.

Na evropskem projektu **Bullying vs sports**, ki se ga je udeležilo 59 mladih iz Estonije, Nemčije, Belgije, Madžarske, Gruzije, Slovenije in Malte so judoke poleg skupne vadbe juda sledili delavnicam, razpravam, izpopolnjevanju angleškega jezika, kulturnim dejavnostim in timskega delu. Namen mednarodnega projekta je prenos znanj in orodij za učinkovito odpravljanje psihičnega in fizičnega nasilja med mladimi ter spodbujanje medkulturnega dialoga. Judoke so se z Malte vrnili polni novih vtisov, novih znanj in prijateljstev iz vse Evrope.

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 načinu življenja. V Judo klubu Golovec omenjene vidike uspešno prepletamo skozi razvojne projekte. Tako imenovani 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,

vklučenost, 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. Judo ima povezovalno vlogo, zato vodstvo kluba ocenjuje, da je potrebno sodelovati pri tovrstnih projektih, ki mladim judokam da več kot le športno udejstvovanje.

Vključenost

Socialna vključenost je vidnejša tema evropske kohezijske politike, ki se spodbuja tudi skozi šport v



projektih, ki 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 znanja tujih jezikov, se učijo med-

kulturnosti, strpnosti, potujejo po Evropi in zrelostno in osebno napredujejo.

Prijateljstvo

Prijateljstva, ki pogosto postanejo vseživljenjska, so en dragocenejših izplenov projektne sodelovanja. Predstavniki različnih judo timov v mednarodnih projektih imajo priložnost na enem mestu spoznati in se družiti s preko 50 sovrstniki iz različnih delov Evrope, iz različnih jezikovnih, socialnih in ekonomskih okolij.

Besedilo: Špela Lampe
Judo klub Golovec

ZAKAJ TEKMOVANJE JUDO REKREATIVCEV? KAKO NAJ IZGLEDA TEKMOVANJE ZA TISTE, KI NOČEJO TEKMOVATI?

Jigoro Kano je Judo Kodokan „izdelal“ kot edukacijsko metodo s katero preko fizične aktivnosti vzgajamo ljudi. Z judom krepimo telo, um in moralne vrednote človeka. Preko načela Jita Kyoei spodbujamo judoiste k vzajemnemu sodelovanju, saj tako hitreje in kvalitetneje napredujemo kot posamezniki in kot družba. Jigoro Kano je večkrat poudaril, da ni pomembno, da postaneš dober borec, ampak da je pomembno kako dober človek postaneš. Od samega začetka je Kano vedel,

da so tekmovalna dvorezen meč, a ker si je želel, da bi judo preplaval svet, ga je poskušal „pripeti“ k olimpijskim športom. To mu je leta 1938 tudi uspelo. S tekmovalni se je priljubljenost juda strmo dvigala in obenem je judo izgubil svoj prvotni namen. Kolajne so postale pomembnejše od etičnih sporočil (edukacije), ki so bila skrbno izbrana in vstavljena v sam DNK juda. Dandanes veliko ljudi trenira judo kot šport, a žal ga tudi veliko mladih judoistov zapusti, ker ne želijo ali ne morejo

slediti zahtevam tekmovalnega juda. Odgovorni pri svetovni judo zvezi so stanje poskušali popraviti z uvedbo tekmovalj v judo katah in v veteranskem judu, a tudi tu so kaj kmalu kolajne postale najpomembnejše.

Kako je v Sloveniji?

Tudi v slovenskih klubih opažamo osip mladih izdelanih judoistov, velikokrat tudi nosilcev mojstrskih pasov, ki zapuščajo judo takrat ko so si pridobili veliko znanja in bi morali začeti razumeti judo.

Najverjetneje je temu kriva tudi struktura aktivnosti v klubih in stopnja znanja trenerjev. Judo je v Sloveniji na visokem kakovostnem nivoju. To pomeni, da so na splošno naši trenerji dobro usposobljeni in da znajo „narediti“ dobre tekmovalce, a judo niso le kolajne. Kaj lahko mi, naši klubi in naši trenerji ponudimo mladim mojstrom, starim 15, 20 ali 25 let, ki ne želijo trenirati za tekmovanja? V nekaterih klubih, kjer imajo več trenerskega kadra in lastne dvorane s tatamijem, so se jim že prilagodili. Sestavili so skupine rekreativcev, kjer nista pomembni moč in hitrost, ampak poglobljeno preučevanje tehnik in principov judo.

Kaj smo naredili?

Dogaja se, da namesto, da bi priznali, da nečesa ne obvladamo, raje ne sodelujemo. Taka miselnost je škodljiva za posameznika in za sredino, v kateri deluje. Nihče ne more biti specialist na veliko področjih in popolnoma naravno je, da se vsak dan sproti drug od

drugega učimo. Če se trener ali tekmovalec popolnoma posveča tekmovalnemu judo je razumljivo, da ne bo poznal judo kat ali specifik otroškega juda.

Zato so naši začetki sramežljivi. Judo „rekreativna tekmovalca“ smo predstavili na dveh licenčnih trenerskih seminarjih (v Mariboru in Ljubljani) ter izvedli eno družabno srečanje, ki smo ga poimenovali tekmovalce. Udeležba je bila zelo pisana in heterogena. Glavni cilji takega srečanja so zabava, druženje in skupno učenje. Tekmovalce je potekalo v hitrostnem metanju, judo kvizu, judo borbi, kjer se ipponi seštevajo, in v panogi, ki smo jo poimenovali „Moja kata“. Partnerja sta skupaj pripravila sklop tehnik in načel ter ga prikazala. Tekmovalcem ni potrebno sodelovati v vseh disciplinah. Edino „Moja kata“ je obvezen program.

Zakaj je to pomembno?

Vsak judoist, ki ostane v klubu, lahko pomaga pri delovanju kluba. Lahko je trener, sodnik, sparing

partner tekmovalcem, organizator, motivator ali le član, ki plačuje članarino. V drugem koraku so prav ti člani tisti, ki v klub pripeljejo tudi svoje otroke.

Pomembno je, da se vsi v klubih pričnemo zavedati, da judo obstaja tudi onkraj koljan in je prav vsakemu judoistu potrebno najti vlogo v delovanju kluba.

Pogled naprej

V letu 2019 bomo poskušali organizirati dve vikend »izobraževanji« na temo rekreativni judo. Izobraževanje bo namenjeno trenerjem in judoistom, ki si želijo »drugačnega juda«. Poskušali bomo organizirati tudi nekaj »tekmovalca«, kjer bo bolj pomembno druženje in zabava kot kolajna. Zato prosimo vse trenerje, da obveščate svoje rekreativce o aktivnostih, ki jim bodo namenjene. Načelo, ki judo loči od drugih športov, je Jita Kyoei – vzajemno sodelovanje do skupnega napredka.

Besedilo: Mojmir Kovač

KOGI JUDO 3. DEL

V prvih dveh delih „nadaljevanke“ Kogi judo smo govorili o judo gibanjih. Ugotovili smo, da Tai sabaki ni le krožno gibanje. Razčlenili smo „inicijativo“ na Sen, Go no sen in na Sen no sen. To smo pokazali na kombinacijah, obrambah in protimetih. Povedali smo tudi, da so ti principi sestavni del Nage no kata.

Širok ali raznovrsten judo

Tokratni članek bomo posvetili načelu polnega kroga. Tudi tukaj nas pričakujejo presenečenja. Besedilo se prične z zgodovinskim prerezom razvoja juda kot znanosti.

Načelo polnega kroga: Kuzushi, Tsukuri, Make, Nage

Judo Kodokanje je bil na svojih začetkih. V tem obdobju je Jigoro Kano še vedno treniral pri **likubo Tsunetoshi** sensei. Bil je glavni trener Kito ryu (起倒流) in imetnik Densho (knjige skrivnosti) te šole.

Šolo jiu jitsa Kito ryu je že leta 1639 ustanovil Toshinobu Ibaragi. Šola je bila znana po Nage waza, Ate waza, Kansetsu waza in Shime waza.

Mojster likubo sensei je v tistih časih tudi v Kodokanu poučeval starejše judoiste, Kano je bil zadolžen za začetnike. likubo je bil star že preko peteset let. Kljub letom, se je še vedno v randoriju rad pomeril s Kanom. Kljub mladosti Kanu ni uspel izvesti uspešne Nage waza in vreči učitelja likuba.

Nekega dne v letu 1886 je bilo vse drugače. V randoriju so se stvari

obrnile, Kano je pri vsakem poizkusu uspešno izvedel Nage waza. likubo sensei, se je čudil, kako je to mogoče. Kano mu je z velikim spoštovanjem povedal zgodbo o svojih razmišljanjih in mu razložil Kuzushi. Tisto je bil njun zadnji randori, likubo sensei se od takrat ni več boril s Kanom. Rekel je, da ga nima več kaj naučiti. Čez čas mu je predal Densho in vse relikvije Kito ryu. S tem je Kano postal sensei.

Kano je Koshiki no kata prevzel in v celoti ohranil kot zahvalo in

spomin na Kito ryu. Kata se je v začetku imenovala Kito ryu no kata. Tudi Randori no kata oz. Nage no kata in Katame no kata temeljita na znanju, ki ga je Kano pridobil v tej jiu jitsu šoli.

Znanje v Judo Kodokan je vztrajno napredovalo, saj je bil Kano zelo sistematičen in je delal na podlagi znanstvenega pristopa. Kano je najprej analiziral tehnike metanja pri statičnem nasprotniku (Go kyo), v drugi fazi se je posvetil nasprotniku v gibanju (Kata).

Z leti študija se je načelo polnega kroga razširilo oz. so judo mojstri odkrili še druge faze, ki so potrebne za uspešno izvedbo nage in katame waza.

Danes poznamo tako porazdelitev: **Tsukuri** → (graditev/grajenje), zadnji od treh, ki so ga odkrili, v tem pojmu se skrivajo vsa gibanja, s katerimi se pripravi za izvajanje katerekoli tehnike metanja. Tsukuri pomeni izgraditi dobro gibanje/ pozicijo, da se lažje izvaja tehniko. Nekateri avtorji postavljajo Tsukuri pred, nekateri pa po kuzushiju.

Kuzushi → (razbijanje/zmanjšati/ odrezati/spraviti v kaos-nered), so zajeta gibanja, ki so drugačna od Tsukurija in so prilagojena na specifično tehniko. Kuzushi je tisto gibanje, s katerim se spravi nasprotnika iz njegovega optimalnega položaja, njegovega težišča oz. ko se ga izravnoteži. Kuzushi pomeni kontrolirati nasprotnikovo gibanje. Da poenostavimo, nasprotniku razbijemo osnovno gibanje, s tem dobimo kontrolo nad njegovim gibanjem oz. nad položajem njegovega telesa. V tistem trenutku se je nasprotnik primoran premakniti, da si ponovno pribori ravnotežje. V teh premikih, ko rešuje svoj „izravnotežen“ položaj, je zelo ranljiv.

Kuzushi je bistvo vsake tehnike

v Tachi waza in v Ne waza. Pomembno sporočilo je, da se Kuzushi najuspešneje izvaja z gibanjem. To pomeni z uporabo energije celotnega telesa in ne le z uporabo moči rok.

Jigoro Kano je pričel v Kodokanu poučevati **Roppo no Kuzushi** (šest strani). Leta 1908 ga je opisal v časopisu Judo. S kasnejšimi raziskavami so Kano in sodelavci izdelali „zemljevid rušenja“ **Happo no Kuzushi** (8 smeri). Pomembno je vedeti, da vzhodnjakom število osem pomeni veliko, veliko pa pomeni vse. Osem je tudi srečna številka. Zato ni nobeno presenečenje, da so OI v Pekingu pričele 8. 8. 2008. Iz tega sledi, da če govorimo o Happo no Kuzushi kot o smereh rušenja ravnotežja, to v resnici pomeni rušenje v vseh smereh ali v 360 stopinjah.

Happo no Kuzushi je preprosto le pripomoček za označevanje osnovnih smeri izvajanja Kuzushi tehnike. Je neke vrste zemljevid ali kompas.

Osem osnovnih smeri (vedno glede ukeja):

1. Migi mae sumi kuzushi – naprej desno,
2. Migi ushiro sumi kuzushi – nazaj desno,
3. Hidari ushiro sumi kuzushi – nazaj levo,
4. Hidari mae sumi kuzushi – naprej levo,

5. Man ma no kuzushi – naravnost naprej,
6. Ma ushiro no kuzushi – naravnost nazaj,
7. Migi yoko no kuzushi – v desno stran,
8. Hidari yoko no kuzushi – v levo stran.

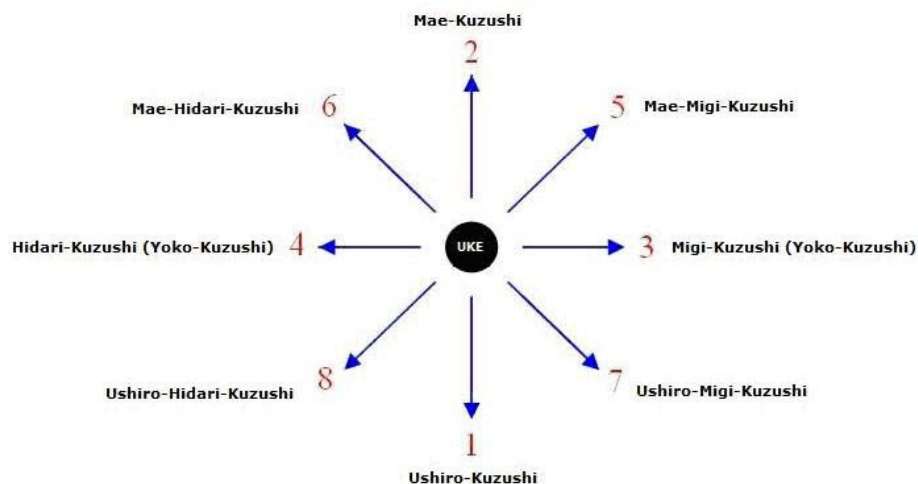
Kawaishi je Kuzushi razdelil na tri dele:

- α) razbiti ukejevo ravnotežje,
- β) obdržati ukeja v neravnotežnem položaju,
- χ) poudariti ukejevo brezravnotežno stanje.

Vsi ti trije deli Kuzushija so enako pomembni v tachi waza in v ne waza.

Take → (izvedba), s tem izrazom so Kano in njegovi asistenti poimenovali različna zaključna gibanja neke tehnike metanja, kar je v bistvu gibanje popolne kontrole in predhodnih akcij, ki so pomembne, da se izvede blokiranje noge (Tai otoshi) ali odvzem opore (Okuri ashi barai) met na blazino. Take pomeni napad oz. končati gibanje.

Nage → (faza meta), zaključek napada. Kontroliran spust ukeja na Tatami. V novejši literaturi se Nage pojavlja kot zadnja faza v „načelu



polnega kroga“.

Kuzushi ruši, Tsukuri gradi, Kake izvaja in Nage meče

Vse faze so pri izvajanju tehnik metanja med seboj prepletene. Za nepoznavalca je vse skupaj le eno gibanje. Mojstri juda se zavedajo, da ne pride do principa **Seiryoku zenyo**, če faze niso povezane. Vse faze so le eno prepletajoče se in tekoče gibanje.

Pomembno je vedeti, da se prve tri faze (Tsukuri, Kuzushi, Kake) pojavljajo kot **Hairi kata** v Ne waza. Hairi kata je metoda ali forma „kako priti do kontrole“. Prav tako kot v Tachi waza je potrebno tudi v Ne waza za uspešno izvedbo Katame waza (tehnik kontrole)

uporabiti Tsukuri, Kuzushi in Kake faze izvedbe tehnike.

Veriga oz. priprava za nage waza napad

1. Kumikata → gard (ai yotsu, kenka yotsu, hon kumi kata),
2. Aruki Kata → hoja po blazini (Tsugi ashi, Ayumi ashi, Okuri ashi),
3. Tai sabaki → gibanja telesa,
4. Hyoshi → sprememba ritma,
5. Tsukuri → pripravljalo gibanje z željo po izravnoteženju ukeja,
6. Kuzushi → razbijanje »ravnotežja«,
7. Kake → izvedba,
8. Nage → met oz. zaključek tehnike,
9. Ippon ali

10. Kaeshi waza → Hairi kata → Katame waza → ippon.

V literaturi smo zasledili tudi **Hando no kuzushi**, ki pomeni razbitje „ravnotežja“ oz. stabilnega položaja nasprotnika po njegovi reakciji. V Happono kuzushi z gibanjem prične tori, v Hando no kuzushi pa z gibanjem prične uke.

Najverjetneje je Kozushi (v obeh oblikah) najpomembnejši del principa JU. Kot takemu bi mu morali judoisti posvetiti velik del pozornosti. Le z razumevanjem in dobro uporabo Kozushija, lahko pridemo do mojstrstva.

Besedilo: Mojmir Kovač

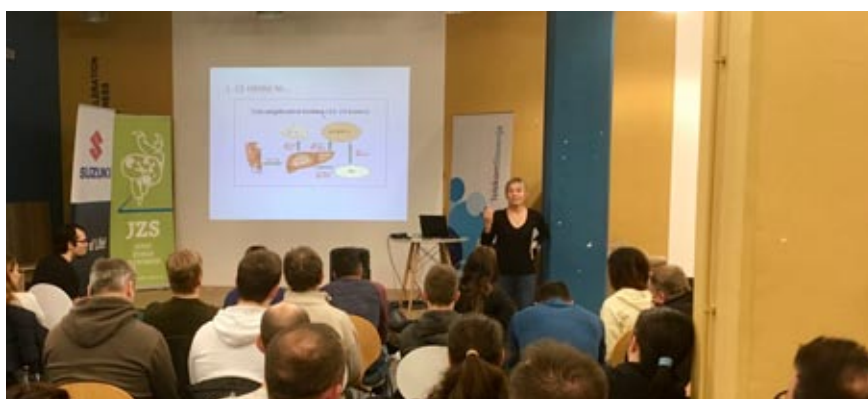
LICENČNI SEMINAR ZA STROKOVNE DELAVCE V ŠPORTU NA PODROČJU JUDA

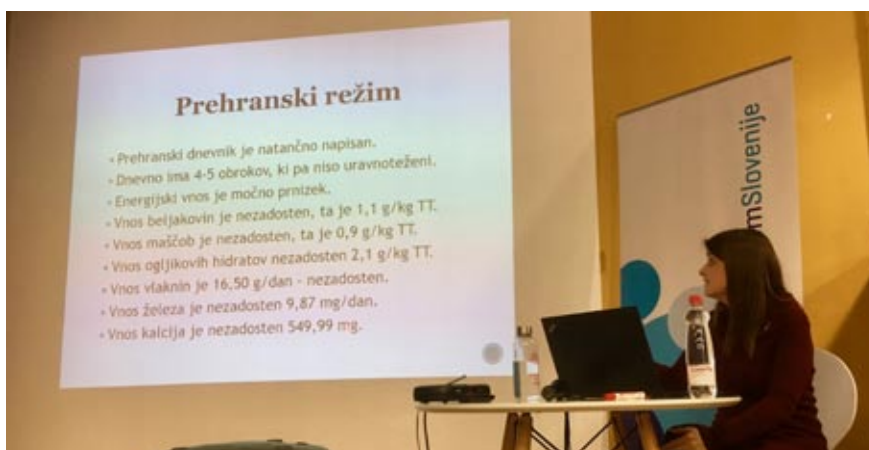


Ljubljana, 5. in 6. januar 2019 | V organizaciji *Trenerske komisije Judo zveze Slovenije* in sodelovanju z *OKS* je bil organiziran še drugi seminar za pridobitev licence za leto 2019 za strokovne delavce v športu na področju juda.

Seminar je potekal v soboto in nedeljo, 5. in 6. januarja 2019, v Ljubljani. Predavali so vrhunski strokovnjaki na svojih področjih in sicer:

1. **izr. prof. Saša Cecić Erpič, univ. dipl. psih.** - Celosten razvoj športnika (sodelovanje trenerja s starši in učitelji),
2. **asist. Matej Ipavec, mag. kin., dipl. fiziot.** - Poškodbe kolena in rehabilitacija, Preventiva in vrhunski šport,
3. **Mojmir Kovač, Predsednik komisije za množičnost JZS** - Posebna tekmovanja za tiste, ki ne tekmujejo v klasičnih sistemih,





4. **Nuša Lampe, univ. dipl. org., podpredsednica JZS, predsednica Trenerske komisije JZS** - Zakonodaja in predpisi na področju strokovnega dela v športu,
5. **asist. Eva Peklaj, klinični dietetik, dipl. ing. živ. teh.** - Prehranska obravnava športnika,
6. **Petra Robnik, OKS** - razvoj kadrov - Dvojna kariera športnikov,
7. **doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.** - Judo - Zdravje, športni uspeh in prehrana.

Glede na teme, vse povedano s strani predavateljev, velike interakcije in postavljanju vprašanj s strani slušateljev in zadovoljstva slušateljev s samim seminarjem, je ocena več kot odlična. *Trenerska komisija JZS*, v sestavi Nuša Lampe, Raša Sraka Vuković in Sašo Jereb, bo v letu 2019 nadaljevala s tovrstnim načinom posredovanja znanja, zagotavljanjem vrhunskih predavateljev na različne teme. Organizirala bo tudi več krajših (enodnevnih ali poldnevni seminarjev). V letu 2019 se bo, v skladu z zakonodajo, prešlo tudi na nove programe usposabljanj ter nove nazive za strokovne delavce v športu.

*Nuša Lampe,
univ. dipl. org., podpredsednica
JZS, predsednica Trenerske
komisije JZS*

SLAVNOSTNI KAGAMI 鏡開き BIRAKI IN 40 LET JUDO KLUBA GOLOVEC

Ljubljana, 15. december 2018 | Ob 40. obletnici delovanja Judo kluba Golovec je bil v soboto, 15. decembra 2018, na OŠ Božidarja Jakca v Ljubljani izveden **15. otroški judo turnir za najmlajše Kagami biraki**. Prireditev je potekala pod sloganom „*Judo je več kot le šport.*“ Nastopilo 234 tekmovalcev iz enajstih klubov iz Slovenije in Bosne in Hercegovine.

Kagami biraki 鏡開き temelji najjaponski tradiciji in je ritual, s katerim se v Judo klubu Golovec spominjajo mejnikov preteklega leta ter obnovijo svojo predanost načelom in vrednotam juda, kot so znanje, pogum, vztrajnost, prijaznost, prijateljstvo, spoštovanje in družbena odgovornost.

Gre za **edinstveno tradicionalno otroško športno prireditev za najmlajše**, kjer za izvedbo turnirja samostojno poskrbijo starejši osnovnošolci in srednješolci, medtem ko najmlajši judoke tekmujejo. Tradicionalno vsakoletno prireditev obišče tudi dedek Mraz.

Uradno otvoritev 15. Kagami birakija in obeležitev 40. obletnice delovanja kluba je povezovala Tina Drolc. Udeležili so se je visoki gosti:

- **Nj. Eksc. Masaharu Yoshida, veleposlanik Japonske v Sloveniji,**
- **Darko Mušič, predsednik Judo zveze Slovenije,**
- **Dejan Crnek, podžupan MOL in**
- **Sonja Šorli, ravnateljica OŠ Karla Destovnika Kajuha.**



Veleposlanik Japonske v Sloveniji
Nj. Eksc. Masaharu Yoshida

Judo klub Golovec je **edini slovenski judo klub, registriran na Kodokan inštitutu v Tokiu**, katerega ustanovitelj je **Jigoro Kano**, oče juda. Svoj razvoj gradi na **strokovnosti in tradiciji**. Poleg izvajanja osnovnega poslanstva, ki je zagotavljanje judo vadbe za vse generacije, se v zadnjih dveh letih veliko naporov vlaga v širše poslanstvo - **prispevati h kakovostnejšemu življenju in trajnostnemu napredku v lokalni skupnosti**. Znanje je temeljna vrednota vodstva kluba, ne nazadnje ima klub zaradi strokovnosti posameznikov tudi širšo veljavo v slovenskem in mednarodnem judo okolju. Nuša Lampe, direktorica in nekdanja uspešna reprezentantka Slovenije, je **edina mednarodna ženska judo sodnica v Sloveniji**, hkrati podpredsednica Judo zveze Slovenije in pred dnevi **dobitnica priznanja Športne zveze Ljubljana za dvajsetletno delo v športu**.

Začetki Judo kluba Golovec segajo **v leto 1978**. Skozi generacije se je na tatamiju zvrstilo **preko 1.500 ljubiteljev juda** ter veliko vrhunskih tekmovalk in tekmovalcev, ki so in



Direktorica Judo kluba Golovec
Nuša Lampe, predsednik Judo zveze Slovenije Darko Mušič

še dosegajo odmevne uspehe na domačih in mednarodnih tekmovanjih. Klub šteje **150 aktivnih članov** in deluje na **osmih lokacijah** v Ljubljani in okolici (Domžale, Hotič). V zadnjih letih so v skladu s povpraševanjem na trgu prenovili programe vadbe in dodali **izobraževalne in promocijske aktivnosti**, predvsem **za ciljne skupine, ki niso aktivne v judu**. Izvajajo pet programov - judo vrtec, začetniki, judo šola, tekmovalci in judo za študente ter odrasle oz. seniorje, v katerih skozi prvine varnega padanja in psihofizične krepitve telesa vzgajajo judoke vseh starosti.

„Judo klub Golovec je postal sinonim za dobro delo v judu kot športu in v judu kot veščini. V ospredje ne postavljajo vrhunskih rezultatov, temveč judo kot način življenja. V našem športu je vrhunski del le vrh našega delovanja, najodmevnejši del. Pod temi rezultati pa se skriva filozofija juda in mnogo vrednot, ki jih učimo skozi treninge juda.“

Darko Mušič, predsednik Judo zveze Slovenije

„Judo je ena izmed borilnih veščin, ki prihaja iz Japonske, bistvo katere pa ni samo borba. Z judom se naučimo spoštovanja in prijaznosti do drugih, navdušenja ne glede na izid borbe ter ohranjanja notranje moči, ki nam pomaga ostati mirni. Judo klub Golovec je klub z dolgo zgodovino, edini registriran kot slovenski klub japonskega Kodokana. Odlikuje ga strokovnost, direktorica kluba Nuša Lampe pa je edina mednarodna judo sodnica v Sloveniji. Vesel sem, da lahko tudi v Sloveniji, ki je daleč stran od Japonske, učijo judo tako izvrstni judoisti.“

Nj. Eksc. Masaharu Yoshida, veleposlanik Japonske v Sloveniji

„V Mestni občini Ljubljana smo ponosni, da imamo takšna športna društva kot je Judo klub Golovec, kajti to dokazuje, da se generacije prelivajo s svojimi idejami in znanjem. Kagami biraki je turnir, kjer se še posebej ponazoreno prikaže, kako starejši s svojimi izkušnjami pomagajo mlajšim in tako delijo svoje znanje ter s tem pripomorejo k nadaljevanju judo zgodbe za naslednjih 40 let. To si želimo tudi v Ljubljani in menim, da nam to tudi uspeva, kar dokazuje tudi Četrtna skupnost Golovec, kjer se povezujejo šola, kot danes tukaj vidimo, vrtci, gasilci in ostali, da bi bilo življenje v Ljubljani še lepše.“

Dejan Crnek, podžupan MOL



Utrip s prireditve Kagami biraki

„Judo klub Golovec svoj razvoj gradi na nekaterih primerjalnih prednostih. Njegovi glavni prednosti sta tradicija in znanje. Razvoj temelji na eni strani na strokovnosti pri delu z mladimi ter na drugi strani na projektnem in družbeno odgovornem pristopu. Sodelujemo v domačih in evropskih razvojnih projektih kot so Otroška šola varnega padanja v osnovnih šolah, vadba za starejše v domovih starejših občanov, evropski projekti kot sta Prostovoljstvo in vključenost (Volunteering & Inclusion) ter Z judom proti psihičnemu nasilju nad mladimi (Combat bullying trough judo).“

Špela Lampe, predsednica Judo kluba Golovec



Z leve proti desni: predsednik Judo zveze Slovenije Darko Mušič, veleposlanik Japonske v Sloveniji Nj. Eksc. Masaharu Yoshida, predsednica Judo kluba Golovec Špela Lampe, podžupan MOL Dejan Crnek

„Judo je več kot samo učenje in uporaba borbenih tehnik. Je celovit in čudovit sistem fizične, intelektualne in moralne vzgoje. Ima svojo kulturo, sistem, zapuščino, navade in tradicijo. Judoistom podarja etična načela, način življenja in način bivanja. Pri nas v klubu sta strokovnost in izobraževanje kadra v ospredju in veseli me, da se z modernimi pristopi znanje uspešno prenaša na mlajše generacije“

Nuša Lampe, direktorica in edina slovenska mednarodna sodnica



Slušatelji

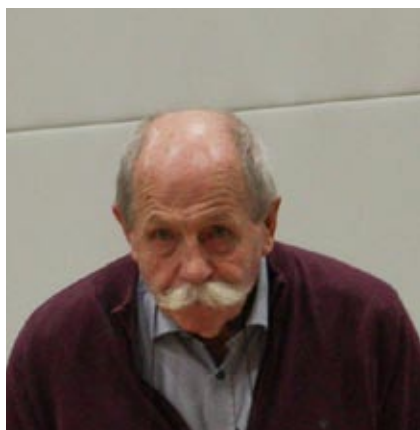


Utrip s prireditve Kagami biraki

„Judo je na naši šoli priljubljen šport že vrsto leto. Otroci ga radi obiskujejo in se pri vadbi poleg gibanja učijo discipline in spoštovanja, kar se odraža pri njihovem vedenju. Zelo smo ponosni na projekt Otroška šola varnega padanja, ki ga zadnji dve leti izvajamo skupaj s Četrtno skupnostjo Golovec in Judo klubom Golovec, pri katerem se med rednim poukom športne vzgoje otroci učijo varnega padanja kot prevencija pred poškodbami pri igri. Skozi projekt smo popeljali že več prek 150 otrok.“

Sonja Šorli, OŠ Karla Destovnika Kajuha

KAGAMI BIRAKI PRVIČ V SLOVENIJI



Z japonskim obredom „odpiranja k novemu“ smo si zaželeli srečno in uspešno leto 2019. Obred si je ogledalo veliko judoistov iz celotne Slovenije.

Judo zveza Slovenije, ŠD GIB Šiška in japonsko veleposlaništvo v Sloveniji, so v Sloveniji prvič organizirali *Kagami Biraki*. To je japonski obred, s katerim si zaželijo srečen začetek nečesa novega (leta, posla, življenja ...). Judoisti smo z dogodkom obeležili začetek novega leta in začetek nove tekmovalne sezone.

Prireditvev je bila kulturno in športno obarvana. Kot je v navadi, se je pričela z *Nage no kata* in demonstracijo juda. Akademik Milan Dekleva je predstavil *Haiku*, japonsko poezijo, Ambrož Tacar je na klarinet zaigral japonske pesmice, v sosednjem prostoru pa je bila razstava japonske kulture in umetnosti. Anja Dobovšek je pripravila vrhunsko razstavo judo fotografij, ki so se nanašale na etična načela juda.



Kagami Biraki je obredno razbijanje pokrova sode. Pokrov je ovalne oblike, kjer se konec in začetek prepletata. Z razbijanjem le-tega odpiramo vrata v nov prostor. Pod pokrovom v sodu se skriva japonska tradicionalna pijača sake, s katero se kasneje nazdravi za srečo.

S svojo prisotnostjo so dogodek počastili njegova ekselencna veleposlanik Japonske Masaharu Yoshida, predsednik Olimpijskega komiteja Bogdan Gabrovec, predsednik Judo zveze Slovenije Darko Mušič, predsednik ŠD GIB Gaber Benedik, podžupan MOL Dejan Crnek, predsednik Športne



zveze Ljubljana Janez Sodržnik, evropski prvak v judu Adrian Gomboc ter ostali.

Darko Mušič, predsednik Judo zveze Slovenije je o dogodku povedal: „Judo je most, ki povezuje narode in kulture. Veseli smo, da nam je danes z judom uspelo povezati Slovenijo in Japonsko in da smo delček japonske tradicije doživeli tudi tukaj. Veseli nas odlično sodelovanje z japonskim veleposlaništvom in prisotnostjo njihovegaveleposlanikana dogodku ter drugih visokih in pomembnih gostov. Verjamemo, da bo dogodek postal tradicionalen“

„Današnji dogodek je ponovno dokazal, da je judo veliko več kot le kolajne. Veseli smo, da se je dogodka udeležilo veliko judoistov tudi iz drugih krajev Slovenije. To je prireditev, s katero nas javnost spozna tudi s „kulturnih strani“ medijev in je tista prireditev več, kjer lahko povežemo judoiste in predstavimo svoje sponzorje. Prireditev je super uspela,“ je misli o dogodku strnil Mojmir Kovač

Nika Grdadolnik



INKLUZIVNI JUDO

Od septembra do decembra 2018 smo se člani inkluzivnega juda posvetili predvsem promociji naših aktivnosti na različnih pomembnih dogodkih.

Poseben pomen pripisujemo sodelovanju na strokovnem seminarju inkluzivnega juda v Somborju v Srbiji 27. in 28. oktobra 2018 imenovanem »Inkluzivni džudo - Razmena medjunarodnih iskustava«, kjer sva aktivno s prispevkom sodelovala Darij Šomen in Viktorija Pečnikar Oblak. Teme seminarja so bile vezane na socialne aspekte vadbe juda in na inkluzijo ranljivih skupin,

na zakodirano esenco Kanove dediščine in njeno sporočilo, na športni klub in kulturo ter na pregled obstoječih rešitev športa ranljivih skupin. Organizacijo v izvedbi Judo kluba Bačka iz Somborja in tamkajšnje športne zveze je v celoti podprla Judo zveza Srbije. Seminar je prišlo pozdravit celotno vodstvo mestne uprave Sombor, predstavniki Judo zveze Srbije, dr. Slavko Obadov, predavali pa so še profesorji iz fakultet v Novem Sadu. Darij Šomen je na koncu za vse udeležence in člane inkluzivnega kluba Bačka vodil demonstracijski trening. Ocenjujemo,

da so dolgoletne slovenske izkušnje inkluzivnega juda bistveno pripomogle k lažjim začetkom v Srbiji. V sodelovanju s Specialno olimpiado Slovenije smo se vključili v Erasmus + projekt z naslovom »Sport 4 Social inclusion« in predstavili inkluzivni judo na mednarodnem podiju v Makedoniji, Grčiji in Romuniji. Viktorija Pečnikar Oblak pa je bila kot posebna gostja in zagovornica judoistov z raznolikimi sposobnostmi aktivnimi v Judo zvezi Slovenije povabljenaa še na konferenco imenovano »16th International Youth Conference - European values for

the Future of SEE Countries", ki je potekala od 27. septembra do 1. oktobra 2018 v Kruševem v Makedoniji.

Komisija za inkluzivni judo je pripravila pomembne dokumente za delovanje inkluzivnega juda znotraj Judo zveze Slovenije, ki pa so nujni tudi za nadaljnje priznanje športne discipline inkluzivnega juda na olimpijskem in paraolimpijskem nivoju. Na 14. redni seji izvršnega odbora JZS dne 20.12.2018 so bili tako potrjeni: *Pravilnik o pasovih JZS za inkluzivni judo*, *Pravilnik ka-*



tegorij inkluzivnega juda s Tabelo kategorij inkluzivnega juda ter Pravilnik tekmovanj JZS pri katerem je sodelovala Komisija v točkah, ki

zadevajo državno prvenstvo inkluzivnega juda.

Pišeta:

Darij Šomen in Viktorija P. Oblak

Strokovni članek

MENTALNE PREDSTAVE ZA IZBOLJŠANJE DOSEŽKOV JUDOISTOV

Ta članek na kratko opisuje mentalne predstave;

- podrobneje opisuje metodo mentalnih predstav;
- predlaga, kako bi to metodo mentalnih predstav vključili v program treniranja judoistov.

V tem članku opisujem dokaj novo metodo mentalnih predstav in kako bi ta model lahko uporabili judoisti za izboljšanje svojih dosežkov.

Kaj so mentalne predstave?

Raziskovalci z univerze v Miamiu so mentalne podobe opisali kot „uporabo vseh čustev za ustvarjanje ali poustvarjanje nekega doživljanja (izkušnje) v umu“. Pojmovanje, da predstave ali vizualizacija določenih vidikov športa lahko pripomorejo k boljšim dosežkom seveda ni nova zamisel, vendar pa je bilo malo znanega o tem, kako bi najbolje uporabili mentalne predstave, da bi okrepili njihovo učinkovitost. Metoda, ki so jo razvili na Manchester Metropolitan University, se loteva tega problema in nam daje napotke, kako čim učinkoviteje uporabiti mentalne predstave.

Kaj predstavljajo te mentalne predstave?

Predstavljajo uporabo mentalnih predstav (telesno, okolje, delovna naloga, tempiranje oziroma izbira pravega trenutka, učenje, čustva, pogled). Ta pristop k mentalnim predstavam temelji v športni psihologiji, kognitivni psihologiji in nevroznanosti.

Kaj je torej pri novi metodi drugačnega?

Običajno smo mentalne predstave pojmovali kot povsem ločene od telesnih dejavnosti. Nasprotno pa ustvarjalci nove metode telesno dejavnost in predstave vidijo kot kontinuum in so prepričani, da so predstave tem učinkovitejše, čim tesneje so povezane s telesno vadbo. Tako bo npr. vizualizacija judoistu bolj koristila, če bo npr. v borbenem položaju stal na tatamiju ali celo pričakoval v tem položaju začetek borbe – ne pa ležal v tihi sobi.

Katere so prednosti te metode?

Posredovanja po tej metodi imajo več prednosti pred tradicionalni mentalnimi predstavami. Ugotovili so npr. da stako vizualizacijo športniki izboljšajo rezultate v disciplinah, v

katerih je pomembna maksimalna mišična moč, borilnih veččinah (torej tudi v judo). Raziskovalci z Univerze v Manchesteru poročajo, da med športniki, ki so ločeno vadili mentalne predstave in fizično trenirali, niso opazili nobene razlike v maksimalni moči, toda ko so oba vidika treniranja povezali, so v primerjavi z zgolj vizualizacijo ali zgolj fizičnim treningom ti športniki moč znatno izboljšali.

Zaosvojitve metode je pomembno, da upoštevate sedem načel, ki bodo opisana v tabeli 1. Vključitev vseh načel naenkrat bi znal biti prevelik zalogaj. Nikar ne obupajte, začeti je treba počasi, spoznati je treba, kaj za vas deluje najbolje in postopno nanizati vsa načela.

TELESNO

Strokovnjaki, ki so razvili to metodo, so ugotovili, da je to načelo najpomembnejše. Ustvarite si čim bolj telesne podobe. Judoist bi moral nositi kimono v katerem nastopa, zavzeti položaj pred začetkom borbe in si predstavljati, kako bo nasprotniku vsilil svoj prijem.

Vključiti bi moral tudi telesne občutke, ki spremljajo borbo (kako

(Tabela 1): Kako uporabljamo metodo mentalnih predstav?

Načelo	Kako	Primer
Telesno	Oblečeni bodite v kimono kot tedaj, ko tekmuje te ter zavzemite enak položaj.	Judoist naj stoji na blazinah, oblečen v kimono in naj zavzame tekmovalni položaj. Judoist si lahko sebe predstavlja v položaju za začetek borbe in kako bo nasprotniku vsilil svoj prijem.
Okolje	Predstave naj potekajo na prizorišču tekme (na blazini). Če to ni izvedljivo, si lahko med predstavami pred nastopom ogledujete sliko tekmovališča.	Judoist si lahko ogleduje videoposnetke prizorišče tekmovanja.
Naloga	Vaše mentalne predstave bi morale biti identične tehničnim veščinam, ki jih izvajate na tekmi. Vzporedno s tehničnim napredkom morajo napredovati tudi vaše mentalne podobe.	Judoist bo spremenil svoje predstave, če bo spremenil nekatere elemente v tehniki.
Tempiranje, izbira pravega trenutka	Predstave naj potekajo v realnem času, tako da trajajo enako dolgo kot je dejanska izvedba borbe na tekmi.	Judoist si v realnem času borbe predstavlja nastop, kar pripomore k utrjevanju vzorca izvedbe tehnike. Judoist naj si v realnem času predstavlja izvedbo tehnike, ne kot počasni posnetek.
Učenje	Kot smo že omenili, je pomembno, da podobe posodabljam tako, da ustrezajo športnikovemu napredku.	Ko judoist izmojstri neko tehniko, se osredotoči na njene specifične prvine, recimo na položaj rok ali rotacijo v pomembnih trenutkih.
Čustva	Čustva, ki jih judoist doživlja med tekmo, mora vključiti tudi med mentalne predstave.	Treba je vključiti vsa čustva, ki jih judoist doživlja v stvarni situaciji. Judoist bi si moral predstavljati, kako je ansiozen, vznemirjen, jezen, če vsa ta čustva občuti tudi med borbo.
Pogled	Predstave naj bodo zrcalo športnikovega lastnega pogleda.	Judoist naj si predstavlja kaj pri izvajanju neke tehnike vidi on.

se počutite na začetku, na sredi ali proti koncu borbe, torej kako se gibate po blazini, dihanje, ko ste že utrujeni). Vse te občutke vključite v svoje predstave.

OKOLJE

Okolje se nanaša na kraj, kjer se izvaja tekmovanje. Če je le mogoče, bi to moralo biti prizorišče tekmovanja. Športniki dosegajo najboljše rezultate, če predstave potekajo v istem okolju, kjer nastopajo, a če to ni mogoče, lahko uporabijo slike ali videoposnetke.

DELOVNA NALOGA

Pomislite na kaj se osredotočate ko nastopate (tj. na prijem, gibanje, na občutek za izvedbo akcije, dihanje). Take občutke vključite v trenutkih mentalnih predstav.

TEMPIRANJE - IZBIRA PRAVEGA TRENUTKA

Čas, ko si predstavljate borbo, bi moral biti čim bolj podoben tistemu v katerem nastopate. Pravzaprav so raziskovalci z Univerze v Dublinu ugotovili, da bi morala vizualizacija trajati enako dolgo kot nastop (celotna borba).

UČENJE

Vsebina vaših predstav bi morala odražati tekmovalno usposobljenost. Ob tem ko napredujete, bi se morale izpopolnjevati tudi vaše mentalne podobe, tako da ustrezajo vaši novi kakovostni ravni. Podobe lahko postanejo bolj tehnične oz. odražajo morebitne tehnične spremembe. Primer: judoist lahko spremeni svoj prijem (gard), da bi zmanjšal tveganje za poškodbe. Ko si torej predstavljamo borbo, je pomembno, da je to podoba spremenjenega prijema. In če je men-

talne predstave vpregla za to, da bi ji pomagale pri treniranju, morajo pač odražati ta cilj. Strokovnjaki so ugotovili naslednje. Če se je športnik okrepil in zmore dvigati težje uteži, si mora težje uteži predstavljati tudi med vizualizacijo.

ČUSTVA

Tekmovanje zna biti zelo čustveno doživetje. Športniki naštevajo celo vrsto čustev, ki jih obhajajo, ko tekmujejo: tesnoba, strah, sram, upanje. Zato je pomembno, da mentalno poustvarjate čustva, ki vas tipično preplavljajo med nastopom.

V tabeli 2 boste opisali nekatera čustva, ki jih doživljate v zvezi s tekmovanjem. Vključite jih v svoje predstave tako, da razmišljate o tem, kako čustvujete med nastopom.

Raziskovalci so ugotovili, da so športniki z vizualizacijo bolj izboljšali svoje dosežke, ko so jim sveto-

(Tabela 2): Čustva, ki jih športnik doživlja v zvezi s tekmovanjem

	Opiši, kako si se počutil-a
Pred nastopom	
Med nastopom	
Po nastopu	
Ko si dosegel najboljši rezultat/zmagal z iponom	
Ko si doregel najslabši rezultat/ko si najslabše nastopil	

vali naj podoživljajo čustva, ki jih tipično obhajajo med nastopanjem kot tedaj, ko so jim svetovali naj se samo sprostitjo.

POGLED

Mentalne podobe lahko odražajo pogled z očmi nastopajočega, ki ga poznamo kot notranjo perspektivo, ali pogled kot bi se športnik ogledoval skozi objektiv kamere, ki ga poznamo tudi kot zunanjo perspektivo. Raziskovalci z Univerze v Manchesteru trdijo, da je boljša notranja perspektiva, ker je za tekmovalca bolj realistična. Praktični nasveti za uporabo te metode (PETTLEP):

- da bi kar najbolje koristile, bi morali mentalne podobe po tej metodi izvajati vsaj trikrat na teden,
- vizualizacija naj vsakič traja najmanj 10 minut,
- pravilno tempiranje svojih predstav lahko povečate tako, da med vizualizacijo v rokah držite zgornji del kimone.

POVZETEK

Ta metoda (PETTLEP) je učinkovitejša metoda mentalnih predstav

kot tradicionalni načini vizualizacije. Športniki (judoisti) bi morali mentalne podobe narediti čim bolj stvarne tako, da vanje vključijo vsa našeta načela in je zato vizualizacija kolikor je le mogoče podobna dejanski izvedbi športne veščine (juda).

Kaj pomeni kratica PETTLEP?

Predstavlja seznam sedmih točk za uporabo mentalnih predstav, tj. Physical/telesno, Environment/okolje, Task/delovna naloga, Timing/tempiranje oz. izbira pravega trenutka, Learning/učenje, Emotion/čustva, Perspective/pogled. Ta pristop k mentalnim predstavam temelji v športni psihologiji, kognitivni psihologiji in nevroznanosti.

*Strokovni prispevek pripravil
prof. Marjan Rozman*

*Viri : Peak Performance 346,
november 2015 (dr Adam
Nichollas)*

PREHRANSKA REGENERACIJA IN PREHRANSKA DOPOLNILA

Prehranska dopolnila se v žargonu imenujejo različne oblike prehranskih izdelkov, ki jih uporabljamo kot vire tekočine, energije in posameznih hranil. V vsakodnevni prehrani naj bi po njih posegli takrat, ko potreb našega telesa ne moremo pokriti z normalno prehrano, ali pa v specifične zdravstvene namene (kot zdravila). Prehranska dopolnila sicer „na terenu“ poimenujejo tudi prehranski dodatki.

Prehranska dopolnila vključimo pri športnikih v normalno prehrano le, kadar iz količine in vrste živil oziroma obrokov, ki jih uživamo, ne moremo „iztisniti“ ustrezne količine energije in posameznih hranil glede na zahteve našega življenja in vadbe (Kozjek-Rotovnik, 2018).

Največkrat jih zaužijemo pred, med in po vadbi, ko je vnos z normalno hrano otežen ali onemogočen.

Med vadbo in tekmovanji je delovanje prebavil kompromitirano in s prehranskimi dopolnili predvsem dopolnimo energetske in tekočinske potrebe, ki bi jih z normalno hrano težko. Najpogostejša oblika prehranskih dopolnil so športne pijače, energijske in beljakovinske ploščice ter geli kot koncentriran vir energije.

Šport je danes postal popularna kultura, ki zaseda ogromno medijskega prostora. Govorimo o kulturi dosežkov, spektaklov in junakov, ki pa so to morda samo za en dan. Za nekoga, ki danes zmaga, pravzaprav niti še ne vemo, ali je resnični zmagovalec, saj moramo na potrditev počakati tudi do nekaj let. Vedno so na razpolago določena sredstva, s katerimi si športniki pomagajo do boljšega rezultata, hkrati pa ne spoštujejo pravila iger

in škodujejo zdravju (Hosta, 2015). Dovoljene in nedovoljene substance so zagotovo najzanimivejše področje v prehrani. Meja med dovoljeno in nedovoljeno substanco je lahko zelo tanka, saj je označevanje in opis prehranskih dopolnil pogosto še zmeraj zelo pomanjkljiv. Večina ljudi se je v svojem življenju srečala že z vsaj enim prehranskim dopolnilom, ki ga po definiciji šteje mo med dovoljene substance. Številni jih verjetno bolj ali manj uporabljajo vsak dan, pa se morda tega niti ne zavedajo. O njih je bilo moč slišati že ogromno resnic in neresnic o tem, ali so škodljiva, zdrava, varna in primerna za uporabo (Lipovšek, 2013). Uporaba številnih prehranskih dopolnil je ob nestrokovnem pristopu običajno neučinkovita in lahko predstavlja poleg dodatnega finančnega zalogaja nevarnost za

zdravje in tudi možnost pozitivnega rezultata doping kontrole.

Športnik potrebuje več tekočine, energije, mineralov in vitaminov

Športno aktivnost spremljajo povečana izguba tekočine, energije, mineralov in vitaminov. Športnik potrebuje vsega tega neprimerno več kot ne športnik (Dervišević in Vidmar, 2009, str. 131). Optimalno nadomeščanje vsega, kar je bilo izgubljeno v procesu treninga, je bistvo športnikove prehrane in pogoj za uspešno regeneracijo. Iz tega razloga zavzema prehrana v športu pomembno mesto.

Nekatera prehranska dopolnila športnikom res pomagajo izboljšati trening in kakovost izvajanja športne dejavnosti, vendar pa ne morejo nikoli nadomestiti dobro načrtovane prehrane in vadbene programa, ustreznega počitka in povrnitve telesne moči po naporih ter dobre umske priprave (Hunking in Hunter, 1998, str. 5).

Kot tri glavne dejavnike zdrave prehrane Clarkova (2008) opredeljuje raznovrstnost, omejenost in popolnost prehrane. Pomanjkanje ene ali več hranilnih snovi v telesu vodi do bolezni, prekomerne ali premajhne telesne teže, v najslabšem primeru pa celo do smrti, zato je nujno potrebno organizmu zagotoviti vse omenjene sestavine (Kastelic, 2014). Zmagovalno celoto pri zdravi prehrani predstavlja število obrokov, časovni razmik med njimi in optimalna razdelitev količine hranil. Čudežna hrana ne obstaja. Zato je seveda nujno potrebno jesti kar se da raznoliko prehrano, da zadostimo potrebam po vseh hranilih. Tudi hitra prehrana v mejah normale lahko najde svoj prostor v uravnoteženi prehrani, vseeno pa jo v naslednjem obroku poskušamo zamenjati s kakšnim bolj zdravim prigrizkom. Da so naravni in nepredelani izdelki boljši, se strinjajo vsi, zato jih v svojo prehrano vključimo kar se da pogosto.

Koristi, ki jih prinaša izbrana in ka-

kovostna prehrana:

- optimalen izkoristek treninga,
- pospešena regeneracija po treningu/tekmi,
- vzdrževanje idealne telesne teže in psihičnega ravnovesja,
- preprečevanje izčrpanosti in bolezni,
- samozavest o pripravljenosti in zmožnostih,
- vzdrževanje vrhunske pripravljenosti,
- uživanje v hrani in druženju.

Vloga in pomen ter osnovna načela prehranske regeneracije

V rekreativnem športu prehrana pripomore k dobremu počutju in zdravstveni zaščiti športnika, v tekmovalnem športu pa tudi k optimalnem športnemu rezultatu (ibid., 131). Je nenadomestljivo sredstvo za regeneracijo športnikovega organizma in sestavni del tekmovalno-trenažnega procesa. Tako kot je pomemben vnos tekočin, je nujen vnos hranil s primerno sestavo posameznih makrohranilov tekom treningov in počitka. Za oceno vrednosti najboljšega tipa hrane za posameznika je potrebno upoštevati njegovo kakovost, ciljno tekmovalje in individualne posebnosti. Osnovne zahteve prehranske regeneracije v športu so: uravnoteženost vode, homeostaza „notranjega okolja“, energetska in vitaminska uravnoteženost ter uravnotežena sestava hrane glede na ogljikove hidrate, maščobe in beljakovine. Pri tem je potrebno upoštevati osnovne principe prehranske regeneracije, ki so: vrstni red, časovni potek in količina oziroma odmerjanje. Vrstni red postopkov prehranske regeneracije v športu lahko razdelimo na štiri obdobja. Prvo je nadomeščanje tekočine - rehidracija, ki se začne že pred telesno aktivnostjo, nadaljuje se med njo in traja tudi po njej. Drugo je uravnava notranjega okolja - acidobaznega stanja in nadomestitev „izgubljenih mineralov“. Posto-

pek se lahko začne že med športno aktivnostjo (dolgotrajna aktivnost – pri judoistih je prisotna, ker tekmovalja trajajo ves dan) in se nadaljuje takoj po njej. Sledi zapolnitev izpraznjenih energetskih rezerv - ogljikohidratna restitucija. Navadno se začne takoj po športni aktivnosti. Pri dolgotrajnih aktivnostih pa že med njo in se tudi nadaljuje po njej (energetskemu napitku z visokim GI naj čim prej sledi čvrst ogljikohidratni obrok). Nekaj ur po športni aktivnosti (po ogljikohidratnem obroku) sledi še uravnava tkivne strukture - povrnitev beljakovin in maščob. Gre za čvrst, običajen obrok, ki ustreza dnevnim potrebam po beljakovinah in maščobah in poteši apetit športnika (Dervišević in Vidmar, 2009, str. 133).

Pomen tekočine v rehidraciji in regeneraciji

Pri nadomeščanju tekočine v športu so pomembni tako količina kot njena sestava ter način uživanja. Količina naj bi bila enaka izgubi, elektrolitska sestava čim bolj podobna znoju ter nadomestitev izgubljene tekočine čimprej. Količina izgubljene tekočine je odvisna predvsem od intenzivnosti znojenja in jo lahko ugotovljamo posredno s tehtanjem. Športnik mora imeti zagotovljen optimalen vnos tekočine, saj že 5 % dehidracija zmanjša njegove zmogljivosti za 30 %. Princip kontinuiranega nadomeščanja tekočine pred, med in po telesni aktivnosti naj poteka na sledeč način:

PRED naporom:

- dve uri pred treningom/tekmo je priporočljivo zaužiti 400 – 600 ml napitka s približno 50 g ogljikovih hidratov,
- 15 minut pred treningom/tekmo je priporočljivo popiti 2,5 dl vode,
- v primeru, da napor traja do ene ure, za nadomestitev izgubljene tekočine zadostuje voda,

MED naporom:

- zaužiti 150 – 300 ml tekočine na vsakih 15 – 20 minut, ki naj vsebuje 6–8 % ogljikovih hidratov,
 - pri vadbi, ki traja več kot eno uro, je priporočljivo dodati ogljikove hidrate in elektrolite (natrij, klor, kalij in magnezij),

PO naporu:

- zaužiti 1000-1500 ml na izgubljeni kilogram telesne teže (približno 700-1000ml/uro) (Hlastan Ribič, 2010, str. 32).

Kljub temu, da je tudi sama voda v večini primerov zadostna za nadomeščanje izgube, pa je glede sestave in načina nadomeščanja tekočine vseeno priporočljivo upoštevati specifičnosti posameznih športnih zvrsti, intenzivnost, trajanje ter zunanje dejavnike.

Makronutrienti v prehranski regeneraciji (OH, B, M, vlaknine)

Dnevni jedilnik športnika mora biti skluden s prehranskimi priporočili za vnos makro in mikro hranil ter esencialnih snovi. Odvisno od režima treningov, mora delež ogljikovih hidratov v prehrani športnika dosegati najmanj 55 % dnevnega energijskega vnosa. Idealen delež celodnevne energijskega vnosa iz ogljikovih hidratov pa se giblje med 60 in 70 %. Priporočena količina beljakovin v prehrani vrhunkega športnika je 10-15 %, izjemoma do 20 % dnevnega energijskega vnosa. Priporočen delež maščob pa znaša 20–25 % dnevnega energijskega vnosa (Hlastan Ribič, 2010a, str. 5). Pravila se je skoraj nemogoče držati, vendar zadošča že, če se mu športnik približa. S pomočjo podanih razmerij pri sestavi jedilnika bodo sposobni trenirati tudi ob velikih naporih, izognili se bodo poškodbam in se hitro regenerirali.

Mikronutrienti v prehranski regeneraciji

Vitamini in minerali so nujno potrebni dnevni obrok mikronu-

trientov. Čeprav telo potrebuje le zelo majhne količine teh mikronutrientov (v primerjavi z beljakovinami, maščobami in OH), igrajo ti elementi bistveno vlogo pri skoraj vsaki funkciji telesa - od rasti mišic, metabolizma energije do prevajanja živcev in spomina. Zato lahko naše zdravje in športni učinek trpi na številnih področjih v primeru, ko jih ne zaužijemo dovolj.

Vitamini

Vadba visoke intenzivnosti in velikega obsega, kakršna je prisotna v judu, nalaga telesu velike metabolične zahteve in s tem povzroča zvišano stopnjo prostih radikalov, ki lahko upočasnijo obnovo in povečajo možnost za bolezen. Povečana telesna aktivnost je stresor za telo, zato je potrebno v prehrani vrhunkega športnika zagotoviti zadosten vnos antioksidantov ter mineralov, skladno z RDA in DACH priporočili (Hlastan Ribič, 2010a, str. 19). Zadosten vnos antioksidantov je nujno potreben pri športnikih v preventivi pred oksidativnim stresom ter zaradi večjega imunskega odziva in boljše regeneracije.

Minerali

So anorganske snovi, ki jih organizem ne more sam proizvajati, ampak jih moramo vnesti v organizem s hrano. Minerali sodelujejo v uravnavi bioloških procesov v organizmu, so sestavni del skeleta in telesnih tekočin, vzdržujejo ravnovesje med telesnimi tekočinami, so gradbeni material za tkiva in so udeleženi pri številnih telesnih funkcijah - krčljivost mišic, živčna prevodnost, acido-bazično ravnovesje (Dervišević in Vidmar, 2009, str. 58). Ugotovitve raziskav o zadostnem vnosu vitaminov, mineralov in elementov v sledovih pri povečanih telesnih obremenitvah se razhajajo. Pri določenih mineralih in vitaminih obstaja tveganje za nezadosten vnos pri povečanih telesnih aktivnostih (magnezij, kalij, kalcij, cink). Še ve-

dno ni dovolj dokazov, da bi bila le s hrano zaužita količina ključnih mineralov, ki sodelujejo pri funkciji mišic (kalija, kalcija in magnezija), nezadostna glede na priporočila (Hlastan Ribič, 2010a, str. 17).

Prehranska dopolnila

Glede na definicijo, zapisano v Pravilniku o prehranskih dopolnilih, »so to živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki se dajejo v promet v obliki kapsul, pastil, tablet in drugih podobnih oblikah, v vrečkah s praškom, v ampulah s tekočino, v kapalnih stekleničkah in v drugih podobnih oblikah s tekočino in praškom, ki so oblikovane tako, da se jih lahko uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah« (Pravilnik o prehranskih dopolnilih, 2003). Glede na posamezne cilje, jih razdelimo na naslednje skupine:

- dodatki za ohranjanje zdravja, dodatki za povečanje vzdržljivosti,
- dodatki za regeneracijo,
- dodatki za izgubo maščobe,
- dodatki za povečanje mišične mase,
- dodatki za dobro počutje,
- dodatki za energijo,
- dodatki, ki krepijo imunski sistem (Pravilnik o prehranskih dopolnilih, 2003).

V okviru teh razdelitev obstajajo podskupine oziroma dopolnila za določene ciljne populacije, kot so dopolnila za otroke, nosečnice, športnike in starostnike. Posameznik potrebuje za optimalno dobro počutje vsak dan več kot 45 osnovnih hranilnih snovi. Vsebnost hranilnih snovi v hrani, ki jo dobimo na mizo, lahko zmanjšajo tudi številni dejavniki, kot so transport, skladiščenje, čiščenje, kuhanje in predelava. Na trgu lahko izbiramo med številnimi farmacevtsko prehranskimi dopolnili, namenjenim

športnikom. Poplave teh izdelkov otežujejo izbiro pravega proizvoda, saj je za to potrebno široko znanje s področja prehrane in posameznih proizvodov. Za pravilno odločanje priporočam posvet s športnim zdravnikom, še bolje pa z izkušenim dietetikom. Pomembno dejstvo ob uživanju prehranskih dopolnil je tudi, da morajo športniki vedeti kdaj in kako naj bi jih jemali, da bi z njimi pomagali doseči cilje športne prehrane. Če jih odmerjamo na pravi način – pravo količino v pravem času in ob pravi priložnosti, lahko športniku res pomagajo, da trenira in tekmuje po svojih najboljših močeh. Vrednost prehranskih dopolnil in posebne športne prehrane je ravno v tem, da športnikom, ki so določenega dne v časovni stiski, pomagajo uresničiti prehranske potrebe tistega dne ali potrebo po energiji na določenem treningu (Avstralski športni inštitut v: Vrhunski dosežek, 2001, str. 17).

Nekateri športniki (in tudi nešportniki) teh dopolnil ne uporabljajo z namenom, da bi zadostili neposrednim ciljem športne prehrane (ibid., 17). Nekateri jedo športne tablice namesto malic ali pri kosilu pijejo športne napitke. V takih okoliščinah je športna hrana lahko samo dražja inačica običajne hrane. Preobilno hranjenje s športno hrano (redno uživanje športnih tablic namesto rednih obrokov običajne naravne hrane) je pot k neuravnoteženemu prehranjevanju.

Slika 1 prikazuje, da prehranjevalne cilje trenirajočih najbolje dosegaмо z redno dobro hrano.

Prehranska dopolnila, ki jih najpogosteje uporabljajo športniki so:

- preparati za nadomeščanje tekočine,
- energetski preparati,
- proteinski preparati,
- lipolitiki,
- ergogena sredstva (Dervišević in Vidmar, 2009, str. 150).

Preparati za nadomeščanje izgu-

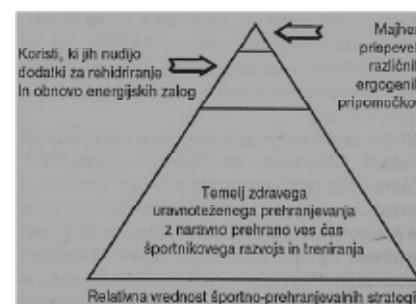
bljene tekočine: gre za tekočinsko mineralne ali tekočinsko – vitaminske dodatke. Sestava pripravkov se želi približati sestavi, ki jo ima znoj, pripravljen napitek pa naj bi se čim bolj približal izotoničnosti (osmolalnost 250-320 mosm/l; osmolalnost pomeni število raztopljenih delcev v litru tekočine), ki omogoča optimalno praznjenje pripravka iz želodca, hitro prehajanje v kri in njegovo uporabo v tkivih. Glede na osmolalnost poznamo:

- izotonične napitke, ki se uživajo pred in med treningom,
- hipotonične napitke, ki se uporabljajo predvsem za odžejanje (rehidracijo) uživajo se na začetku treninga,
- hipertonične napitke, ki se uporabljajo za energetsko regeneracijo, običajno se uživajo po športni aktivnosti (ibid., 151).

Energijski preparati: so ogljikohidratni pripravki, namenjeni nadomeščanju energije med telesno aktivnostjo ali po njej (polnjenje glikogenskih rezerv). Gre za ogljikohidratne napitke z različno vsebnostjo sladkorjev, energijski napitki v prahu in energijske ploščice. Pri teh je posebej pomembno, da skupaj z njimi popijemo dovolj tekočine.

Proteinski preparati: lahko nadomestijo tudi posamezen obrok. V prometu so kot pripravljene proteinski napitki ali kot proteinski koncentracije (najpogostejše koncentracije so 20 do 40 % in 70 do 90 %), sestavljeni iz različnih aminokislin. Vsebovali naj bi čim več esencialnih aminokislin (valin, triptofan, treonin, lizin, levcin, izolevcin, histilin, metionin, fenilalanin), ki jih organizem nujno potrebuje, in tudi drugih pomembnih v prehrani športnika (arginin, glutamin, cistein). Podobno kot meso navadno vsebujejo tudi železo, ki se tudi izgublja z znojenjem in ga je pri športnikih, zlasti športnicah, pogosto treba dodajati. Priprava (raztopitev v vodi, mleku, čaju, jogurtu) po navodilih proizvajalca zagotavlja pravilno vsebnost

Slika 1: Vrednost športno-prehranjevalnih strategij



Vir: Avstralski športni inštitut v: Vrhunski dosežek (2001, str. 18)

in kalorijsko vrednost pripravka. Podobno kot meso, tudi proteinski preparati navadno vsebujejo železo, ki se izgublja z znojenjem. Običajno ne vsebujejo dosti ogljikovih hidratov. Za uspešno mišično regeneracijo se beljakovinski dodatki uporabljajo skupaj z ogljikovimi hidrati, običajno takoj po športni aktivnosti v količini do 30 gramov (Dervišević in Vidmar, 2009, str. 153). Pogosto uporabljen v prehrani športnikov je tudi **kreatin**. Uporablja se predvsem pri kratkotrajnih športnih aktivnostih velike intenzivnosti. Njegovi učinki se kažejo v povečanju moči in hitrejši regeneraciji.

Vitamine in minerale: je v športu možno nadomeščati tudi v obliki tablet, ki vsebujejo posamezne minerale (magnezij, kalcij) ali več mineralov hkrati, podobno posamezne vitamine ali pa so tablete multivitaminske. Na tržišču so pogoste tudi tablete ali kapsule, ki vsebujejo najrazličnejše kombinacije vitaminov in mineralov. Antioksidanti tudi tu postajajo pomembnejši in so vse pogostejše prisotni v teh kombinacijah. Športniki sicer res potrebujejo več vitaminov kot nešportniki, vendar ne po pravilu »čim več tem bolje«. Športniki z energijskimi potrebami do 20 MJ (4800 kcal) pokrijejo potrebe po mikrohranilih z dobro načrtovano pestro prehrano, tako da prehranska dopolnila niso potrebna (Hlastan Ribič, 2010a, str. 18). Pri športnikih z nizkim ener-

gijskim vnosom pa se pogosto pojavijo nezadosten vnos vitaminov in mineralov. V to skupino spadajo športniki, pri katerih je na treningih in tekmovanjih potrebna ekstremno nizka telesna teža (ples, gimnastika, smučarski skakalci) oziroma točno predpisana telesna teža (rokoborci, boksarji, judoisti). Udeleženci teh borilnih športov imajo pogoste in intenzivne treninge ter uživajo nizko energijsko hrano oziroma vključujejo redukcijske diete za izgubo telesne teže pred tekmovanji.

Ergogena sredstva: so dodatki k prehrani, ki se uporabljajo z namenom izboljšanja športne uspešnosti. Športniki jih uporabljajo pred tekmo ali med regeneracijo. V praksi se veliko uporabljajo, čeprav za večino ni zanesljivih strokovnih dokazov (Dervišević in Vidmar, 2009, str. 155). Nekateri ergogene substance: proteinski dodatki ali posamezne aminokisliline, kofein, glutamin, taurin, arginin, lizin in ornitin, kreatin z OH, karnitin, chromium picolinate in pyruvate, lecitin, Na bikarbonat, ginseng, Co Q10, inozin. Obstajajo še druge biološko aktivne snovi v prehranskih dopolnilih: čebelji pridelki, fitoestrogeni, fitosteroli, lipotropiki, probiotiki, encimi. Samo zadostno poznavanje značilnosti športnih prehranskih pripravkov omogoča optimalno izbiro med številnimi možnostmi, ki jih ponuja trg.

Zaključek

Med vadbo in tekmovanji je delovanje prebavil kompromitirano in s prehranskimi dopolnili predvsem dopolnimo energetske in tekočinske potrebe, ki bi jih z normalno hrano težko. Po tekmovanju so prebavila v nasprotju z možgani v malo manj „zvezdniškem“ stanju. Med naporim tekmovanjem jim zmanjkuje krvi za delo, nekaterim pa včasih celo za preživetje. Ko so športniki pod maksimalnimi obremenitvami, se pogosto pojavijo težave z želodcem. Posledično se tudi dogaja, da

bruha zaradi prevelikega pritiska nje „na plin“. Takšna stanja velikokrat onemogočijo normalen vnos hrane za pravočasno regeneracijo. Hrana po maksimalnih napreznih pri športnikih naj bo torej lahko prebavljiva in čim bližje normalni. Jedo naj manjše količine in nekoliko bolj pogosto. Poskrbite, da je regeneracija tako tekočinska kot energetska ter so na jedilniku tudi beljakovinski viri. V tej fazi vključimo prehranska dopolnila zraven normalne prehrane za pravočasno regeneracijo in s ciljem zagotoviti ustrezne količine energije in posameznih hranil glede na potrebe organizma. Prebavila ne preobremenjujmo z eksotično hrano, kar je pravzaprav vse, česar niso vajena.

Zmagovalno kosilo ali večerjo si privoščimo šele nekaj ur po zaključku tekmovanja, a pri tem upoštevajmo, da je za želodec zmaga nekoliko težja kot za naše možgane, zato bodimo do njega prizanesljivi!

LITERATURA IN VIRI

Avstralski športni inštitut. Zakaj so prehranski dodatki tako mikavni? Vrhunski dosežek 2001;4:16-18.

Barasi, ME. Nutririon at a glance. Oxford, Malden – Blackwell, 2007, str. 94-97.

Bellard, F. Ma Dietetique de Judo-ka. Paris: Editions Amphora, 2003.

Brito C, J, Roas, M, C, F, A, Brito, S, S, I (ur.). Methods of Body-Mass Reduction by Combat Sport Athletes. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2012: 22:89-97.

Burke, L, Deakin, V. Clinical Sports Nutrition. McGraw-Hill, Australia, 2006.

Clark, N. (2008). Sportska prehrana – priručnik za sportađe, trenere i rekreativce. Zagreb: Gopal.

Čuš, V. Judo – popusti, da zmagaš. Slovenska Bistrica – Ptuj: Judo zveza Slovenije, 2004.

Čuš, V. Prehranska regeneracija športnika judoista. Univerza Maribor, Podiplomska specialistična naloga, 2013.

Dervišević, E, Vidmar, J. Vodič špor-

tne prehrane. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009.

Hlastan-Ribič, C. Prehrana pri vrhunskem športu. Učbenik za študente medicine in stomatologije, Ljubljana, 2010a.

Hoffman, J, R, Maresh, C, M. Nutrition and Hydration Issues for Combat Sport Athletes. Strength and Conditioning Journal. 2011; 33(3):13.

Hosta, M. (2.10.2015). Šport je postal popularna kultura. Rtv slo: <http://www.rtvlo.si/stevilke/milan-hosta-sport-je-postal-popularna-kultura/375189>.

Hunking, P, Hunter, F. Napitki za moč in energijo. Tržič: Učila International, založba d.o.o., 1998.

Kastelic, J. T. (2014). Tek za dobro počutje. Ljubljana: DZS.

Kozjek N. Triatlonski klub Ljubljana. Športno medicinski aspekti regeneracije pri vrhunskem treningu (b.d.). Dosegljivo na: http://www.triatlonklub-lj.si/Mitja_Mori/zdravje_pretreniranost.html, (30.10.2012).

Kozjek Rotovnik N. (2018). Prehranski dodatki: kdaj jih vzeti, Ljubljana. Polet: 19.10.2018.

Lipovšek, S. (2013). Moč prehrane v športu. Ljubljana: Samala.

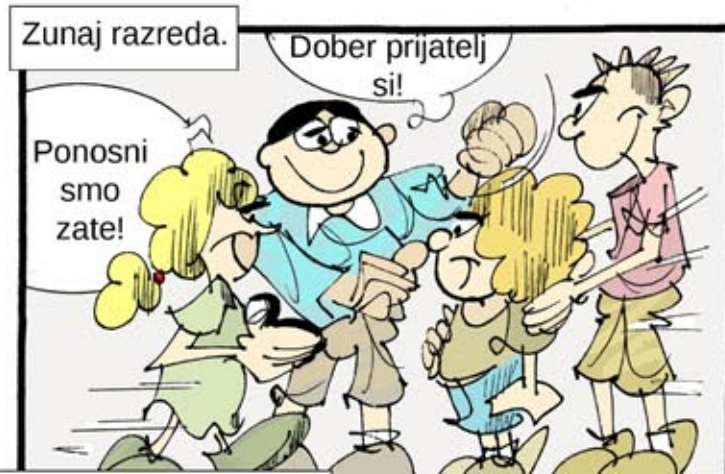
Pokorn, D. Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: Prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana: Marbona, 2004.

Pravilnik o prehranskih dopolnilih. Uradni list Republike Slovenije, št. 82/2003. Dosegljivo na: [http://www.uradni-list.si/1/index?edition=200382#!/Uradni-list-RS-st-82-2003-z-dne-21-8-2003,\(26.7.2012\)](http://www.uradni-list.si/1/index?edition=200382#!/Uradni-list-RS-st-82-2003-z-dne-21-8-2003,(26.7.2012)).

Sekulić, D. (2016). Prehrana-dijelovi iz predavanja [elektronska izdaja]. Pridobljeno 8.3.2016 iz: http://www.kifst.unist.hr/~dado/index_files/P1.pdf.

Wildman, R. (2009). The nutritionist: food, nutrition & optimal health [elektronska izdaja]; <https://books.google.si/books?>

Avtor: Vlado Čuš, spec. klin. diet., prof. sv.



Tudi „problematicni fantje“ so ga začeli upoštevati, ker so videli, da je zelo osredotočen na dosego svojega cilja.



Nika & Santi, '18



V vročici borbe. V judu moraš slediti trenutku, pomembna je sedanost.



Lepo si počakal pravi trenutek, obrni se in nadaljuj s ko soto gake!



Pri judu je spoštovanje vedno pomembno. Ni pomembna zmaga, nasprotniku je potrebno izkazati spoštovanje. Slednje se izkazuje tudi s tem, da uspehu navkljub ostaneš skromen, miren.



Nika & Santi, '18 SE NADALJUJE!

1000 GB

ZA NOVE
NAROČNIKE
ŽE OD

9,99 €*
/MESEC
ZA 1 LETO OB
VEZAVI

STO RAZLOGOV ZA MOBILNI PAKET DOSTOPNI C

Uživajte s 100 GB že od **9,99 €*** na mesec. Izkoristite jih z vrhunskim mobitelom **Huawei P20** po odlični ceni. Za več obiščite naše **najbližje prodajno mesto, telekom.si** ali pokličite **080 8000**.



www.telekom.si

TelekomSlovenije



*Naročniško razmerje s paketom Dostopni C lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki mobilnih storitev, ki so zasebni ali poslovni uporabniki. Paket Dostopni C z mesečno naročnino 44,99 EUR (38,99 EUR z ugodnostjo Poveži in prihrani) vključuje neomejene pogovore in neomejene SMS-/MMS-e v vsa slovenska omrežja in v državah območja EU-tarife, 120 minut pogovorov iz Slovenije v EU-območje ter 100 GB prenosa podatkov, ki jih je mogoče porabiti v mobilnem omrežju Telekom Slovenije (od tega brezplačno do 12590 MB v državah območja EU-tarife). Pri poslanih in prejetih MMS-ih v državah območja EU-tarife se prenos podatkov odšteva od skupne količine prenosa podatkov. Po doseženi skupni vključeni količini prenosa podatkov se prenos podatkov ustavi. Z naslednjim obračunskim obdobjem se ponovno vzpostavi običajna hitrost prenosa podatkov, kot jo zagotavlja Telekom Slovenije. Navedene količine in cene veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekom Slovenije in v državah območja EU-tarife in v okviru enega obračunskega obdobja. Neparabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Pogoji za pridobitev akcijske mesečne naročnine (15,99 EUR oz. 9,99 EUR z ugodnostjo Poveži in prihrani) za 12 mesecev in brezplačne priključne takse, je sklenitev novega naročniškega razmerja s paketom Dostopni C in nakup subvencionirane naprave ob vezavi za 24 mesecev, v skladu s Pogoji akcijskega nakupa naprav, v obdobju od 21. 8. do 31. 10. 2018. Po izteku 12 mesecev se prične zaračunavati redna mesečna naročnina paketa po takrat veljavnem ceniku. Navedena akcijska mesečna naročnina se izključuje z vsemi obstoječimi popusti, razen s popustom Poveži in prihrani ter popustom iz naslova ugodnosti Penzion. V primeru spremembe obstoječega mobilnega paketa v navedeni paket se zaračuna enkratni znesek v višini 10,95 EUR. Cene so v EUR z DDV. Neomejeni pogovori in neomejena sporočila SMS/MMS v vsa slovenska omrežja in v državah območja EU-tarife so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekom Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo namerna preobremenitev omrežja, onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom, uporaba storitve v komercialne namene, preprodaja storitve tretjim osebam, uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje SMS-/MMS-ov brez človekovega posredovanja ipd. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve. Za več informacij o paketu in akcijski ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščen prodajno mesto ali pokličite 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana