

SLOVENSKI JUDO

Strokovna revija Judo zveze Slovenije
Letnik 25 | Številka 118
maj - avgust 2019



KLARA PRVAKINJA, MARUŠA TRETJA

Slovenki sta se razveselili uspehov na Evropskih igrah v Minsku.

PRIZNANJE POLICIJE

Marjan Fabjan prejel priznanje za dvajsetletno delovanje pod okriljem policije.

V TOKIU DVE PETI MESTI

Tina Trstenjak in Klara Apotekar do petega mesta na svetovnem prvenstvu v Tokiu.



JUDO
ZVEZA
SLOVENIJE

WWW.JUDOSLO.SI



Way of Life!

AKCIJA

DODANE ZIMSKE PNEVMATIKE + PLATIŠČA

BREZPLAČNO GORIVO ZA 500€



**SX4
S-CROSS**



VITARA

že od **14.950€***

080 34 49

BREZPLAČNI INFO



SUZUKI FINANCIRANJE

www.suzuki.si



Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 5,3-8,2 l/100km in 119-185 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0073-0,0334 g/km, trdi delci: 0,00033-0,00094g/km, Število delcev: 0,0113-3,16 E11/km. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO₂ iz novih osebnih vozil najdete v Priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO₂, ki ga lahko brezplačno pridobite pri pooblaščenem SUZUKI partnerju in na spletni strani www.suzuki.si. Slike so simbolične. Akcija velja do 30.6.2019. Do prejema Magna kartice v vrednosti 500 EUR in zimskih pnevmatik na platiščih so upravičeni tisti kupci novih vozil, katerim bo v obdobju akcije izstavljen račun in bo vozilo tudi registrirano. *Cena velja za model Suzuki Vitara 1.0 Boosterjet Comfort.



Umetnost in šport, naslikano na prireditvi ob 55. obletnici juda na olimpijskih igrah.

VSEBINA

1.	KATE	5
2.	DOMAČA TEKMOVANJA	6
3.	MEDNARODNA TEKMOVANJA	9
4.	EVROPSKE IGRE	17
5.	PRIPRAVE IZOLA	23
6.	SVETOVNO PRVENSTVO	24
7.	INKLUZIVNI JUDO	30
8.	ZANIMIVOSTI	33
9.	STROKOVNI ČLANEK.....	41
10.	PREDSTAVITEV KLUBA	45
11.	STRIP	46



Letnik 25 • številka 118
 Maj - avgust 2019
 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:
 Blaž Fekonja, Franjo Murko, Vlado Čuš,
 Nika Grdadolnik
 Fotografije: avtorji iz slovenskih klubov,
 IJF, EJU
 Lektoriranje: Nika Grdadolnik
 Naslovna fotografija: Rok Rakun
 Častna urednika revije Slovenski judo:
 Bogdan Gabrovec in Jože Škraba
 Tisk: EvroGrafis, d.o.o.
 Uredništvo: Judo zveza Slovenije
 E-pošta: revija@judoslo.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
 MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
 ZNANOST IN ŠPORT

Za nami je druga tretjina leta, v kateri smo bili priča dvema največjima dogodkoma v vrhunskem športnem delu sezone juda. Konec junija so bile na sporedu druge evropske igre, konec avgusta pa svetovno člansko prvenstvo.

Na obeh dogodkih smo se pokazali v izjemni luči, čeprav nam je za medaljo na svetovnem prvenstvu zmanjkalo malenkost športne sreče. Zelo sta odmevali peti mesti Tine Trstenjak in Klare Apotekar, slednja nas je še bolj razveselila na Evropskih igrah, kjer je osvojila naslov evropske prvakinje, uspeh pa je s tretjim mestom dopolnila Maruša Štangar. Zadnji dan evropskih iger se je v zelo dobri luči pokazala naša ekipa, ki je, kljub poškodbam in okrnjeni zasedbi, premagala zelo močno ekipo Ukrajine in se uvrstila med najboljših osem ekip v Evropi. V mesecu maju in juniju smo zaključili prvo polovico leta v tekmovanih slovenskega pokala in izpeljali Poletno judo šolo v Izoli.

Takoj po Izoli smo že drugič izpeljali praktični del zelo pomembnega strokovnega programa IJF Academia, ki deluje pod okriljem svetovne judo zveze. V Mariboru smo gostili šest ekspertov svetovnega juda in tako je licenco IJF academie potrdilo mnogo slovenskih trenerjev. Ta program bomo implementirali v naš izobraževalni program. Svetovna judo zveza ima sicer velike načrte z akademijo in lahko pričakujemo, da bo v prihodnje ta program osnova

za vse trenerje na vrhunskem nivoju. Ponosni smo lahko, da smo del tega programa, hkrati pa smo z donacijo Olympic solidarity za naše trenerje pripravili odlične finančne pogoje v praktičnem delu.

V zadnji tretjini leta nas čaka kar nekaj zelo pomembnih zadev. Najprej je pred nami potrditev novega statuta Judo zveze Slovenije. Novi statut, ki ga je potrebno uskladiti z novim zakonom o športu ter drugimi določbami nekaterih aktov, je v celoti posodobljen. Stari statut je bil velikokrat popravljen in dopolnjen, zato smo se odločili, da ga zamenja novi, ki pa je v veliki meri izpeljanka iz naših starih pravil. Nov statut je pripravila Komisija za akte na čelu z Metodom Jermanom. Projekt je vodil Bojan Udovč, član Komisije za akte in IO JZS. Skozi pripravo pa je bil na vezi z dr. Boštjanom Brezovnikom, strokovnjakom na tem področju, ki je svoje dragoceno strokovno znanje in svoj čas Judo zvezi Slovenije ponudil prostovoljno, torej brezplačno, za kar se mu v imenu JZS iskreno zahvaljujem.

Po potrditvi statuta je potrebno prilagoditi kar nekaj pravilnikov. Zelo nujno pa, da najprej izpeljemo prehod iz starih nazivov strokovnih delavcev v judu na nove nazive, kot je opredeljeno v novem Zakonu o športu, nato pristopimo k usposabljanju novih strokovnih delavcev v judu po novem programu izobraževanja, ki ga je pripravila trenerska komisija, potrdilo pa ministrstvo.



Do konca leta nadaljujemo z izvedbo licenčnih seminarjev, za katere upam, da jih bo v prihodnje še več, s še boljšimi in zanimivimi temami za naše trenerje.

V mesecu novembru se bo odvijalo še zadnje državno prvenstvo v tem koledarskem letu. V Celju bomo v organizaciji Judo kluba Z'Dežele Sankaku izpeljali državni prvenstvi za veterane in za inkluzivni judo. Z nekaj domačimi turnirju zaključujemo leto 2019 in se pripravljamo na odločilno olimpijsko leto 2020, v katerem bomo največ pozornosti namenili našim najboljšim judoistkam in judoistom z željo, da se jih čim več uvrsti v Tokio 2020 ter seveda, da tam pokažejo svoje najboljše borbe in tako ponovno osvojijo tako zeleno olimpijsko medaljo.

Darko Mušič, predsednik JZS



KATE

Na področju kat se dogaja kar veliko in počasi se vse več trenerjev in bivših tekmovalcev zaveda njihove pomembnosti za razumevanje juda. Še ne dolgo tega so bile pri nas kate le orodje za pridobitev višje DAN stopnje pasu in po izpitu se je na to pozabilo. Časi se spreminjajo in študija kat se loteva vse več judoistov tudi iz drugih centrov, ne le iz obale, kjer se je na področju v zadnjih desetih letih dogajalo največ. Predvsem je razveseljivo, da se sedaj judoisti lotevajo višjih, predvsem samoobrabnih kat (Kime, Kodokan goshin) in tudi zelo zahtevnih kot so Koshiki no Kata in Itsutsu no Kata.

Veliko smo prisotni tudi v tujini pri vodenju seminarjev, predvsem v Avstriji, Nemčiji in na Hrvaškem. V zadnjem letu z učenjem pomagamo tudi srbski zvezi, ker so se tudi tam začeli zavedati pomena kat in tako se je na njihovem prvem državnem prvenstvu zbralo skoraj kompletno vodstvo zveze in še posebej smo veseli, da je eden glavnih promotorjev v Srbiji legendarni Slavko Obadov.

WORKSHOP IN TURNIR "ALPE ADRIA 2019"

Feldkirchen, 29. – 30. junij 2019
Dogodek Kata Alpe Adria se je zgodil drugič po letu 2018, v Feldkirchnu blizu Beljaka. Na sobotnem Workshopu smo bili prisotni trije člani JZS in približno trideset Avstrijcev s kompletno reprezentanco, saj so bile to zadnje priprave pred EP 2019.

Na sporedu so bile Nage no kata, Katame no kata in Kodokan goshin jutsu. Zadnji dve je vodil Igor Albreht (IJF sodnik). Na nedeljskem tekmovanju je v treh katah (Kime no kata, Ju no kata in Kodokan goshin) nastopil tandem Albreht – Boltar. Slovenska predstavnika sta osvojila dve drugi in eno tretje mesto.



EVROPSKO PRVENSTVO V KATAH 2019

Las Palmas, 20. – 21. julij 2019 | Na prvenstvu v Španiji smo nastopili s parom Plaznik – Gostenčnik, ki sta nastopila v Katame no Kati, in sodnikom Igorjem Albrehtom.

V vseh katah je bila konkurenca zelo močna, še posebej v Katame no Kati, kjer sta Plaznik in Gostenčnik zasedla 11. mesto od šestnajstih nastopajočih parov. To je bil njun prvi nastop v članski konkurenci in dosegla sta zastavljen cilj, tj. 370 točk. Njun nastop lahko ocenimo kot zelo uspešen.

Sodnik Igor Albreht pa je sodil tri finala (Nage no Kata, Katame no Kata in Kodokan goshin jutsu).



PRVENSTVO SLOVENIJE V JUDO KATAH 2019

Izola, 4. avgust 2019 | Prvič v zgodovini prvenstev smo imeli tekmovalne pare v prav vseh, sedmih Kodokan Katah.

Besedilo in fotografije: Igor Albreht

Rezultati:

NAGE NO KATA

1. Žan POŽEK - Nejc MARKIČ	JK Triglav	427
2. Žan BOŽENK - Aljaž GOSTENČNIK	JK Acron	416
3. Nejc HODNIK - Robert MESARIČ	JK Acron	408

KATAME NO KATA

1. Luka PLAZNIK - Žan GOSTENČNIK	JK Ravne	382
2. Gašper TOPOLINJAK - Robert MESARIČ	JK Acron	378
3. Franc KRIZANIČ - Boštjan FINK	ŠD Polyteam	315

JU NO KATA

1. Igor ALBREHT - Sebastjan BOLTAR SVANJAK	JK Izola	345
--	----------	-----

KIME NO KATA

1. Igor ALBREHT - Sebastjan BOLTAR SVANJAK	JK Izola	500
--	----------	-----

KODOKAN GOSHIN JUTSU

1. Igor ALBREHT - Sebastjan BOLTAR SVANJAK	JK Izola	548
2. Luka PLAZNIK - Žan GOSTENČNIK	JK Ravne	443
3. Benjamin MEHIČ - Darko KRAŠOVEC	JK Sokol	400

KOSHIKI NO KATA

1. Mojmir KOVAČ - Maurizio PACOVICH	JK Koper	534
-------------------------------------	----------	-----

ITSUTSU NO KATA

1. Igor ALBREHT - Sebastjan BOLTAR SVANJAK	JK Izola	174
2. Maurizio PACOVICH - Mojmir KOVAČ	JK Koper	162
3. Darko KRAŠOVEC - Benjamin MEHIČ	JK Sokol	156

NAGE NO KATA 3G

1. Tina KOVAČ - Ines HRIBERNIK	JK Acron	330
2. Urška BERNARD - Nuša PEROVNIK	JK Acron	271
3. Jurij DAMIJAN - Gašper TOPOLINJAK	JK Acron	255

POKAL ŠIŠKE



Ljubljana, 19. maj 2019 | Tekmovanja za starejše dečke in deklice ter mlajše kadete in kadetinje se je udeležilo 193 judoistk in judoistov iz dvaintridesetih klubov Slovenije, Madžarske ter Bosne in Hercegovine.

V preteklosti je tekmovanje nosilo ime memorial Zvonka Runka, zadnja leta pa Palijev memorial. Tekmovanje je ime dobilo v spomin na preminulega soustanovitelja Judo kluba Šiška, dolgoletnega trenerja in sodnika Slavka Božiča - Palija 6. DAN.

Pali je svoje življenje posvetil judu kot tekmovalcu, trener, organizator, sodnik in pomemben funkcionar Judo zveza Slovenije. Bil je

nekakšen oče številnim mladim generacijam judoistov. Botroval je številnim dosežkom naših tekmovalk in tekmovalcev, tako na državnih prvenstvih, kakor tudi v mednarodnih arenah. Njegovo delo izven klubskih okvirov je bogato plemenitilo tako judo v Ljubljani, kakor tudi širše v Sloveniji.

Kot članu izvršilnega odbora, predsedniku sodniške komisije in komisije za podeljevanje pasov Judo zveze Slovenije so mu bile zaupane številne naloge, še posebej dejaven pa je bil na strokovnem področju, kjer je svoje znanje prenašal mlajšim trenerjem.

Od leta 1997 smo v sestavni del vsakoletnega tekmovalnega pro-

grama otrok vključili še tekmovanja za najmlajše judoiste – Pokal Šiške za najmlajše.

Na letošnjem tekmovanju so ekipno najuspešnejši bili tekmovalci in tekmovalke JK Bežigrad, ki so osvojili osem prvih, sedem drugih in sedem tretjih mest. Drugo mesto so osvojili judoisti in judoistke JK Triglav Kranj s sedmimi prvimi in tremi tretjimi mesti. Ekipno tretje mesto so dosegli tekmovalci in tekmovalke TVD Partizan Ljutomer, ki so skupno osvojili tri prva, dve drugi in eno tretje mesto.

Besedilo in fotografije: JK Šiška

PALIJEV MEMORIAL



MEMORIAL STANKA TOPOLČNIKA

Slovenska Bistrica, 1. junij 2019 | V športni dvorani Slovenske Bistrice je Judo klub Impol organiziral turnir za mlajše dečke in deklice. Tekmovanja



se je udeležilo dvaindevetdeset judoistk in judoistov iz šestnajstih klubov Slovenije, Hrvaške in Avstrije.

Največ odličij so domov odnesli tekmovalci in tekmovalke JK Drava Ptuj, ki so osvojili štiri zlate, dve srebrni in bronasto medaljo. S trem zlatimi in srebrnimi ter eno bronasto kolajno so se domov vrnili judoisti in judoistke JK Impol, mlajše deklice in dečki JK Acron Slovenj Gradec pa so v statistiko vpisali tri prva, eno drugo ter dve tretji mesti.



Besedilo:
JZS, fotografije: JK Impol

POKAL KRŠKO

Krško, 8. junij 2019 | V Šolskem centru Krško je potekalo tekmovanje za mlajše dečke in deklice, starejše dečke in deklice, mlajše cicibane in cicibanke U10 ter mlajše cicibane in cicibanke U8. Tekmovanja se je udeležilo 112 tekmovalk in

tekmovalcev iz štirinajstih klubov Slovenije, Hrvaške in Avstrije. Daleč največ odličij so osvojili domači tekmovalci in tekmovalke, ki so

osvojili štiri prva, trinajst drugih in štiri tretja mesta. S petimi prvimi in tremi drugimi mesti so ekipno drugo mesto osvojili judoisti in judoistke JK Železničar, tekmovalci in tekmovalke JK Žiri pa so ekipno tretje mesto osvojili s petimi prvimi, enim drugim ter dvema tretjima mestoma.



Besedilo: JZS, fotografije: JK Krško

JUDO SHIDO OPEN

Braslovče, 8. junij 2019 | Tekmovanja za starejše dečke in deklice, mlajše cicibane in cicibanke U10, mlajše kadete in kadetinja ter mlajše dečke in deklice se je udeležilo 112 judoistk in judoistov iz desetih klubov Slovenije ter Bosne in Hercegovine.



Ekipno najuspešnejši so bili tekmovalci in tekmovalke JK Apolon Maribor, ki so osvojili štirinajst prvih, devet drugih in štiri tretja mesta. Drugo mesto so osvojili judoisti in judoistke JK Braslovče z osmimi prvimi, šestimi drugimi in tremi tretjimi mesti. Ekipno tretje mesto je ostalo domačim upom, ki so skupno osvojili sedem prvih, štiri druga in sedem tretjih mest.

Besedilo: JZS, fotografije: JK SHIDO

EVROPSKI POKAL SARAJEVO

Sarajevo, 4. maj 2019 | Tekmovanja za člane in članice se je udeležilo 230 tekmovalk in tekmovalcev iz devetindvajsetih držav, med njimi šestnajst Slovencev in Slovenek. Slovenske barve so zastopali Matjaž Trbovc, David Štrakel, Urh Klopčič, Žan Markovič, Adam Bregant, Aljaž Plantak, Grega Novak, Alen Vučina, David Kukovica, Narsej Lackovič, Teja Tropan, Zarja Tavčar, Maja Povšnar, Tina Pestotnik, Dora Bohinc in Urška Torkar.

Do odličnih rezultatov sta v najlažji moški kategoriji prišla Matjaž Trbovc in David Štrakel. David je v prvem krogu premagal Avstrijca Valentina Krnjica, v nadaljevanju Izraelca Elirana Tomerja Gabaya. V polfinalu se je pomeril z Alonom Aharonom, ki ga je premagal in Slovenca je čakala borba za bron. Tokrat je ostal osredotočen na cilj, premagal Nemca Floriana Pachela in osvojil 3. mesto.

Matjaž je ostal osredotočen ves dan, ni si privoščil nobene napake in suvereno osvojil 1. mesto. V prvem krogu je premagal Črnogorca Nikolo Markoviča, v nadaljevanju Nemca Floriana Pachela in Izraelca Noama Leibaja. V finalu se je srečal z Izraelcem, ki je bil usoden za Davida Štrakla, in se mu na najboljši možni način 'maščeval' za poraz reprezentančnega kolega – premagal ga je in osvojil zlato.

Urh Klopčič je nastopil v kategoriji do 66 kilogramov. V prvem krogu je bil prost, v nadaljevanju pa premagal Albanca Indrita Cullhaja.

Tudi zanj je bil v četrtfinalu usoden izraelski tekmovalac Omer Shaiman. V popravnem boju je Slovenec premagal Maria Jozeljčiča iz Bosne in Hercegovine, pred borbo za kolajne pa ga je izločil Finec Elias Korkko.

Urh je tekmovanje končal na 7. mestu.

V kategoriji do 90 kilogramov je slovenske barve zastopal Narsej Lackovič. V prvem krogu je bil prost, v drugem pa izgubil s Slovakom Miroslavom Kopišem. Poraz ga je vodil v popravne boje. V prvem krogu repasaža je bil prost, v nadaljevanju je porazil Lazarja Čupiča iz Črne gore in Islama Shogenova iz Rusije, s čimer si je odprl vrata v borbo za kolajno. Po težkem boju s Švicarjem Tobiasom Meierjem je slavil Slovenec in tako tekmovanje zaključil na 3. mestu.

V kategoriji do 52 kilogramov je nastopila Teja Tropan, ki je v prvem krogu premagala Gordano Ilič iz Bosne in Hercegovine. V četrtfinalu jo je porazila Švicarka Tamara Silva in jo poslala v popravne boje. V prvem krogu repasaža je bila prosta, v drugem pa jo je porazila Slovakinja Andrea Krišandova in Teja je tekmovanje zaključila na 7. mestu. Zarja Tavčar, ki je tekmovala

v kategoriji do 63 kilogramov, je v prvem krogu premagala Črnogorko Ivano Sunjevič, v naslednjem krogu pa izgubila proti Švicarki Carini



Hildbrand. V prvem krogu popravnih bojev je bila prosta, v nadaljevanju premagala Naemi Jaworowski in Selino Delen in prišla do borbe za bron. V napeti borbi je premagala Madžarko Kiro Katzenmayer in tekmovanje končala na 3. mestu.

V kategoriji do 70 kilogramov je bila Tina Pestotnik v prvem krogu prosta, v četrtfinalu pa izgubila proti Lucii Babič iz Hrvaške. V naslednjem krogu je bila prosta, prav tako v repasažu, v borbi za bron pa izgubila proti Idi Eriksson iz Švedske in tekmovanje končala na 3. mestu.

Dora Bohinc je zasedla 5. mesto v kategoriji do 78 kilogramov, ko je po prvem prostem dvoboju izgubila v borbi z Britanko Emmo Reid, nato bila prosta v prvem naslednjem in popravnem boju, v borbi za 3. mesto pa klonila proti Madžarki Fanni Toth.

Besedilo: JZS, fotografije: EJU



GRAND SLAM BAKU

Baku, 10. maj 2019 | V Azerbajdžanu je nastopilo 431 judoistk in judoistov iz petinpetdesetih držav, med njimi tudi deset slovenskih predstavnikov. Slovenske barve so zastopali Adrian Gomboc, Andraž Jereb, Vito Dragič, Maruša Štangar, Kaja Kajzer, Tina Trstenjak, Andreja Leški, Anka Pogačnik, Klara Apotekar in Anamari Klementina Velenšek.

SREBRO ZA TINO

Tina Trstenjak je bila, kot prva nosilka kategorije do 63 kilogramov, v prvem krogu izločilnih dvobojev prosta. V nadaljevanju je v podaljšku dvoboja z ipponom izločila Brazilko Quadros, po tretji kazni Poljakinje Agate Ozdoba-Blach pa je slovenska predstavnica napredovala v polfinale. Tudi dvoboj z Martyno Trajdos se je prevesel v podaljšek, v katerem je Tina slavila po tretji dosojeni kazni Nemki. V finalu se je Slovenka pomerila s Tashiro, proti kateri v bogati karieri še nikdar ni slavila. Žal je bilo tako tudi tokrat. Japonka je v izenačenem boju Tino prisilila k predaji, ko ji je uspelo izvesti vzvod na komolec. Tina je s srebrom prišla do že dvanajste kolajne na Grand Slamih.



V kategoriji do 63 kilogramov je nastopila tudi Andreja Leški, ki je tekmovanje zaključila že v prvem boju, ko je Poljakinja Talach povedla z waza-arijem.

Maruša Štangar je bila v prvem krogu tekmovanja prosta, nato je v peti minuti podaljška slavila proti Kilic iz Turčije. Četrtfinalni in repasažni dvoboj je Slovenka bila primorana prodati, saj je v prvem dvoboju staknila lažjo poškodbo kolena, ki ji je onemogočila nadaljnje boje.

Adrian Gomboc je bil v prvem izločilnem boju prost, v nadaljevanju je slavil proti Francozu Le Blouchu. V boju s Špancecem Martinom Gaitero je Adrian v desetih minutah prejel tri kazni in zaključil s tekmovanjem.

Kaja Kajzer je v izločilnih dvobojih klonila proti Kitajki Tian, ki si je malo pred koncem rednega dela dvoboja priborila prednost waza-arija.

Anki Pogačnik so v tretji minuti podaljška prvega dvoboja prisodili tretjo kazen, kar je pomenilo poraz proti Nemki Butkereit.

Andraž Jereb je v uvodnem dvoboju izgubil proti Kazahstancu Zhubatkan, ko si je ta priboril prednost waza-arija in jo uspel zadržati do izteka rednega dela.

BRON ANAMARI

V odprti ženski kategoriji se je kot zadnja slovenska predstavnica pomerila Anamari Velenšek, ki je po prvem prostem krogu naletela na Brazilko Altheman, nosilko turnirja in tretjo na svetovni lestvici. Po zelo izenačenem dvoboju je Brazilka prejela še tretjo kazen in zmagala je šla v roke Slovenke. V četrtfinalni borbi je dvoboj prešel v podaljšek, kjer je Anamari slavila proti Ukrajinki Tarasovi, ki je prejela tretjo kazen. Tudi v naslednji borbi se je pomerila

z Ukrajinko, tokrat Kalanino, ki si je priborila prednost waza-arija in jo uspešno zadržala do konca rednega dela. Za bronasto kolajno se je Anamari pomerila s Francozinjo M Bairo in nekaj sekund po začetku dvoboja povedla z waza-arijem. Bron je proti koncu borbe potrdila z novim waza-arijem.



Klara Apotekar je dvoboje v Bakuju začela z zmago proti Avstrijki Graf. Sprva je povedla z waza-arijem, prednost pa potrdila z ipponom. V drugem krogu izločilnih dvobojev ji je nasproti stala Britanka Powel, ki si je prislužila tri kazni in Slovenka je napredovala v četrtfinale. Borba z Nemko Wagner je Klari prinesla tri kazni in nadaljevanje v repasažu. V popravnem dvoboju je premagala Nizozemko Verkerk in prišla do borbe za bron. V zelo izenačenem dvoboju s Francozinjo Malonga je slednja prišla do prednosti waza-arija, ki ga je proti koncu rednega dela potrdila s še drugim. Klara je tekmovanje zaključila na 5. mestu.

Besedilo: JZS, fotografije: IJF

KADETSKI POKAL BIELSKO-BIALA

Bielsko-Biala, 18. maj 2019 | Kadetskega pokala na Poljskem se je udeležilo 572 tekmovalk in tekmovalcev iz osemindesetih držav, med njimi tudi petnajst slovenskih judoistk in judoistov. Slovenske barve so zastopali Gašper Kokalj, Luka Denša, Nace Herkovič, Luka Tropan, Nik Živkovič kokalj, Miha Rudolf, Žiga Vrečar, Žiga Debeljak, Gla Bertalanič Žižek, Lana Gregorčič, Ana Škrabl, Tina Kovač, Anita Kramar, Ines Hribernik in Nicki Norčič.

Najbolje med petnajsterico slovenskih predstavnikov se je odrezala Lana Gregorčič, ki je v kategoriji do 52 kilogramov zasedla 7. mesto. V prvem krogu je premagala Poljakinjo Oliwio

Waterek, v nadaljevanju Madžarko Rebeko Keller. V četrtfinalu se je v boju bolje znašla kasneje drugouvrščena Japonka Kaori Tada, zato je mlada Ljubljancanka tekmovalje nadaljevala v popravni bojih. V prvem krogu repasaža je

premagala Iuliia Lukina iz Rusije. V nadaljevanju pa jo je premagala Švicarka Chloe Fluetsch in tako je Lana tekmovalje končala na zelo dobrem 7. mestu.

Besedilo: JZS, fotografije: EJU



EVROPSKI POKAL PODČETRTEK

Podčetrtek, 25. maj 2019 | Tekmovanja se je udeležilo 230 tekmovalk in tekmovalcev iz petindvajsetih držav. Slovenske barve je branilo kar devetindvajset judoistk in judoistov.

V kategoriji do 60 kilogramov je bil David Štrkel v prvem krogu prost, v nadaljevanju pa premagal Nemca Hrastschika Latschinjana in Madžara Daniela Monorija. Borbo s Francozom Yohanom Rousselom je izgubil, poražen pa je bil tudi v borbi s Scottom Thomsonom iz Velike Britanije, s čimer je osvojil končno 5. mesto.

Andraž Jereb je nastopil v kategoriji do 66 kilogramov in nanizal zmage proti Madžaru Akosu Kozmi, Čehu Karlu Burianku in Švicarju Lionelu Schwanderju. V polfinalu je bil boljši od Henrija Maate iz Finske, v velikem finalu pa izgubil proti Benecu Borosu iz Madžarske in tekmovalje končal na 2. mestu.

V kategoriji do 90 kilogramov sta

za Slovenijo nastopila Narsej Lackovič in Aleksander Ferenčak. Prvi je bil v uvodnem boju prost, nato pa je premagal Madžara Barnabasa Beviza in Raymonda De Vosa. V polfinalu ga je premagal Nemeč Falk Petersilka, ki je Slovenca poslal v borbo za bron. Ljutomerčan je v boju za bron ostal zbran, premagal

Zacharyja Burta iz Kanade in osvojil končno 3. mesto. Več smole je imel Aleksander Ferenčak, ki je sicer v prvem krogu bil prost, v drugem je premagal Nemca Franza Haetticha, v četrtfinalu pa nesrečno izgubil z Martijnom Van De Venom iz Nizozemske. Tekmovalje je nadaljeval v repasažu, ki ga je začel z zmago



proti Madžaru Aporu Tothu, dan pa končal s porazom proti Kanadčanu Zacharyju Burtu in tako osvojil 7. mesto.

Vito Dragič, ki je nastopil v moški absolutni kategoriji, je bil v prvem krogu prost, nato pa nanizal zmage v borbah z Madžarom Richardom Waczulikom, Nizozemcem Stefom Van Kampenom in Nemcem Benjaminom Bouizgarnom ter osvojil 1. mesto.

Teja Tropan je dobro začela borbe v kategoriji do 52 kilogramov – v uvodni borbi je premagala Norvežanko Madalene Rubinstein, v četrtfinalu Nemko Nieke Nordmeyer. V polfinalu je izgubila, boljša je bila Francozinja Louise Raynaud, a imela priložnost za bron. Tudi borbo za 3. mesto je Slovenka izgubila, boljša je bila Francozinja Cecile Herate, in tekmovanje končala na 5. mestu.

V kategoriji do 63 kilogramov sta dobro nastopili Lia Ludvik in Zala Pečoler. Lia je bila v prvem krogu prosta, nato je premagala Nizozemko Tess Van Dooren. V polfinalu je za Slovenko bila usodna Larissa Van Krevel in tako je tekmovanje nadaljevala v boju za bron. Ostala je zbrana in po zmagi nad Nemko Dewi De Vries se je veselila 3. mesta. Zala Pečoler je izgubila v prvem krogu, ko jo je premagala Nemka Julia Pohl, ki jo je poslala v popravni



boj. V prvem krogu repasaža je premagala Nizozemko Esmę Nalbat, v drugem krogu pa izgubila proti Nemki Dewi De Vries in osvojila 7. mesto.

Veronika Mohorič je Slovenjo zastopala v kategoriji do 78 kilogramov, ki je bila v prvem krogu prosta, v četrtfinalu pa izgubila proti Nizozemki Vere Van Stratum. Prvi popravni boj je bila prosta, nato pa jo je iz nadaljevanja izločila Nemka Lisa Dollinger. Veronika je tako tekmovanje končala na 7. mestu.

Besedilo: JZS, fotografije: EJU

KADETSKI POKAL PAKS

Paks, 22. junij 2019 | Tekmovanja za mladinke in mladince se je udeležilo 412 judoistk in judoistov iz osemindvajsetih držav. Slovenijo je zastopalo šestindvajset tekmovalk in tekmovalcev, najbolje pa so se odrezale Zarja Tavčar, Metka Lobnik in Veronika Mohorič.

Zarja Tavčar je dobila uvodni dvoboj s Čehinjo Kristyno Polaškovo nato pa izgubila v borbi z Ranio Drid iz Francije. Prvi krog repasaža je bila prosta, v nadaljevanju pa je premagala Zarino Saripovo iz Kazahstana. Popravni boj z Ukrajinko Anastasiyo Antipino je izgubila in tekmovalje končala na 7. mestu.

Tudi Metka Lobnik je osvojila 7. mesto, ko je v uvodnih bojih premagala Nemko Bertille Murphy in Italijanko Mario Chiaro Antonelli, nato pa izgubila proti Moldir Narynova iz Kazahstana.



Prvi popravni boj je dobila, ko je premagala Nemko Jasmin Neuhold, po porazu z Laro Kliba iz Hrvaške pa se je morala sprijazniti s 7. mestom.

Najbolje se je odrezala Veronika Mohorič, ki je dobila uvodna boja z Avstralko Abigail Paduch in

Italijanko Irene Caleo. V polfinalu je izgubila proti Nemki Raffaelli Igl, napake pa ni ponovila v boju z Ukrajinko Nataliio Chystiakovo in tako je osvojila 3. mesto.

Besedilo: JZS, fotografije: EJU

GRAND PRIX BUDIMPEŠTA

Budimpešta, 12. junij 2019 | Velike nagrade Budimpešte se je udeležilo 544 judoistk in judoistov iz štiriinosemdesetih držav. Slovenske barve so branili Matjaž Trbovc, David Štrakel, Andraž Jereb, Martin Hojak, Vito Dragič in Anka Pogačnik.

Edini je do rezultata prišel Vito Dragič, ki je tretji dan tekmovanja nastopil v kategoriji nad 100 kilogramov. V prvem izločilnem dvoboju je Vito z ipponom premagal Angleža Christopherja Sherringtona, ko so Angležu prisodili tri kazni zaradi pasivnosti. V drugem dvoboju je z ipponom premagal prvega nosilca Avstrijca Stephana Hegya in se s tem uvrstil v četrtfinale. Gela Zaalishvili v četrtfinalu je bil za Slovenca pretrd oreh – po porazu je nadaljeval v repasažu, kjer ga je pričakal Madžar Sipocz. Domačin



je v tretji minuti dvoboja povedel z waza-arijem, sekundo pred koncem rednega dela si je priboril še drugi waza-ari in posledično zmago z

ipponom. Vito Dragič je v kategoriji nad 100 kilogramov zasedel končno 7. mesto.

Besedilo: JZS, fotografije: IJJF

MLADINSKI POKAL PRAGA

Praga, 20. julij 2019 | Tekmovanja za mladinke in mladince se je udeležilo 437 judoistk in judoistov iz devetintridesetih držav. Slovenijo je zastopalo petnajst tekmovalk in tekmovalcev, najbolje so se odrezale Zarja Tavčar, Metka Lobnik in Andreja Tomažič.

Zarja Tavčar je v kategoriji do 63 kilogramov dobila uvodna dvoboja s Kanadčanko Isabelle Harris in Nemko Marie Koenig. V četrtfinalnem boju jo je premagala Renata Zachova iz Češke, a Slovenka je dobila priložnost v repasažu. Prvo popravno borbo je dobila, ko je premagala Leo Markloff iz Nemčije, nato pa jo je premagala Španka Maria Oliver Ferrera in tako je Zarja tekmovalje zaključila na 7. mestu.

V kategoriji do 70 kilogramov je Metka Lobnik pometla s konkurenco in osvojila 1. mesto. Po prvem prostem krogu je nanizala serijo zmag proti Rusinji Revekki



Kharebovi, Španki Begoni Sotillo Gomez, Portugalki Joani Crisostomo in Anđwli Violač iz Hrvaške.

V absolutni ženski kategoriji je Slovenijo zastopala Andreja Tomažič, ki je v uvodnem dvoboju premagala Kanadčanko Coralie Godbout, nato izgubila proti Heleni

Vuković iz Hrvaške. Prvi popravni dvoboj je bila prosta, nato pa ji je pot do kolajne preprečila Alana Alborova iz Rusije in Slovenka se je morala sprijazniti s končnim 7. mestom.

Besedilo: JZS, fotografije: EJU

GRAND PRIX ZAGREB

Zagreb, 26. julij 2019 | Velike nagrade Zagreba se je udeležilo 552 tekmovalk in tekmovalcev iz štiriinosemdesetih držav. Slovenijo so zastopali Matjaž Trbovc, Adrian Gomboc, Andraž Jereb, Martin Hojak, Narsej Lackovič, Vito Dragič, Anja Štangar, Tina Trstenjak, Lia Ludvik, Anka Pogačnik, Klara Apotekar, Anamari Velenšek.

Matjaž Trbovc je imel v kategoriji do 60 kilogramov neugoden žreb, saj je v izločilnih dvobojih dobil Uzbekistanca Lutfillaeva, prvega nosilca turnirja, ki ga je v prvi minuti dvoboja z ipponom izločil iz nadaljnjega tekmovanja.

Adrian Gomboc je nastopil v kategoriji do 66 kilogramov. V prvem krogu je bil prost, nato se je pomeril s Kitajcem Wujem. Njun

dvoboj se je prevesil v podaljšek, kjer se je z metom za waza-ari Adrian prebil v naslednji krog izločilnih dvobojev. Do četrtfinala se je prebil preko Srba Bunčiča, ki ga je malo pred koncem rednega dela premagal z metom za ippon. V četrtfinalu mu je pot do polfinala in finala preprečil Mongolec Davaadorju, ki je Adirana premagal z ipponom. Slovenc je pristal v repasažu, kjer je v izenačenem dvoboju proti Francoza Le Blouch izgubil, ko so mu sodniki dosodili tri kazni. S tem razpletom je Adrian dosegel končno 7. mesto.

V kategoriji do 66 kilogramov je tekmoval tudi Andraž Jereb, ki je prvi dvoboj s Tadžikistancem Zhabborovom v prvih sekundah podaljška dobil z waza-arijem. V

tretjem krogu ga je pričakal Italijan Stefanelli, ki je Andraža z ipponom izločil iz nadaljnjega tekmovanja.

Prvi dan je kot edina v ženski kategoriji nastopila Anja Štangar, ki je tekmovala v kategoriji do 52 kilogramov. Anja je v uvodu v boju za zlato točko v parterju



s končnim prijemom premagala Belorusinjo Alesio Mlechko. Naslednja nasprotnica v tretjem kolu izločilnih dvobojev je bila Britanka Chelsie Giles, ki je Slovenko presenetila z metom za ippon in Anja je tekmovanje zaključila brez uvrstitve.

ZLATA TINA

Prvi dvoboj Tine Trstenjak v Zagrebu proti Francozinji Deketer je Tina v tretji minuti dvoboja obrnila sebi v prid, ko je povedla s točko waza-arija in prednost zadržala do izteka rednega dela. Drugo borbo proti Finki Emiliji Kanerva je hitro zaključila s končnim prijemom v drugi minuti in napredovala v četrtfinale kategorije do 63 kilogramov. Tam je z metom za ippon v zadnji minuti rednega dela dvoboja premagala Filipinko Watanabe. Do finala se je prebila z zmago nad Nizozemko Sanne Vermeer, ki je dobila tri kazni. Za najvišjo stopničko se je Tina borila z drugo nosilko turnirja Japonko Nami Nabekura. Skozi celotno finale je Tina prevladovala nad Japonko in na koncu slavila po še tretji dosojeni kazni Japonki. V prvem izločilnem dvoboju kategorije do 73 kilogramov je Martin Hojak premagal Tareqa Jamala. Najprej je povedel s točko



waza-arija in si kasneje s končnim prijemom priboril ippon. Sledila je zmaga nad predstavnikom Savdske Arabije Sulaiman Hamad proti kateremu je najprej na začetku dvoboja povedel s točko waza-arija, malo pred koncem pa s tehniko davljenja Hamada prisilil k predaji dvoboja. V zadnjem krogu izločilnih dvobojev je Martinu nasproti stal Izraelec Tohar Butbul, njun dvoboj pa se je prevesil v podaljšek, v katerem je Izraelec izkoristil Martinovo napako in z metom za ippon Slovenca izločil iz nadaljnega tekmovanja.

Anka Pogačnik je dvoboje na

prvenstvu začela z zmago nad Portugalko Timo, proti kateri si je priborila prednost waza-arija in jo uspela zadržati do konca rednega dela. V drugem krogu kategorije do 70 kilogramov se je pomerila z Britanko Howell, ki pa je malo pred koncem dvoboja izvedla končni prijem in dvoboj dobila z ipponom ter s tem Anko izločila iz nadaljnega tekmovanja.

Lia Ludvik je v drugem krogu izločilnih dvobojev kategorije do 63 kilogramov morala priznati premoč Rusinji Davydovi, ki si je priborila prednost waza-arija in jo uspešno zadržala do konca rednega dela.



Klara Apotekar si je z dvema waza-arijema priborila zmago v borbi z Belgijko Sophie Berger. Za tem je z vzvodom na komolec Črnogorko Jovano Peković prisilila k predaji dvoboja. Napredovala je v četrtfinalni dvoboj, kjer je v podaljšku z ipponom premagala domačinko Karlo Prodan. Za mesto v finalu se je borila s Francozinjo Posvite, ki pa je borbo z ipponom dobila že v uvodni minuti. Klara se je tako z Nizozemko Marhinde Verkerk borila za bronasto kolajno v kategoriji do 78 kilogramov. Tekom dvoboja sta obe prejeli po dve kazni, nato pa je v boju za zlato točko Nizozemka izkoristila Klarino nepazljivost in si priborila ippon. Klara je tekmovanje v kategoriji do 78 kilogramov končala na petem mestu.

Anamari Velenšek je najprej s končnim prijemom k predaji borbe prisilila Madžarko Emese Karpati. Sledil je dvoboj s Kitajko Jiang, v katerem je kmalu po začetku Anamari povedla z waza-arijem in takoj za tem še dokončala svoje delo s končnim prijemom. Četrtfinale proti Japonki Sone se ni izšel v prid Slovenke, saj si je Japonka najprej priborila prednost waza-arija, nato pa malo pred koncem rednega dela zaključila z metom za ippon. Do boja za bronasto kolajno se je prebila preko Ukrajinke Tarasove, ko je izvedla vzvod na komolec in jo prisilila k predaji. Zadnja prepreka med Anamari in bronasto kolajno je bila Turkinja Sayit. V tretji minuti dvoboja je Slovenka izvedla končni prijem in ga držala do konca ter z ipponom premagala Turkinjo. Poskrbela je za drugo kolajno v Zagrebu, ko je stopila na tretjo stopničko kategorije nad 78 kilogramov.

Narsej Lackovič je v izločilnih dvobojih kategorije do 90 kilogramov naprej premagal Bolgara Kliavusau, nato pa mu je pot v naslednji krog tekmovanja preprečil Gruzijec Gviniashvili, ki si je priboril najprej prednost waza-arija in nato z ipponom dobil dvoboj.



Vita Dragiča je iz nadaljnega tekmovanja izločil Uzbekistanec Yuspovu, ki si je najprej priboril pred-

nost waza-arija nato pa dvoboj zaključil z metom za ippon.

Besedilo JZS, fotografije: IJF

EVROPSKE IGRE

Minsk, 20. junij 2019 | Evropskega prvenstva v Belorusiji se je udeležilo 390 judoistk in judoistov iz devetinštiridesetih držav. Slovenske barve so zastopali Matjaž Trbovc, David Štarkel, Adrian Gomboc, Andraž Jereb, Martin Hojak, David Kukovica, Vito Dragič, Maruša Štangar, Anja Štangar, Kaja Kajzer, Lia Ludvik, Anka Pogačnik, Klara Apotekar in Anamari Klementina Velenšek.

ODLIČJE ZA MARUŠO

Maruša Štangar je na igrah v Minsku nastopila v kategoriji do 48 kilogramov. V uvodnem dvoboju je bila prosta, nato se je pomerila z Andrejo Stojadinov. Po tridesetih sekundah boja je srbska tekmovalka dosegla hitro zmago z ipponom. Po pregledu posnetka so sodniki odločitev popravili, v podaljšku pa je Maruša zabeležila novo zmago. V četrtfinalu se je Ljubljančanka pomerila z aktualno evropsko prvakinjo Irino Dolgovo. V izenačenem dvoboju je tekmovalki iz Rusije z edino pravo akcijo uspelo doseči tesno zmago in Slovenko poslati v popravne boje. "Vse borbe so bile

dobre. Tudi ta z Rusinjo. Le v zlati točki sem naredila napako. To je odločilo. A vem da imam prostor za napredek in da jo bom naslednjič premagala," je povedala Maruša. V repasažni borbi je nato premagala Španko Lauro Martinez Abelenda, ko je minuto in štirinajst sekund pred koncem dobro izvedla akcijo, ki ji je prinesla prednost waza-arija.

V boju za bron je v podaljšku ugnala Milico Nikolić. Slovenka je borbo dobro nadzorovala, premoč pa z me potrdila po izteku uradnega dela. Po po-

delitvi kolajn je povedala: »Z Milico sva se res velikokrat srečali v borbi za kolajno. Zelo sva izenačeni, odločajo malenkosti in zelo sem vesela, da mi jo je danes uspelo premagati. Res se zelo dobro pozna in takrat je dodatno težko. Borbo lahko obrne trenutek slabše pozornosti. Prav zato je veselje še toliko večje.« Mlada Slovenka ima nekoliko težav s poškodovanim kolonom, ki ji je med potjo v Belorusijo ponovno oteklo, zato je bil njen nastop do zadnjega trenutka pod vprašajem. Adrian Gomboc je v Minsku ostal brez zelene kolajne v kategoriji do 66 kilogramov. Kot aktualni evropski prvak je izpadel že po drugem



nastopu, ko ga je ugnal Italijan Matteo Medves. Skrbi zaradi slabše sezone pri tekmovalcu ljubljanskega Bežigrada zaenkrat ni.

"Zelo zadovoljen sem z borbama, a če ne zmagam pač nisi vesel. Napredek je velik, tudi fizično sem zelo dobro pripravljen, a to je nivo, kjer odločajo nianse," je po porazu optimistično dejal Prekmurec na začasnem delu v Ljubljani, ki je zaradi poraza seveda razočaran.

"Pridejo vzponi in padci in upam, da se bom vrnil močnejši, kot sem bil. Seveda sem si tudi tukaj želel kolajno, a vemo, kaj je glavni cilj. Čez dva meseca je na sporedu svetovno prvenstvo in vse to je pot do Tokia



2020. Upam, da se bom po tej krizi vrnil še močnejši, kot sem bil."

Sedemindvajsetletni Andraž Jereb je v isti kategoriji v podaljšku izločil Portugalca Sergia Oleinica, žreb pa mu je za nadaljevanje napovedal še težje boje, saj mu je za preboj med najboljših osem in popoldanski del nasproti stal Ukrajinec Georgij Zantaraja, bronasti z lanskega svetovnega prvenstva in predhodnik Gomboca na evropskem prestolu.

"Vedel sem, da moram ustaviti njegovo levo roko, kar mi je uspelo. V nadaljevanju sem imel celo nekaj priložnosti, a očitno tehnike izdelal premalo za oceno, a bila sva enakovredna. Tekmo je Zantaraja nato odločil po mojem napadu, ko je zgrabil mojo roko, pripravil vzvod in tam rešitve ni," je dejal Jereb in odkrito priznal, da si je v Belorusiji želel več. "Super sem treniral in pokazal dober judo. Cilji pa so bili višji."

V kategoriji do 60 kilogramov sta bila slovenska nastopa kratka. Devetindvajsetletnega Matjaža Trbovca je z waza-arijem ugnal 20-letni Azerbajdžanec Karamat Husejnov, ki je leta 2017 v Mariboru postal mladinski evropski prvak.

David Štarkel je proti drugemu Azerbajdžancu Orhanu Safarovu na tatamiju zdržal dobro minuto. Nosilec dveh medalj s svetovnega prvenstva je dvoboj dobro nadzoroval, po minuti in osmih



sekundah pa mu je uspelo narediti odločilni met.

V kategoriji do 52 kilogramov je Anja Štangar, ki se je po poškodbi

in skoraj enoletni pavzi vrnila na blazine, po pričakovanjih dobila uvodni dvoboj z domačo borko Alesio Mlečko. V nadaljevanju pa je bil pred 23-letno Ljubljankanko velik zalogaj – sedem let starejša Natalija Kuzjutina, bronasta z olimpijskih iger v Rio de Janeiru, ki je

dvoboj v parterju dobila po hitrem postopku.

"Imela sem težko operacijo kolena in dolgo okrevanje, zato sem z eno zmago zadovoljna. Za več mi manjka tekem. Rusinja je bila enostavno močnejša, obrnila me je in potem se iz tega položaja težko rešiš," je bila direktna mlada Ljubljankanka, ki jo zdaj čaka lov na točke za uvrstitev na olimpijske igre v Tokiu 2020. V kategoriji do 57 kilogramov je bila poškodba 19-letne Kaje Kajzer, ki se vleče od priprav v Podčetrtku, prevelika ovira za zmago nad šest let starejšo Španko Jaione Equisoain. "Nisem imela svojega prijema, zato sem morala povsem spremeniti način borbe," je po porazu povedala tekmovalka Bežigrada, ki s spremenjeno taktiko ni našla poti za učinkovit judo.

DRUGI TEKMOVALNI DAN

Enaindvajsetletni Martin Hojak je imel v uvodni borbi kategorije do 73 kilogramov kar nekaj težav. Slovenec je povedel z waza-arijem, nato pa sta imela oba tekmovalca priložnost, da v parterju odločita boj. Luksemburčan Claudio Nunes dos Santos slednjega ni izkoristil, Martin pa je točko waza-arija uspešno zadržal do konca.

V naslednjem dvoboju se je spopadel z Grkom Georgiosom Azoidi-





som, ki je tekmo predčasno dobil z atraktivnim metom. "Res je izvedel dobro tehniko. Imel je dober gard, me prehitel in končalo se je, kot se je. Težko je kaj komentirati. Glede na vse poškodbe je bilo v redu, a zadovoljen res ne morem biti," je tekmi v Belorusiji komentiral Hojak.

V kategoriji do 63 kilogramov je Slovenija že pred odhodom v Minsk zaradi poškodb ostala brez obeh najboljših bork – olimpijske prvakinje Tine Trstenjak in nadarjene Andreje Leški. Mladinska evropska prvakinja Lia Ludvik se ob spremstvu generatorja slovenskih uspehov Marjana Fabjana kljub temu ni ustrašila premiere v članski eliti.

Dobra polovica boja je bila dovolj, da je z atraktivnim metom za ippon "padla" osem let starejša Španka Cristina Perez Cabana.

A Lii zmage ni uspelo ponoviti proti Poljakinji Karolini Talach, ki je mlado Slovenko poslala s tatamija. "Nisem nezadovoljna, saj je to moja prva tekma in nabiram prepotrebne izkušnje. Prva borba je bila res dobra, v drugi pa mi je zmanjkalo nekaj zbranosti. Nisem dovolj verjela vase, a počasi spoznavam, kaj me v tej konkurenci čaka in to mi bo prišlo prav že naslednje leto," je po tekmi povedala mlada tekmovalka, ki je navdušena tudi nad nastopom v Minsku, saj je prvič del olimpijske delegacije, v kateri so ob

judoistih še številni drugi slovenski športniki.

Sedemindvajsetletna Anka Pogačnik je v kategoriji do 70 kilogramov morala trd oreh streti že v uvodu. Na drugi strani tatamija je bila nekdanja evropska podprvakinja Francozinja Margaux Pinot. Slovenka v dvoboju ni bila podrejena, vseeno pa je delala napake in po treh opominih predčasno zapustila borišče. "Imela sem slab žreb. Francozinja je bila letos na velikih tekmah že dvakrat na stopničkah in manjkal



mi je pravi napad, s katerim bi jo ogrozila. Vseskozi je bila hitrejša in nevarnejša, zato so sledile kazni," je po porazu povedala Anka.

ZLATO KLARI

Klara Apotekar, ki je ena najbolj obetavnih slovenskih tekmovalk, ki je letos že zmagala v Tbilisiju in bila tretja v Düsseldorfu, je bila v uvodu tekme prosta, z zmago proti Avstrijski Bernadette Graf pa si je priborila četrtfinale in popoldanski nastop. Avstrijka je bila nevarna predvsem v parterju, kjer je imela priložnost v uvodu dvoboja, v podaljšku pa je Slovenka slavila prav po borbi v parterju, z davljenjem.

"Tukaj sem izvedla svojo najljubšo tehniko in z njo odločila borbo. Zelo sem bila vesela, da se mi je prav v tej borbi posrečilo izvesti to tehniko, pred tem pa je bilo res težko. Težke so bile prav vse nasprotnice," je še dodala slovenska športna ju-



nakinja dneva v Minsku, ki se z judom ukvarja že neverjetnih 17 let. V četrtfinalu se je varovanka Marjana Fabjana srečala z Britanko Nathalie Powell, nosilko treh kolajn z evropskih in ene s svetovnih prvenstev. A tekmica Štajerki očitno leži, saj je s prepričljivim nastopom dosegla še četrto zaporedno zmago v medsebojnih obračunih.

"Saj je bil čas zanjo. Bila je mladinska prvakinja in to je enostavno nadaljevanje. Enako je bilo z Urško, Lucijo in Tino. Zdaj mora iti naprej. Svojega maksimuma še ni pokazala," pa je po tekmi izpostavil trener Fabjan, ki poudarja, da so končni cilj tudi za Klaro olimpijske igre, čaka pa jo veliko vmesnih postaj. Slovenska reprezentantka je v polfinalu premagala Luise Malzahn. Nemka na tatamiju proti visokorasli varovanki Marjana Fabjana ni imela nobenih možnosti. Taktično pa se je borila dobro. Z dobro obrambno tehniko je vseeno računala na to, da bo 21-letno Slovenko utrudila in morda potem prišla do preseñenjenja. Redni del se je prevesil v podaljšek, po dobrih dveh minutah in pol dodatnega boja pa je z ippoñom slavila Štajerka, ki je uspešno izvedla eno od številnih akcij. Klara Apotekar je v velikem finalu je premagala svetovno podprvakinja Nizozemko Guusje Steenhuis. V izenačenem boju je imela Klara rahlo pobudo, ne pa premoči, s katero bi ji uspelo izvesti zaključni met. Slovenska tekmovalka se je izogibala borbi v parterju in čakala na svojo priložnost, saj si ugoden položaj ustvari z višino in daljšimi rokami. Minuto in pol ped koncem finalnega boja je dočkala svojo priložnost in Nizozemko vrgla na bok. V končnici je prednost s preudarno borbo obdržala in dosegla zlato.

"To zlato je lepa spodbuda za naprej. Je moja prva članska kolajna, ki mi veliko pomeni in dokazuje, da se lahko v Evropi borim z najboljšimi. To so res vrhunske tekmovalke

in sama sodim med njih," je po zlatu samozavestno povedala Slovenka, o finalu pa dodala: "Taktika je bila, da se borim stoje in skušam izvesti met. V parterju bi lahko izgubila veliko časa in ta bi mi manjkal, če bi Nizozemka morda povedla. Taktika je bila boj stoje in morda izsiliti kakšno kazen. Na koncu se je izšlo." V katego-



riji nad 78 kilogramov je Ana Velenšek Ksenijo Čibisovo deset sekund pred koncem v parterju z zvijanjem roke na hrbtu prisilila v predajo. Sodniki so nato še enkrat pregledali posnetek in ocenili, da slovenska reprezentantka vzvoda ni uporabila v komolcu, ampak v rami, kar je po pravilih prepovedano. Zaradi tretjega opomina je sledila diskvalifikacija nosilke bronastega odličja z olimpijskih iger v Rio de Janeiru.

Visoka in izredno močna Rusinja, ki je za kategorijo nad 78 kilogramov tudi zelo gibljiva, je bila močnejša predvsem na začetku dvoboja, kasneje pa se je tehtnica nagibala na stran Slovenke. "Ne vem, kaj so dosodili. Roko je imela na hrbtu. Jaz sem se naslonila, da bi jo obrnila v končni prijem. Predala se je, zato sem mislila, da je to ippon, dobila pa sem diskvalifikacijo. Samo tekmo sem res začela bolj slabo, a bolj



ko je šla borba proti koncu, bolj sem imela pobudo," je bila razočarana Ana, ki je bila prepričana, da napake na tatamiju ni naredila.

Tudi v moški konkurenci sta oba Slovenca nastope končala med šestnajsterico. V kategoriji nad 100 kilogramov je Vito Dragič v uvodu zanesljivo ugnal Italijana Vicenza d'Arca. Po waza-ariju je tekmo obvladoval vse štiri minute, sodnik pa jo je po tretjem opominu Italijanu prekinil. V nadaljevanju mu je žreb namenil aktualnega svetovnega podprvaka Ušangija Kokaurija iz Azerbajdžana, ki je v pol minute potrdil vlogo favorita.

"V drugi borbi sem si želel pokazati več. Ampak pozna se s pripravi in tudi na treningu še nisem našel rešitve zanj. Imel sem dve možnosti – ali ga presenetim v prvem kontaktu ali pa ga skušam utruditi. A svetovni podprvak ima veliko izkušenj, je eden najmočnejših. Videti je bilo, da me je vrgel kot otroka. Morda se je zdelo, da se nisem trudil, a fizično je tako močan, da sem imel občutek, kot da sem zvezan. Potem ne moreš priti do svojega prijema. Tako je dominanten, da te konstantno meče, ti pa umiraš, ko se pobiraš. Zelo dobro pa mi je šlo v prvi borbi. Tam sem imel priložnost in zmagal," je boja slikovito opisal Dragič.

Mariborčan David Kukovica je preskočil prvi krog, v nadaljevanju pa ni imel prave možnosti proti Nizo-



zemcu Noelu Van't Endu, letošnjemu zmagovalcu grand slama v Jekateringurgu.

"Ne vem, kaj naj rečem. Ni šlo po načrtih. Taktike sem se držal, a očitno je bil tekmelec res toliko močnejši, da mi kar manjka besed, pa čeprav je bil nosilec in favorit. Računal sem, da bo šla borba morda v podaljšek, kjer bom iskal svojo priložnost, saj sem fizično res dobro pripravljen in a me je s svojim napadom presenetil in končalo se je, kot se je," je razloge za poraz iskal Kukovica, ki je poznal taktiko tekmecca, pa vseeno ni našel obrambe.

SLOVENCIS SEDMI

Slovenska judo reprezentanca je na evropskih igrah v Minsku pripravila prvovrstno presenečenje in v prvem krogu ekipne tekme ugnala Ukrajino. Sledila sta poraza z Nizozemci in Francozi ter končno sedmo

mesto. S tremi zmagami je izstopal Martin Hojak, judoist Bežigrada.

Težko je bilo pričakovati, da bo Slovenija zmogla ugnati Ukrajino. Ob Kaji Kajzer, Anki Pogačnik, Martinu Hojaku, Davidu Kukovici in Vitu Dragiču, je v slovenski vrsti manjkala predstavnic v ženski kategoriji nad 70 kilogramov. Tam bi imela Slovenija z Ano Velenšek izredno močno borko, a se je trener Marjan Fabjan odločil, da je, zaradi nevarnosti poškodbe, ne pošlje na tatami.

Razplet tekme pa je pokazal, da so presenečenja v judu možna. Ukrajinci so brez boja dobili prvo tekmo, nato pa je Vito Dragič krepko prekašal Andreja Kolesnika in izenačil. Ukrajinci so vnovič vodili, ko je Maria Skora po hitrem postopku opravila s poškodovano Kajo Kajzer. Martin Hojak in Anka Pogačnik sta z zanesljivima zmagama iztržila še dve točki, poraz Davida Kukovice pa je pomenil žreb in dodatno borbo. Žreb je bil glede na potek tekme izredno neugoden, saj je morala poškodovana Kaja Kajzer, ki je imela težave s komolcem, še enkrat na tatami s Skoro. A tokrat se je slovenska reprezentantka v skoraj osemminutnem boju predstavila v drugi luči. V dolgi borbi, ko se je slovenska tekmovalka kar nekajkrat prijela za poškodovano roko, je na koncu slavila mlada Ljubljankinja in Sloveniji zagotovila vsaj še dva nastopa.

V četrtfinalu z Nizozemci je morala



Kaja Kajzer na tatami prva. Varovanka Roka Drakšiča je sicer potrdila dobro telesno pripravljenost, po novi dolgi borbi pa je morala priznati premoč Sanne Verhagen. Slovenecem je z ekspresno zmago upanje vrnil Martin Hojak, Anka Pogačnik in Vito Dragič pa sta s tatamija šla sklonjenih glav in Nizozemci so se uvrstili v polfinale.

Zaradi poškodbe so Slovenci v repasažu s Francozi ostali še brez Kaje Kajzer in favorizirani tekmeči so brez boja povedli z 2:0. Martin Hojak je imel izreden dan in dosegel še tretjo zmago. Po nastopih

Anke Pogačnik in Davida Kukovice so imeli Francozi potrebne štiri točke za zmago.

Martin Hojak se je zadnji dan EP predstavil v povsem drugačni luči kot je bilo to na posamični tekmi. "Milijardo je razlogov v judu. Morda tudi to, da smo imeli dva kilograma tolerance. Moral bom ugotoviti, ali za dan tekme preveč zbijam težo zaradi svoje kategorije. Druga stvar pa je to, da je bila tekma ekipna. Slovenci smo po duši borci in pretepači. Tudi, če bi bili samo trije in brez možnosti, bi šli na tatami in poskusili. Videli ste Kajo. S poškod-

bo se je proti Ukrajini borila skoraj 10 minut in na koncu zmagala. Imamo ta ekipni duh," je skrivnost dobrih borb povzel Ljubljančan.

Tekma pa je bila še kako pomembna za motivacijo in samozavest. "Take zmage potlačijo tiste dvome, če sem sploh dovolj dober, da konkuriram tekmečem tukaj. Vselej obstajajo padci in to, da sem tukaj premagal dva zelo dobra borca, ali pa kar tri, eden je iz nižje kategorije, je zelo pomembno za samozavest."

Besedilo JZS, fotografije: IJF, OKS



PRIPRAVE IZOLA



SVETOVNO PRVENSTVO

Tokio, 25. avgust 2019 | Svetovnega prvenstva na Japonskem se je udeležilo 828 judoistk in judoistov iz stoenainštiridesetih držav, med njimi tudi devet slovenskih predstavnikov. Slovenske barve so branili Adrian Gomboc, Andraž Jereb, Martin Hojak, Vito Dragič, Maruša Štangar, Štangar, Tina Trstenjak, Klara Apotekar in Anamari Klementina Velenšek. Nastopi na svetovnem prvenstvu v judu v Tokiu se niso začeli po slovenskih željah. Maruša Štangar, bronasta na letošnjem evropskem prvenstvu v Minsku, je v svoji kategoriji do 48 kilogramov izgubila uvodni dvboj. Enaindvajsetletno Ljubljankanko je v sloviti dvorani Nippon Budokan v podaljšku ugnala 24-letna Mongolka Narantsetseg Ganbaatar, nosilka dveh odličij z azijskega prvenstva. V izenačeni borbi je bila Mongolka proti še vedno poškodovani Maruši nevarnejša v uvodnih sekundah, v

zlati točki pa ji je nato uspel odločilni met za napredovanje. "Razočarana sem. Pripravili smo se kot je bilo mogoče, saj mi zaradi poškodbe manjka nekaj treninga. Glavo gor in naprej. Sledijo nove tekme in nabiranje točk za olimpijske kvalifikacije," je

o b pr- vem stiku z novinarji po tekmi povedala tekmovalka, ki si je maja na tekmi v Bakuju huje poškodovala koleno. Kot je povedala, ji koleno še vedno oteka,

zato je trenirala po zelo omejenem programu. "Seveda je drugače, če si zdrav in veliko zadev smo morali prilagoditi. Ampak samo koleno ni krivo za današnji poraz. Bila sem dobro pripravljena, a se ni izšlo," je bila samokritična tekmovalka ljubljanske Olimpije.

Maruša se je s trenerko Olgo Štirbo dogovorila, da v prvih treh minutah poskusi utruditi sicer fizično močnejšo tekmičico, nato pa skuša z odločilnim metom. "V prvem delu

sem z dobrim gibanjem nekako uresničila načrt. Za met se ni izšlo. Ko sem v podaljšku dobila dve kazni, sem bila prisiljena v napad. Ta je bil malce prešibak in tekmičica je uspešno izvedla protinapad, a morala sem napadati, saj bi v primeru tretje kazni prav tako izgubila," je še dodala mlada tekmovalka, ena slovenskih junakinj evropskih iger v Minsku.

DRUGI DAN TEKMOVANJA NA TATAMI TRIJE SLOVENC

Judoist Bežigrada Adrian Gomboc je na svetovnem prvenstvu v Tokiu v kategoriji do 66 kilogramov poskrbel za prvi slovenski zmagi, nato pa ga je v slačilnico predčasno poslal drugopostavljeni Japonec Joshiro



Murayama. Anja Štangar in Andraž Jereb sta se poslovila po uvodnih nastopih.

Adrian Gomboc, nosilec dveh odličij z evropskega prvenstva in evropski prvak 2018, je v uvodu pometel s Ka Yau Leonom Taylorjem Chowom iz Hongkonga. Prekmurec na začasnem delu v Ljubljani je dvakrat poskusil v parterju, a se je tekmelec izvil, prvi poskus meta je tekmelec še preprečil, v drugem pa padel na ippon. V drugi borbi je bil Haozheng Chen iz Macaa prav tako nedorasel tekmelec varovancu Roka Drakšiča. Ko prvi prijem v parterju ni uspel, je bil Adrian uspešen pri drugem in po dobri minuti in pol predčasno končal tudi to borbo.

V boju za osmino finala je bil tekmelec po pričakovanjih drugi nosilec Japonec Joshiro Maruyama. Šestindvajsetletni Japonec je bil boljši tekmelec. Ko je slovenski tekmovalac prejel dve kazni, se je bil prisiljen popolnoma odpreti in Murayama je minuto in 12 sekund pred koncem borbe dosegel odločilni met.

Adrian je imel zahteven žreb, saj je zelo kmalu naletel na drugega nosilca. "Na svetovnem prvenstvu ni lahkega žreba, a tudi z Japoncem sem pričakoval zmago, saj sva bila lani na treningih v Franciji izenačena. Z njim se veliko lažje borim kot denimo z njegovim rojakom Abejem. Bil je malo boljši, a tudi zaradi napačnih odločitev sodnika. Moja prva kazen je bila na meji, saj je Japonec počel enako kot jaz. Po drugi kazni sem se moral odpreti, iti na vse ali nič, saj bi sicer dobil še tretjo kazen in to je izkoristil ter me res lepo vrgel s čisto tehniko," je tekmo videl Adrian Gomboc, ki je zadovoljen, da je osvojil vsaj nekaj točk za svetovno lestvico in olimpijske igre 2020.

O Murayami je Slovenec dodal: "Lani sva bila skupaj na pripravah v Španiji. Mislim, da si je zapomnil, kaj delam. Tekmovalac, ki čuti, da je tekmelec nevaren, si zapomni, kaj kdo dela. Tudi sam sem vedel, kaj



počne in večkrat sem ga blokiral. Bil sem pazljiv na te njegove posebnosti, na katere me je opozoril tudi trener, seveda pa se je to na koncu spremenilo, ko sem se odprl."

O uvodnih dveh dvobojih je razmišljal: "Res nista bila ne vem kako izjemna tekmovalca, a vsak te lahko preseneti. Ti tekmovalci imajo malo svoj judo, svoje reakcije, ki jih ne poznaš in ne pričakuješ in velikokrat se je že kdo uštel. To je pač judo, nikogar ne smeš podcenjevati in se na nasprotnike pripraviti."

Sicer tudi Prekmurec ni mogel mimo dejstva, da mu v zadnjih dveh sezonah manjkajo dobri dosežki: "Mislim, da sem blizu najboljšim. Rezultati sicer govorijo drugače, a sam mislim, da sem takoj za njimi. Trudim se, da bo šla krivulja navzgor. Prišli bodo tudi uspehi, če bom vztrajal. Morda že jeseni, ko se začneta nabiranje točk za olimpijske igre."

V ženski kategoriji do 52 kilogramov je nastopila Anja Štangar in proti Mongolki Sosorbaram Lkhagvasuren, azijski podprvakinja, dvoboj izgubila. V izenačeni borbi je bil za 23-letno tekmovalko ljubljanske Olimpije 12 sekund pred koncem usoden waza-ari.

"Borbo sem v večjem delu dobro peljala, imela pobudo, a naredila eno napako, ki me je stala zmage. V

odločilni akciji sem narobe reagirala in zamudila. Malo sem razočarana. Do uvrstitve med osmerico bi tukaj težko prišla, a vsaka zmaga mi pomeni veliko, saj je v igri veliko točk za svetovno lestvico in olimpijske kvalifikacije. Vseeno pa sem vesela, da mi gre iz tekme v tekmo bolje," je po nastopu dejala 23-letna Ljubljankanka, ki si je pred letom dni huje poškodovala koleno in bila 10 mesecev brez tekmovanj. "Poškodba me trenutno ne ovira več in to ni razlog za poraz. Potrebujem predvsem kilometrino in upam, da se bo forma jeseni vrnila." Anjino borbo je pokomentirala tudi njena trenerka Olga Štirba: "Škoda. Anja jo je imela, a pozna se pomanjkanje tekem. Potrebuje čim več tekem. Že septembra bo nastopila v Taškentu, sama pa iščem še kakšno tekmo, ki bi se je lahko udeležila že pred tem."

Nekaj več sreče pri žrebu je imel Andraž Jereb, drugi slovenski predstavnik v kategoriji do 66 kilogramov, ki je bil prost v uvodu, nato pa se je pomeril z Belorusom Dmitrijem Minkovom, ki je tekmovalca celjskega Sankakuja že po polovici borbe vrgel na ippon. "V preteklosti sem ga že premagal in tudi danes sem skušal najti svoj gard in priložnost za met. Res pa je, da se težko borim s statičnimi tekmovalci, kar

Belorus je in v kontaktu je dvoboj dobil," je dejal 27-letni Žirovec, ki v letošnjem letu ne najde prave forme. "Zdaj se bo treba umiriti. Iz poraza v poraz je težko. Belorus je dobil prvi nastop z Belgijcem, kar sem pričakoval in se nanj pripravil. Začel sem dobro, ubranil sem njegove napade, v kontaktu pa sem malo slabši. Prevzel je kontrolo nad položajem in odletel sem na hrbet. Žal se je končalo, kot se je," je po borbi še razmišljal Jereb.

MARTIN HOJAK BREZ BORBE ZA ODLIČJE

Martin Hojak se je v kategoriji do 73 kilogramov poslovil že po prvem nastopu, ko ga je ugnal mladinski svetovni prvak Bilal Ciloglu.

Tekmovalca, oba stara 21 let, sta se v karieri pomerila petič, sreča pa se je tokrat nasmehnila Turku, ki je dosegel tretjo zmago. V izenačenem dvoboju je imel Ljubljančan večji del celo pobudo, Turek pa je bil v odločilnih trenutkih bolj zbran in varovanca trenerja Roka Dragšiča vrgel za končno zmago.

Pred tem je bil tekmovalec ljubljanskega Bežigrada močnejši predvsem v parterju, a si ni uspel pripraviti končnega prijema.

"Poznava se zelo dobro. Jaz vem, kaj dela on in on ve, kaj delam jaz. Prepričan sem, da sva bila eden na drugega dobro pripravljena, danes pa je pač zmagal on. Škoda, saj sem imel dober žreb, da napredujem še kakšen krog," je po tekmi dejal Hojak, ki je prepričan, da ga je v drugem krogu s Ciprčanom Hristosom Trikomitisom čakal lažji tekmeč.

O sami borbi pa je dodal še: "Imel je res dober gard, nato me je ujel še za rokav, kar je bilo odločilno. S svojim judom sicer nisem nezadovoljen, a v celoti gledano moram svoj nivo še kar precej dvigniti."

"Martin je imel priložnost, da pride kar daleč, a naredil je napako, ki je odločila dvoboj. A tako je. Enkrat se situacija razplete tebi v prid, drugič nasprotniku," pa je po tek-



mi dejal trener Rok Drakšič, ki je na Japonskem že spremljal tudi Adriana Gomboca, doma pa sta, zaradi poškodb, iz njegovega tabora ostali nadarjeni Andreja Leški in Kaja Kajzer.

TINA TIK POD ZMAGOVALNIM ODROM

Judoistka celjskega Sankakuja Tina Trstenjak je na svetovnem prvenstvu v Tokiu v kategoriji do 63 kilogramov osvojila peto mesto. Po diskvalifikaciji v polfinalu z Japonko Miku Toshiru je ostala brez boja za bron z Nemko Martyno Trajdos.

Tina je bila velika favoritinja tekme za tretje mesto, saj sta se tekmovalki v preteklosti pomerili na kar na sedemnajstih uradnih tekmah, od tega jih je kar trinajst dobila tekmovalka celjskega Sankakuja.

Pred tem je slovenska olimpijska prvakinja v Tokiu izgubila polfinalni dvoboj z Japonko Miku Tashiro. Borbo je po minuti in 20 sekundah odločil nepravilen prijem Trstenjakove, ki je izvajala nedovoljen vzvod na levi roki tekmečice in sodniki so jo diskvalificirali. Zaradi neposredne diskvalifikacije, ki je ocenjena kot poskus poškodovanja tekmečice, je

bila nato diskvalificirana tudi za naslednjo borbo.

"Želela sem izvesti tehniko, met. Japonka se je izmaknila in posledično je izpadlo kot je. Na koncu je šlo za nedovoljeni vzvod," je dejala Celjanka in dodala, da prav te tehnike ne izvaja pogosto. "Škoda, da sem se odločila zanjo."

Dopoldan je najboljša slovenska judoistka začela po pričakovanjih in po prostem prvem krogu pometla s Španko Cristino Perez Cabana. Španka je bila povsem nemočna, Trstenjakova pa je najprej dosegla waza-ari, ki so ji ga sodniki nato odvzeli, s padcem na glavo pa se je Španka nato rešila še pred ipponom. Minuto pred koncem je bil za Cristino usoden končni prejem v parterju in davljenje, zaradi katerega je dvoboj predala.

Težja tekmečica je bila nato 23-letna Britanka Lucy Renshall, lani bronasta na EP in letos druga v Jekateringurgu, ki jo je tekmovalka celjskega Sankakuja v preteklih sedmih dvobojih sicer vselej ugnala, a Britanka iz leto v leto napreduje. Letošnji napredek je bil premajhen in waza-ari, dosežen dobro minuto pred koncem dvoboja, je za slovensko

tekmovalko pomenil četrtfinale.

Dvoboj z Mongolko Ganhaič Bold, aktualno azijsko podprvakinjo, je odločal o polfinalu in repasažu. Edini medsebojni dvoboj leta 2017 v Parizu je dobila Slovenka, ki tokrat zadev ni prepuščala naključju in že na polovici dvoboja je na tatamiju s končnim prijemom slavila predčasno zmago.

Dopoldan je s tremi prepričljivimi zmagami napovedala drugačen razplet. "Počutila sem se močno. Borbe dopoldan morda niso bile najlepše, a zelo suverene. Na žalost je nato prišel polfinale, ko sem ostala brez tekme za bron," je še povedala tekmovalka, ki kot olimpijska prvakinja na kimonu še vedno nosi zlati napis.

Miku Toshio tako ostaja nerazrešljiva uganka za tekmovalko, ki vadi na Lopati pri Celju, saj je dvakratna svetovna prvakinja dobila tudi deveti medsebojni dvoboj. Za oceno dvoboja Tina poudarja, da je bil dvoboj za to prekratek. "Prva minuta še ni vse, kar se pokaže. V tretji ali četrti minuti bi se lahko zgodilo povsem kaj drugega. Tudi sama sem imela za to borbo pripravljenih še nekaj tehnik, a do tega danes ni prišlo."

"Tina tega zanesljivo ni naredila namerno. Tega svojih tekmovalk ne učim. Vse, kar se učimo, ima nek namen in učinek. Nikakor nismo želeli nasprotnice poškodovati," je izpostavil tudi njen trener Marjan Fabjan. O samem poteku akcije pa je dodal: "To je bila stoječa tehnika in nisem še videl, da bi lahko iz te tehnike delal vzvod. To seveda je diskvalifikacija. A po drugi strani se je treba vprašati, zakaj je Japonka držala Tino za kimono. Tina se je zato morala braniti, ko je šla akcija naprej, da bi preprečila nadaljevanje v parterju, saj bi bilo to zanjo lahko nevarno."

Fabjan pa je bil zadovoljen z dopoldanskim delom. "Danes je bila morda zrela za veliko več, če bi upoštevala vse, kar sva se zmenila. Morda



je težava tudi ta, da v zadnjih dneh zaradi moje bolezni nismo sodelovali."

BREZ ODLIČJA TUDI KLARA

Evropska prvakinja Klara Apotekar je v kategoriji do 78 kilogramov izgubila v boju za bronasto kolajno in osvojila peto mesto. Premagala jo je Loriana Kuka s Kosova.

Kuka je letos na evropskih igrah osvojila bron, tekmovalki pa se zelo dobro poznata, saj ekipa Kosova večkrat trenira v Sloveniji skupaj z ekipo Sankakuja. V prejšnjih treh medsebojnih dvobojih je Klara dobila zadnja dva, nazadnje letos v Tel Avivu.

Tekmovalka s Kosova je bila v borbi za bron bolj zbrana. V tretji minuti je izkoristila nepazljivost slovenske predstavnice in dosegla waza-ari, v zadnji minuti pa je v protinapadu naredila vzvod.

"Ko si tako blizu kolajne, si jo seveda želiš. In prav to peto mesto, čeprav je vrhunski dosežek, je najbolj ne-hvaležno. Gremo naprej. Naslednji velik izziv so olimpijske igre in treba se je usmeriti v priprave," je po tekmi dejala slovenska tekmovalka, ki je dosegla svojo najboljšo uvrstitev na SP. O boju za bron je dodala: "S Kuko se res dobro pozna, veliko trenirava skupaj in ena za drugo veva za vsak korak, ki ga bo druga naredila. Danes je bila pač ona

morda malce boljša, bolj pripravljena in zbrana ter zmagala."

Klara Apotekar je pred tem izgubila tudi v polfinalu. Že kmalu po začetku borbe, po 50 sekundah, jo je ugnala izkušena 28-letna branilka naslova Shori Hamada. Japonka si je priborila položaj, v katerem je lahko na roki varovanke Marjana Fabjana izvedla vzvod. Celjanki ni preostalo drugega, kot da je dvoboj predala. "Že na začetku se nisem dobro borila, nisem bila dovolj agresivna. Ko pa je prišla situacija v parterju, jo je Japonka izkoristila, ker je prav v parterju zelo dobra. Tam sem napako naredila sama, saj se ne bi smela spustiti v parter z njo," je še dejala letos najuspešnejša slovenska judoistka.

Povsem drugačno je bilo v hramu japonskega juda dopoldne, Budokan Areni v parku v neposredni bližini cesarske palače. Štajerka, ki je avgusta dopolnila 22 let, je najprej po hitrem postopku opravila z Marie Branser iz Konga, ki jo je predčasno poslala s tatamija po vzvodu v parterju.

Težji zalogaj je bila 23-letna Nemka Anna Maria Wagner, lani bronasta na EP v Izraelu. Devetouvrščena tekmovalka s svetovne lestvice je letos nastopila na petih tekmah za grand slam in grand prix ter se prav na vseh uvrstila v stopničke, s tem pa napovedala dobro predsta-

vo. V izredno izenačenem dvoboju je bila varovanka Marjana Fabjana na pragu zmage nekaj sekund pred koncem rednega dela, ko je sodnik zahteval ogled posnetka za morebiten waza-ari, a sta borki morali v podaljšek. V zlati točki je Nemka hitro prejela še drugi opomin, kljub temu pa se je morala slovenska zmagovalka evropskih iger v Minsku truditi kar dodatne 3 minute in 16 sekund, preden ji je uspel odločilen met za napredovanje.

V borbi za četrtfinale je morala Celjanka premagati še bronasto z azijsko-pacifiškega prvenstva Korejko Hyun-ji Yoon. Tri leta starejša tekmica je bila na blazini na videz brez možnosti, kljub temu pa se je borba prelevila v napeto srhljivko. Najprej je Klara dobila opomin, ker je teknico s prstom nesrečno zadela v oko in za trenutek je na semaforju celo zasvetil rdeč karton, ki pomeni diskvalifikacijo. Minuto in 20 sekund pred koncem pa je Korejka slovensko borko presenetila z metom za waza-ari, a kar 186 centimetrov visoka pripadnica Slovenske vojske je potrdila, kar je na tatamiju kazala ves čas ter 43 sekund pred donenjem gonga končno le vrgla teknico, metu za waza-ari pa je za predčasno zmago dodala končni prijem.

Četrtfinalna tekmica je bila nato srebrna z azijsko-pacifiškega prvenstva Kitajka Ma Zhenzhao, ki je pred tem v prvem nastopu presenetila drugo nosilko, evropsko in svetovno podprvakinjo Guusje Steenhuis iz Nizozemske. V prejšnjih obračunih je vsaka od tekmovalk zmagala po enkrat, tokrat pa je imela Klara tudi kanček športne sreče, saj si je tekmica poškodovala koleno, se sicer trudila, a po treh minutah in pol prejela še tretji opomin in izgubila. "Vse borbe so bile zelo težke, posebej z Nemko. Obe sva bili v podaljšku po treh, štirih minutah izmučeni, jaz pa sem takrat zbrala več moči in uspel mi je nasprotni napad po njenem vstopu. Tudi druge tekmo-

valke so bile dobre, a to zdaj ni pomembno. Na koncu je bila ciljna medallja,



kar mi ni uspelo. Razočarana sem." A slovensko predstavnico že v naslednjih

tednih čaka nadaljevanje sezone 2019. "Vse skupaj seveda moram vzeti kot pomembno in pozitivno izkušnjo, saj me le to vleče naprej. Sezona z evropskim naslovom in petim mestom na svetu ni slaba. Napredujem in vse bližje sem vrhu."

ZADNJI SLOVENSKI NASTOPI

Na svetovnem prvenstvu sta kot zadnja iz slovenskega tabora nastopila še Ana Velenšek in Vito Dragič. Oba sta se proti favoriziranim tekmečema poslovila v podaljšku tretjega kroga.

Ana, bronasta na zadnjih olimpijskih igrah v Rio de Janeiru v nižji kategoriji, je po pričakovanju ekspresno opravila prvi nastop v kategoriji nad 78 kilogramov. Ko je bila v prvem krogu prosta, je borka celjskega Sankakuja po hitrem postopku odpravila 21-letno Izraelko Raz Hersko, nosilko odličij z zadnjih dveh evropskih prvenstev do 23 let. Varovanka Marjana Fabjana je od začetka nadzorovala teknico, še pred polovico borbe pa se je v končnem prijemu odštela ura in za-

donel je gong za predčasno zmago. "Ampak tudi v to borbo sem šla s previdnostjo. Sicer z namenom zmagati, a presaj podcenjevanje lahko privede do pre-

senečenja," je povedala zmagovalka. Že naslednja borba pa je bila za biti ali ne biti.

Tekmica 28-letne Celjanke je bila šesta tekmovalka s svetovne lestvice Japonka Akira Sone, lanska azijska prvakinja in letos zmagovalka Zagreba ter tretjevrščena v Parizu. Devetnajstletna Japonka je ob obeh letošnjih uspehih je v Parizu v odločilni tekmi za bron ugnala tudi Ano.

Tokrat nobena od tekmic v sami borbi ni uspela s katero od tehnik in borba je šla v podaljšek. V slabšem položaju pa je bila Slovenka, ki je že prejela dve kazni, drugo po mnenju slovenskega tabora neupravičeno, zato je bila prisiljena napadati. Japonka je to znala kaznovati in eno od akcij v podaljšku je izkoristila za ippon. "Danes sem se počutila dobro in mislila sem, da jo res lahko dobim. Bila sem najmočnejša v vseh treh najinih dvobojih letos. A tista druga kaze, ki sem jo po mojem mnenju dobila neupravičeno, me je prisilila, da spremenim način borbe. Naslednja kazen bi pomenila diskvalifikacijo, jaz sem morala res napadati in dobila me je na nasprotni napad," je po porazu dejala Ana in dodala, da ni razočarana zaradi poraza, ampak jezna zaradi



"Do končnice sem se dobro boril. Malo sem imel težav s kondicijo. Če sem iskren, so mi začele odpovedovati roke in takrat začne odpovedovati tudi psiha, a vidim, kje sem. Po dolgem času sem spet konkurenčen. V podaljškju pa sem napako naredil sam. Reševal sem nogo, a ga nisem imel dobro fiksiranega, on pa je dober v parterju in to izkoristil. A z njim imam vedno napeto borbo. Enkrat sem izgubil na kazni, enkrat v podaljškju na juko, zdaj pa po moji napaki. Morda mi je manjkal tudi kanček samozavesti proti svetovnemu podprvaku iz leta 2017," je po tekmi povedal Dragič. Kljub vsemu je bil z nastopoma v Tokiu zelo zadovoljen. "S točkami za svetovno lestvico sem se močno približal olimpijskim igram in tudi prvemu mastersu v karieri, kjer se delijo pomembne točke. Imam prosta še tri mesta za dobre izide in lahko se povzpnem visoko v boju za Oi. To sem vedel že od začetka in upam, da bo šlo v zadnjem letu tako naprej."

*Besedilo: JZS,
fotografije: IJF in Rok Rakun*

sodniške odločitve. Tudi zato, ker sodniki niso kaznovali nepravilnih prijemov tekmece, ki je Slovenko nepravilno udarjala v obraz. V sami borbi akcij ni bilo veliko, kar je bilo za slovensko reprezentantko pričakovano: "Poznava se in točna veva, kaj lahko katera od katere pričakuje. V tako borbo greš pametno, ne previdno, ampak premišljeno. Ena za drugo natančno veva, kdaj lahko skušava s protinapadom. In take borbe so vedno taktične."

Tudi Vito Dragič je bil v kategoriji nad 100 kilogramov prvem krogu prost, Rachid Sidibe iz Burkine Faso pa za 26-letnega tekmovalca bistriškega Impola po pričakovanjih ni predstavljal prevelike ovire. Minuto in pol pred zvenom gonga je Dragiču uspel met za waza-ari. Povsem drugačen je bil izziv v naslednji borbi, ko je na nasprotni strani blazine stal 32-letni Brazilec David Moura, nosilec srebra z letošnjega panameriškega prvenstva in tretji tekmovalec s svetovne lestvice, a Bistričan se uveljavljenega in izkušenega tekmece ni ustrašil ter imel večji del borbe celo manjšo pobudo. Tudi v tem primeru v rednem delu ni prišlo do odločitve. V

prvi minuti podaljška je nato zadržalo po presenečenju, ko je Dragič v parterju Brazilca že spravil na hrbet. Za začetek odštevanja za končni prijem pa bi moral izvelči le še nogo, ki je bila ujeta med nogi Brazilca. Pri tem je slovenski reprezentant naredil napako, kar je Južnoameričan kaznoval in s hitro reakcijo obrnil položaj na tatamiju. Njegov prijem pa je bil pri tem dovolj trden za zmago.



POROČILO PREDSEDNICE KOMISIJE ZA INKLUZIVNI JUDO JZS



Sodelovanje na Festivalu juda, Poreč 2019

Inkluzivni judo v tem letu široko razteza svoja krila na območju celotne Evrope. Dokaz za to je bil vrhunsko organiziran in odlično zastopan prvi strokovni seminar na področju inkluzivnega juda, imenovan »Special Needs Seminar«, ki je potekal na tradicionalnem 6. Festivalu juda v Poreču med 10. in 23. junijem letos. Seminar že nekaj let zapored poteka pod pokroviteljstvom Evropske judo zveze, natančno pa ga je spremljala tudi Jane Bridge, podpredsednica EJU. Predstavniki EJU so ocenjevali razvoj juda na različnih področjih kot so: inkluzivni judo, vključevanje otrok, tekmovalni judo. Ocenjevali pa so tudi strokovne in znanstvene izsledke v judu. Seminarja inkluzivnega juda se je iz Slovenije udeležilo pet judoistov, štirje spremljevalci in ena trenerka. Trenerji smo izmenjali izkušnje, judoiste so obiskali svetovni in olimpijski prvaki, na strokovnih sestankih pa smo orisali smernice razvoja tekmovalnj. Pogovarjali smo se o ideji, da bi lahko tekmovalje za ID (ang: intellectual disability), ob judu za slepe, postalo paraolimpijska disciplina. Sodelovali smo tudi na znanstvenem strokovnem kongresu ter simpoziju s predstavitvijo razvoja in etike inkluzivnega juda v Sloveniji.

Prvi izpit inkluzivnega juda po novem programu, Izola 2019

Ponosni smo, da je Matej David, član JK Sokol Ljubljana, letos v Izoli pred tričlansko komisijo uspešno opravil izpit za 1. kyu po novo sprejetem *Pravilniku o pasovih inkluzivnega juda Judo zveze Slovenije*, sprejetem na seji IO JZS, 20. 12. 2018. Za izpit se je pod mentorstvom trenerja Roberta Pečnikarja in mojstra juda Darka Kraševca pripravil vse leto. Iskreno čestitamo vsem trem!

Udeležba slovenske ekipe na 2. evropskem prvenstvu v judu za ID

Dolgoletno delo na področju inkluzivnega juda in ljubezen trenerjev ter prostovoljcev, ki neomajno vztrajamo pri vzgoji naših judoistov ter odpiramo vrata enakih možnosti v športu, je botrovalo, da smo na prestižno tekmovanje 2. evropsko prvenstvo v judu za intelektualno

ovirane uspešno prijavi slovensko ekipo. Prvenstvo bo v nemškem Kolnu potekalo med 16. in 20. oktobrom 2019. Judoisti so morali opraviti zahtevno psihološko testiranje, prijava pa je več mesecev potekala prek mednarodne organizacije INAS in Zveze za šport invalidov – Paraolimpijski komite (ZŠIS-POK). Kljub mnogim izzivom, se lahko pohvalimo in smo res hvaležni, da smo z odličnim sodelovanjem prejeli sofinanciranje s strani ZŠIS-POK, ki je pokrila stroške prijave za 5 judoistov in 2 trenerja ter 2 spremljevalca v višini 1.170,00 EUR. Odobren imamo tudi kombi.

Vljudno naprošamo vse, ki bi nas želeli podpreti na našem podvigu in nam pomagati s pokritjem drugih stroškov (gorivo, spanje, hrana), da to sporočijo na Komisijo za inkluzivni judo pri JZS.

Viktorija Pečnikar Oblak



PRVI KAMP JUDOISTOV INKLUZIVNEGA JUDA V JK Z'DEŽELE SANKAKU



Od 9. do 11. avgusta 2019 smo na Lopati pri Celju izpeljali prvi kamp za člane inkluzivnega juda, ki sta ga, ob pomoči trenerjev Zdenka Kovača in Roberta Pečnikarja, vodila Timotej Verdel in Viktorija Pečnikar Oblak. Na kampu so sodelovali judoisti iz Slovenije, Srbije in Hrvaške, in sicer iz judo klubov Judo klub Sokol Ljubljana, judo klub Z'dežele Sankaku Celje, Judo klub Jesenice, Judo klub Murska Sobota, Klub Sankaku Ljubljana, Judo klub Yamarashy Bački Jarak, Judo klub Bačka Sombor ter Judo klub Fuji. Poleg vseh udeležencev in trenerjev so nam veliko pomagali starši in prostovoljci, ki



so s svojim delom in pozitivnostjo ustvarjali vrhunsko vzdušje. Kamp je potekal v čudovitem okolju, kjer smo poleg judo treningov nekaj dni skupaj preživeli v sožitju z naravo. Po prihodu vseh udeležencev in prvem treningu smo z dvigom zastave uradno odprli prvi kamp inkluzivnega juda v Sloveniji. Po spoznavnem večeru in prijetnem druženju smo zadovoljni odšli k počitku v šotore. V soboto nas je iz sosednje Hrvaške obiskala izjemna Marina Draškovič z ekipo. Sobota je potekala v znamenju treningov juda ter piknika ob tabornem ognju. V nedeljo smo imeli še zadnji trening, kjer nas je presenetila olimpijska prvakinja Urška Žolnir. Veseli in počaščeni smo

bili, da so se nam pridružili še učiteljica Pranvera Lutolli iz II. OŠ Žalec, ter mojstri Jože Škraba, Igor Trbovc, Milan Mugerle, Aljaž Plantak, Tim Jan Zupanc ter gostitelj kampa gospod Marjan Fabjan. Po zadnjem treningu smo imeli še kosilo in druženje v kampu. Vzdušje skozi celotno dogajanje je bilo fenomenalno in prepričani smo, da se bomo zopet videli prihodnje leto. Zahvaljujemo se našim sponzorjem, tj. Sberbank d.d., Mercator d.d., Marovt namakalni sistemi, Elkos d.o.o in Zavarovalnici Triglav, ki so nam zaupali in podprli našo zgodbo.

Besedilo: Timotej Verdel

TURNIR INKLUZIVNEGA JUDA V BEVERWIJKU

Judoisti Judo kluba Jesenice smo se od 12. do 14. aprila 2019 udeležili turnirja v inkluzivnem judu v Beverwijku na Nizozemskem. Turnir je že tradicionalen, saj je potekal že enaindvajsetič.

Sodelovali so judoisti z posebnimi potrebami iz enajstih držav, med njimi sedem judoistov iz našega kluba. Bili smo edini, ki smo zastopali Slovenijo. Štirje judoisti so tekmovali v soboto in nedeljo, trije samo v nedeljo. Nik Jerkovič je osvojil zlato in bronasto medaljo, Melita Komac je bila četrta in tretja, Patricija King si je priborila srebrno in zlato medaljo, Katarina Šimbera je bila dvakrat četrta, Jože Sajovic je bil drugi, Adelisa Redžić ima bronasto medaljo, Gašper Morič pa srebrno. Organizacija je bila odlična, poskrbljeno je bilo za vse, tudi za prevoz iz letališča v hotele in na tekmovališče.



lišče. Nepozabna je bila zabava z druženjem v soboto zvečer v gradu, kjer smo bivali. Uživali smo v vsakem trenutku, inkluzija, toleranca in »fair play« imajo tam pravi pomen.

Dobili smo povabila na več turnirjev. Denar smo zbirali na dobrodelni prireditvi, s pomočjo donatorjev, preostanek so prispevali starši. Ob tej priložnosti bi se radi zahvalili vsem. Posebna zahvala pa gre Judo zvezi Slovenije, njihova finančna soudeležba je bila več kot dobrodošla. Hvala tudi za majice, s katerimi



smo enotno in ponosno zastopali našo državo.

Besedilo: Jana Jerkovič, JK Jesenice

TUDI V JUDO KLUBU ŽELEZNIČAR SLEDIMO SLOGANU "JUDO – VEČ KOT ŠPORT"

V našem klubu, ki je eden izmed starejših klubov v slovenskem prostoru, sprejemamo drugačnost in se je ne bojimo. Vsak je drugačen po svoje in vsak je enkraten. Tudi mariborskim otrokom in mladostnikom s posebnimi potrebami želimo približati judo, ki je več kot šport in ki med seboj združuje ljudi.

V Judo klubu Železničar smo se kot prvi klub v podravske regiji odločili, da sledimo drugim klubom v Sloveniji in na naš urnik vključimo skupino inkluzivnega juda.

V preteklosti so naši trenerji že delovali z otroki s posebnimi potrebami, tudi z domom Antona Skale Maribor, ampak v tistem času ideje še ni bilo mogoče realizirati. Kasneje smo otroke in tudi starejše pričeli vključevati v vadbo rednih skupin in zadnjih nekaj let to tudi

uspešno izvajamo. Redno se udeležujemo državnega prvenstva v inkluzivnem judu in smo izjemno ponosni na našega dvakratnega državnega prvaka na festivalu juda za vse Jožeta Škrabe, slepega mojstra Milana Mugerla.

Z novo nastalo skupino smo prvi trening izvedli v petek, 6. septembra 2019, in imeli smo se odlično.

Udeležba je že na prvem treningu presešla naša pričakovanja in nove prijave še prihajajo.

Naši otroci so se na prvem treningu odrezali odlično, seznanili so se z osnovami juda, lepo sodelovali in

bili izjemno uspešni tudi v borbah. Če bodo tako nadaljevali, se bomo letos na festivalu juda za vse prikazali v še številčnejši zasedbi.

Otroci so bili navdušeni, domov so odšli prepoteni ter z nasmehom na obrazu, prav tako zadovoljni in hvaležni pa so bili tudi njihovi starši.

Besedilo: Mojca Antolinc,



POLICIJA NA TRENINGU PRESENETILA FABJANA

Najboljši slovenski judoisti z olimpijsko prvakinjo Tino Trstenjak na čelu v Izoli pilijo formo za bližnje svetovno prvenstvo v Tokiu.

Izola – Najuspešnejši slovenski trener **Marjan Fabjan** lahko mirno pričakuje letošnji vrhunec v judu – svetovno prvenstvo, ki se bo čez 23 dni začelo v (pred)olimpijskem Tokiu. Če je mogoče soditi po dosežkih na turnirju za veliko nagrado prejšnji konec tedna v Zagrebu, so njegove udarne varovanke, **Tina Trstenjak**, **Ana Velenšek** in **Klara Apotekar**, že v vrhunski formi. Trstenjakova, ki bo čez leto dni – če se ne bo zgodilo kaj hudo nepredvidljivega – v japonski metropoli branila naslov olimpijske prvakinje v kategoriji do 63 kilogramov, si je z odmevno zmago na zadnjem tekmovanju za svetovni pokal pred SP v Tokiu izdatno okrepila samozavest in dobila potrditev, da je njeno spomladi poškodovano koleno, zaradi katerega je bila prisiljena izpustiti junijske evropske igre v Minsku, spet nared za napore. Tinin podvig je v Zagrebu z bronastim odličjem dopolnila Ana Velenšek (nad 78 kg), blizu novi kolajni pa je bila tudi njena polsestra – evropska prvakinja Klara Apotekar (do 78 kg), ki se je s petim mestom ustavila tik pod zmagovalnim odrom. »Klara tokrat ni bila popolnoma zbrana, kar je po svoje razumljivo, saj športniki ne morejo biti vedno sto odstotni,« je pojasnil Fabjan in posebej pohvalil obe dobitnici kolajn.

Vedno starta na kolajno
»Moram priznati, da me je Ana prijetno presenetila. Borila se je zelo dobro in ugnala zelo kakovostne tekmice,« je razkril celjski strokovnjak in priznal, da ga je bilo pred slehernim dvobojem Velenškove strah, da se ne bi poškodovala. Njene tekmice so bile namreč do-



Pomočnik direktorja Policijske akademije Ivo Holc (levo) in vodja oddelka vrhunskih športnikov pri policiji Tomas Globočnik (desno) sta Marjanu Fabjanu izročila posebno priznanje ob 20-letnici zaposlitve na MNZ.

FOTO: Miha Šimnovec

sti težje; Turkinja **Kayra Sayit** ima, denimo, dobrih 110 kilogramov in je tako dobrih dvajset kilogramov težja od Ane, Ukrajinki **Galini Tarasovi** pa je jeziček na tehtnici pokazal celo 120 kilogramov. Vrhunsko pripravljenost je po poškodbi potrdila tudi rekonvalescentka Trstenjakova. »Tina je prikazala zelo dobre borbe. Storili bomo vse, da bo to formo zadržala do Tokia,« je zatrdil Fabjan, ki bi bil na svetovnem prvenstvu zelo, zelo zadovoljen z eno kolajno. »Zanj se bo treba zelo potruditi ter premagati olimpijske, svetovne in evropske prvake. A sam bom vesel tudi vsakega petega mesta, čeprav vedno startamo na odličje,« je poudaril strokovni direktor pri Judo zvezi Sloveniji in glavni trener pri klubu Z'žežele Sankaku.

Brez Kaje Kajzer in Andreje Leški
Naše zastopstvo bo sicer v Tokiu štelo devet tekmovalcev, potem ko sta pred dnevi svojo udeležbo odpovedali **Kaja Kajzer** (do 57 kg) in **Andreja Leški** (do 63 kg), ki se po

poškodbah še ne počutita dovolj pripravljeni. V ženski konkurenci se bosta poleg omenjene triperesne deteljice iz kluba Z'žežele Sankaku borili še sestri **Štangar**, **Maruša** (do 48 kg) in **Anja** (do 52 kg), v moški pa **Adrian Gomboc**, **Andraž Jerreb** (oba do 66 kg), **Martin Hojak** (do 73 kg) in **Vito Dragič** (nad 100 kg). Vsi se te dni potijo na tradicionalnih mednarodnih pripravah v Izoli, kjer je Fabjan včeraj iz rok **Iva Holca**, pomočnika direktorja Policijske akademije, prejel posebno priznanje ob 20-letnici zaposlitve na ministrstvu za notranje zadeve. »To je lepa gesta in mi pomeni zelo veliko,« je bil vesel 61-letni Celjan, ki je službo v policiji prejel 1999., torej leto po kolajnah **Urške Žolnir** in **Petre Nareks** na svetovnih igrah mladih v Moskvi. Odgovorni so že takrat verjeli vanj in v njegovo delo, sam pa z uspehi, ki jih dosega s svojimi judoisti, že dvajset let upravičuje njihovo zaupanje.

Besedilo in fotografija: Miha Šimnovec, Delo,

JIGORO KANO IN JUDO KODOKAN

Zakaj je Jigoro Kano judo poimenoval globalna edukacijska (vzgoja in izobraževanje) metoda in ne borilna veščina ali šport? Če želimo razumeti, zakaj je judo kodokan tak, moramo najprej spoznati njegovega ustanovitelja Jigoro Kana.

NEKAJ POMEMBNIH LETNIC

Jigoro Kano se je leta 1860 rodil v premožni družini. To so leta, ko se Japonska po dvestopetdesetih letih prične sramežljivo odpirati zunanjemu svetu. Njegovo ime naj bi pomenilo prvorojenec od petih otrok. Bil je droban in šibak deček, ki si je zelo želel trenirati ju jitsu. Njegov oče, trgovec s sakejem, mu ni dovolil, da bi se včlanil v eno izmed lokalnih ju jitsu šol. Razlog

je bil preprost. Ju jitsu je bil na zelo slabem glasu. V šolah niso skrbeli za varnost svojih gojencev in velikokrat so se gojenci teh šol na ulicah pretepali za denar. Leta 1877 Jigoro prične s študijem na univerzi v Tokiju (Toyo Teikoku (Imperial) University). Na fakulteti študira in se druži z veliko študenti, ki bodo kasneje pomembni v političnem in gospodarskem življenju japonske. Med prvimi se priključi vadbi baseballa in leta 1878 sodeluje pri ustanovitvi Shimbashi Athletic Club,

baseball klub na Kasai Akademiji v Tokiju. Bil je delaven in že leta 1881 je doštudiral filozofijo. Naslednje leto (1882) zaključí s študijem estetskih in moralnih znanosti. Leta 1882 ustanovi judo kodokan, leta 1888 postane direktor Tokyo Higher Normal School (danes je to Tokyo University of Education), ki jo je vodil celih 23 let. V sklopu šole je delovalo veliko športnih klubov in vsak študent je moral biti včlanjen v vsaj enega.

Kano je kot prvi na Japonskem uvedel program izobraževanja za učitelja športne vzgoje in z leti dosegel, da je bil nivo izobrazbe enak profesorjem drugih predmetov. S tem je dosegel svoj velik cilj – športno vzgojo je uvedel kot obvezni predmet v obvezno šolstvo. Leta 1891 postane svetovalec ministra za šolstvo. Prva bolj obširna knjiga, ki jo je napisal še ni bila knjiga o judu, ampak knjiga o morali in etiki Seinen shuyo kun (青年 修養 訓), ki je luč sveta ugledala leta 1911. V reviji Judo, ki jo je urejal sam, je leta 1922 izjavil, da je judo kodokan kompleten v orodjih in ciljih. V času svojega življenja je prejel veliko odlikovanj in častnih nazivov.

MEDNARODNI OLIMPIJSKI KOMITE (MOK)

Leta 1909 je postal član Mednarodnega olimpijskega komiteja (MOK), v 1911 ga izvolijo za predsednika Zveze za šport Japonske, 1912 pa je vodja japonske odprave na olimpijske igre (OI). Kot predstavnik japonske odprave se udeleži petih olimpijad. Že leta 1889 prvič obiše Evropo. V letih 1933 in 1934 veliko potuje po Evropi in promovira kandidaturu Tokija za organizacijo dvanajstih OI. V tem času veliko potuje tudi po Ameriki in Aziji, kjer pred-



11-letni Jigoro Kano (na sliki desno).



Prvi dojo judo kodokana je bil budistični samostan Eishoji in Inari-machi, Shitaya, Tokio.

stavlja 'svoj' koncept športne vzgoje v šolah in posredno tudi judo. Zelo je aktiven tudi v MOK, kjer si želi predvsem netekmovalnega in ekipnega športa. Njegova prizadevanja, da bi judo postal olimpijski šport, se uresničujejo na zasedanju MOK v Egiptu leta 1938. Na poti iz Egipta, z veselo novico za Japonski narod, 4. maja 1938 Jigoro umre.

ZAKAJ JUDO KODOKAN?

Jigora je od drugih mojstrov borilnih veščin ločilo predvsem to, da je bil zelo izobražen, da je imel pomembne družbeno-politične funkcije in da je imel široko vizijo. Z judom je želel spremeniti svet, ne pa zaslužiti za vsakdanji kruh.

V času, ko je Kano obiskoval ju jitsu šolo Tenshin shin'yo ryu, je bil ju jitsu na zelo slabem glasu. Vse več šol je zapiralo svoja vrata in veliko mojstrov je pristalo na cesti. Kano se je zavedal, da mora, če želi z njo uspeti, svojo 'edukacijsko metodo', zasnovati na popolnoma drugačnih osnovah.

K novi disciplini, ki jo je ustanovil, je pristopil na znanstven način. Začelo se je z imenom. Odstranil je vsakršno povezavo z ju jitssem.

Uporabil je ime majhne stare šole 'judo' in ji dodal kodokan.

S starimi zen mojstri se ni strinjal, da 'ju' pomeni popuščanje (yawara). Po njegovem je bil pomen besede ju popuščanje in upiranje oz. prilagajanje sili nasprotnika. Iz tega sledi, da je judo kodokan obrambno-napadalna borilna veščina (ne le obrambna, kot bi po razlagi starih zen mojstrov lahko razumeli princip 'ju'). Princip 'do' v besedi judo je razložil kot doktrino oz. pot osebne realizacije posameznika. Kodokan je prostor za študij judo znanosti in osebne realizacije.

Ko je dodelal ime, se je posvetil načinu poučevanja. Ju jitsu je bil na slabem glasu zaradi krutega in brutalnega načina poučevanja. Velikokrat se je zgodilo, da so se starejši 'gojenci' izživljali nad novinci. Šole niso imele izdelane metode poučevanja. Mojstri so podajali znanje predvsem na način, 'dokler se telo ne nauči'. Novince so na neko tehniko vrgli tolikokrat, da so razumeli bistvo le-te.

Kano je bil profesor. Zelo dobro je razumel in poznal osnovne pedagoške principe. Bil je tudi direktor šole, zato je imel iz prve

roke veliko informacij o smernicah razvoja šolstva na japonskem.

Pomemben dogodek pri razvoju juda se je zgodil 5. 5. 1883. Na ta dan je japonsko ministrstvo za šolstvo sprejelo odločitev in sestavilo skupino strokovnjakov, ki naj bi proučili, ali so borilne veščine 'primerne', da se v obvezno šolstvo vključijo kot športna vzgoja. Oktobra naslednjega leta je komisija podala svoje mnenje. Zapisali so pet pozitivnih in devet negativnih lastnosti za in proti vključitvi. Jigoro Kano se je pri 'sestavljanju' juda držal teh ugotovitev.

Najprej je poskrbel za varnost. Obvezno je postalo učenje tehnike padcev, odstranjene so bile nevarne tehnike, uvedel je judogi (s tem se je zelo spremenila sama izvedba tehnik), tehnike je v go kyo razvrstil po težavnosti (po težavnosti padca ukeja), že zelo zgodaj so sestavili pravilnik tekmovalj, pravilnik za napredovanje po stopnjah znanja, svoja dognanja je objavljaval v reviji Judo, uvedel je znanstveni pristop k proučevanju tehnik in principov ter vse skupaj utemeljil na filozofskih osnovah.

FILOZOFSE OSNOVE JUDA

Judo kodokan ni šport, ni borilna veščina, ampak je metoda edukacije (vzgoja in izobraževanje). Judo kodokan je Kanov svetovni nazor, ki se kaže tudi skozi njegovo delo na profesionalnem področju. Judo kodokan je Kanova filozofija življenja!

Kano je judu in posredno vsem judoistom dal pomembno in odgovorno nalogo: z vadbo judo tehnik postati boljši človek, zgled ostalim in tako pripomoči k napredku celotne družbe. Za to zahtevno nalogo nam je dal tudi orodja in leta 1922 izjavil, da je judo kodokan kompleten z orodji in v ciljih.

Načini poučevanja juda so: **randori** (prosta vadba), **kata** (vadba osnov

– teorija), **kogi** (intelekt) in **mondo** (pogovori z mojstri).

V ta namen je postavil **princip treh kultur**, ki je uravnotežil judo in iz njega naredil univerzalni in globalni sistem edukacije.

Cilj juda je uravnotežen oz. harmonični razvoj človeka. Za dosego takega cilja, nista dovolj le močno telo in tehnično znanje, potrebna je tudi vzgoja, ki temelji na etiki in morali, ki pripelje posameznika do popolnosti.

Princip treh kultur se deli na **kyogi** judo in na **kogi** judo. Kyogi judo je ozek judo in se deli na **rentai ho** (oblikovanje telesa) in na **shobu ho** (učinkovita tehnika). Kyogi judo, ki spominja na športni judo (tekmovalni), nadgradimo tako, da mu dodamo **susshin ho** (etika in morala). Tako dobimo **kogi judo** oz. širok judo. Jigoro Kano je nekoč izjavil, da je posameznikovo življenje brezpredmetno, če z judom pridobljenih spretnosti ne ponudi oz. da dobrobiti skupnosti. Od svojih učencev je zahteval, da živijo spoštljivo in dostojanstveno življenje. Sam jim je bil moralni zgled.

Jigoro Kano je filozofijo juda strnil in naslonil v princip **jita kyoei** 自他共栄 (princip harmonije in vzajemnega sodelovanja za skupno blaginjo). Kanov ideal je uresničitev samega sebe (uspeti) in s tem doprinesiti k blaginji celega sveta. Medtem ko posameznik stremi k lastnemu uspehu, ne sme niti za trenutek pozabiti, da je v 'službi' vseh ostalih. Svoje življenje mora posvetiti v korist družbe.

Kaj Kano pomeni 'uresničiti samega sebe'? Namen življenja je duhovni in telesni razvoj posameznika, da lahko s tem uporabi vse, kar lahko človeška kultura ponuja. Doseganje le lastne blaginje in zadovoljstva ne pomeni popolnega uresničenja. Posameznik ne sme in ne more prezreti lastne soodvisnosti z drugimi ljudmi. Zato je potrebno močno poudariti, da je posameznikova



Jigoroova jakna za trening, iz obdobja, ko je treniral v šoli jujutsu Tenjin Shin Yo.

rast tudi rast skupnosti. Ne moremo doseči varnosti in miru, če posameznik živi odtujen od skupnosti in od soljudi. Da dosežemo lastno uresničitev, se moramo počutiti del vsega.

Princip jita kyoei lahko dosežemo le, če v dojo in izven njega delujemo po principu **seiryoku zen'yo** 精力善用 (princip najbolj učinkovite izrabe energije). Maksimalna uspešnost se nanaša na izvajanje aktivnosti in pomeni, da mora biti katerakoli aktivnost, ki jo posameznik izvaja, ciljno naravnana. Zato potrebuje energijo, ki je usmerjena v določeno smer. Delo mora biti opravljeno z najbolj optimalno

porabo energije. Energija je sestavljena iz fizične, umske in duhovne energije, ki skupaj tvorijo življenjsko energijo. Uspešna uporaba življenjske energije pomeni doseganje najboljšega rezultata.

Ta princip je Kano javnosti predstavil leta 1910, v kodokanu pa se je uporabljal že vse od leta 1897.

Če gledamo na Jigoro Kana le kot na ustanovitelja šole judo kodokan, bi se osredotočili le na ozek del njegovega dela. Kano je svoje delo razpotegnil na celotno vzgojo in predvsem na vzgojo preko telesne vadbe na filozofski osnovi.

Najpomembnejše točke njegovega delovanja:

1. telesno vzgojo je vključil v šole in organiziral izobraževanje učiteljev,
2. pomagal je pri popularizaciji moštvenih športov (baseball, atletika, pohodništvo),
3. Japonsko je pripeljal v Mednarodni olimpijski komitej,
4. filozofijo seiryoku zenjo in jita kyoei je vnesel v MOK,
5. judo jodokan in IJF.

Eden izmed njegovih najpomembnejših ciljev je bil razširiti prakticiranje juda globalno, po celem svetu. Širitev je potekala na več načinov, v obliki športa (MOK, IJF), kot edukacijska metoda (vključitev v šole) in kot borilna veščina (policija, vojska).

Kljub temu, da se je Kano zavedal, da bo judo kot šport izgubil velik del svoje bogate in globoke filozofije, je že zelo zgodaj spoznal, da so olimpijske igre zelo primerne za njegovo širitev. Že 1909 leta postane član Mednarodnega olimpijskega komiteja, v katerega je poskušal vplesti najpomembnejša principa juda.

Veliki met mu uspe, ko leta 1938 v Egiptu na zasedanju MOK-a, sprejmejo sklep, da bodo naslednje OI (1940) v Tokiu. Žal se zaradi vojne igre v Tokiju zgodijo šele leta 1964. Takrat judo, postane tudi uradni olimpijski šport.

Zaradi tega zamika, so funkcionarji v judo kodokan takoj po vojni, vse



Jigoro Kano na otvoritvi 12. OI v Stockholm.

sile usmerili v ustanovitev Svetovne judo zveze (IJF) in organizacije prvega svetovnega prvenstva. Kano je idejo o svetovni judo zvezi prvič predstavil že leta 1933 v Londonu. Na simbolični ravni je zelo pomembno, da je kodokan v tistem obdobju vodil Risei Kano, sin Jigora. Leta 1948 organizirajo prvo vsejaponsko prvenstvo, leta 1952 ustanovijo IJF, 1956 pa je leto pr-

vega svetovnega prvenstva v judu, leta 1964 pa judo končno postane olimpijski šport.

Jigoro Kano umre 5. maja 1938 med povratkom iz Egipta. Umrl je z veselo novico v srcu in z zavedanjem, da je judo postal globalen. Sam je verjel, da lahko judo kodokan pripomore k miru v svetu in k izboljšanju pogojev življenja vseh ljudi.

»Ne razmišljajte o tem, kaj boste storili potem, ko boste postali močni - večkrat sem poudaril, da je končni cilj juda, da izpopolnimo sebe in prispevamo k družbi. V starih časih so se gojenci ju jitsa osredotočili le na to, kako postati močnejši. Niso veliko razmišljali o tem, kako bi lahko uporabili to moč. Podobno se današnji judoisti ne trudijo dovolj razumeti končnega cilja juda. Preveč je poudarka na procesu in ne na cilju, mnogi si želijo le postati močni in premagati nasprotnike. Seveda ne zanikam pomena, da si nekdo želeli postati močan in spreten. Vendar se je treba zavedati, da je vadba le del procesa za veliko večji cilj ... Vrednost posameznikovega življenja je odvisna od tega, kako in koliko prispeva k skupnosti.«

Jigoro Kano

*Besedilo: Mojmir Kovač,
fotografije: arhiv IJF*

TEDDY RINER JUDO KAMP

Teddyja Rinerja preko interneta in televizije spremljam že več let, saj je z desetimi zlatimi medaljami iz svetovnih prvenstev in dvema zlatima in eno bronasto olimpijsko medaljo eden izmed najboljših judoistov na svetu. Že lani sem na njegovi spletni strani opazil, da s svojo ekipo trenerjev organizira poletni judo kamp, a se ga žal še nisem mogel udeležiti.

Za to poletje pa smo družinske počitnice organizirali tako, da smo se s kamperjem najprej odpravili preko Italije, juga Francije, Španije na zahodno francosko obalo, potem prečkali Francijo do francoskih Alp, kjer je v čudovitem smučarskem središču La Plagne na nadmorski višini 2000 metrov potekal »Teddy Riner Summer Junior Judo Camp«. Prvi dan judo kampa je bil še posebej razburljiv, saj sem si zelo želel spoznati Teddyja, a nisem bil prepričan, ali bo on osebno sploh prišel na kamp ali ga bo vodila le njegova ekipa trenerjev, pa še edini tujec sem bil.

Ko sem vstopil v poslopje športne dvorane sem zagledal številne transparente Teddyjevih sponzorjev, butik s TR izdelki in Teddyja v naravni velikosti, kot kartonasto stojalo.



Ob registraciji sem prejel posebno zappestnico, ki sem jo nosil vse dni priprav in kvadratno nalepko z mojim imenom, ki sem jo nalepil na hrbtno stran kimone.

Dvorana je bila zelo prostorna, zračna, z visokim stropom in galerijo za starše, obiskovalce. Še posebej pa mi je bilo všeč, da je bila ena cela stran dvorane v oknih, skozi katere si imel neverjeten pogled na sose-

dnje hribe, v daljavi pa se je kazal celo Mont Blanc (4.810 n.m), najvišja gora v Zahodni Evropi.

Po postavitvi v vrsto in judo pozdravu, so se nam najprej predstavili vsi trenerji, na čelu s prvim Teddyjevim trenerjem Alainom Perriotom. Ogravanje je potekalo ob glasbi in je bilo zelo zabavno -plesni judo, a žal sem si že po pol ure pri judo igri močno zvil palec in pristal na zdravniški klopi, kjer so me hitro in strokovno oskrbeli, tako da sem se jim že kmalu pridružil, seveda s prilagoditvijo vaj, tehnik. V glavnem delu treninga smo izvajali predvsem najrazličnejše tehnike in njihove variacije, kar mi je bilo zelo zanimivo, saj sem se naučil veliko novih, drugačnih načinov izvedb ter randorije.

Po uri in pol treninga je na moje največje presenečenje in veselje v dvorano res prišel sam Teddy Riner v kimoni, nas vse pozdravil in ko so mu povedali, da sem prišel iz Slovenije s celo družino, je prišel do mene, mi dal roko, me malo izprašal o moji judo poti in mi celo podaril TR majico. Ker je bila njego-





vemu managerju vseč naša zgodba, je z menoj posnel še intervju. Ker je bil to moj prvi intervju, sem bil precej nervozen, a zelo ponosen in počaščen.

Teddy je vse dni treniral z nami, nas popravljaj, se igral, pogovarjal, pokazal pa nam je tudi nekaj njegovih najljubših tehnik ter kombinacij.

Zadnje pol ure prvega treninga smo imeli posebno priložnost vprašati Teddyja kar smo hoteli. Jaz sem ga vprašal: »Katera je bila najtežja borba v tvojem življenju?« Odgovoril je: »Vsak finale je zelo težak, najtežji pa je zagotovo finale na olimpijskih igrah, nekateri imajo takšno priložnost samo enkrat v življenju. Srečen sem, ker sem imel že dve priložnosti boriti se v finalu olimpijskih iger.«

V okviru kampa smo si lahko v kinu brezplačno ogledali tudi zelo zanimiv dokumentarni film o 3-letnem obdobju priprav in življenju Teddyja Rinerja na olimpijske igre v Rio De Janeiru, v Braziliji, kjer je osvojil

zlato medaljo. Film mi je bil zelo všeč, ker kaže kako se je pobral po poškodbi, koliko trenira, kako velika ekipa stoji za njim in kako zelo mu je pomembna družina.

Na koncu kampa smo imeli skupinsko in individualno slikanje s Teddyjem in trenersko ekipo, jaz pa sem ga še prosil, da se mi podpi-

še na pas in trenerko, ki jo bom za spomin hranil do konca življenja.

Ker je TR Judo kamp vsako jesen v Parizu in poleti v francoskih Alpah, si želim, da se ga še kdaj udeležim in da bi z mano šlo tudi čim več judoistov iz Slovenije.

*Bor Zupan
Judo klub Triglav Kranj*



NEKAJ POUČENJ, NA KATERE MORA BITI TRENER OTROK IN MLADOSTNIKOV ŠE POSEBEJ POZOREN

S strokovnim delom spodbujamo rast in športni razvoj otrok

ŠPORTNA VADBA V FUNKCIJI RAZVOJA

Pri otrocih je naravno izražena neprekinjena potreba po gibanju. Ta je pogojena z zakoni razvoja mladega organizma. Z gibanjem otroka se aktivirajo organi, ki omogočajo, da se gibanje izvaja čim bolj intenzivno. To so organi za dihanje in krvni obtok. Z gibanjem vplivamo na njihov razvoj. Hkrati se z gibanjem razvijajo tudi mišice. Mišično delo aktivira organe, ki omogočajo delo mišic. Lahko zaključimo, da je razvoj otroškega organizma rezultat vsakodnevnih gibalnih aktivnosti. Gibalna aktivnost otrok predstavlja torej njihov trening. S takšnim treningom, ki sestoji iz raznovrstnih telesnih vaj in iger, otroci iz leta v leto povečujejo svoje telesne (psihomotorične) sposobnosti in vplivajo na razvoj svojega organizma. Seveda pa je vpliv gibalne aktivnosti na organizem pogojen tudi s pravilnim izborom in razporeditvijo vsakodnevnih aktivnosti otrok, njihovim spanjem, počitkom in prehrano.

Na rast in razvoj otrok imajo dedne lastnosti velik vpliv. Enako velja za zunanje faktorje, kot so socialno okolje, prehrana, športna aktivnost in drugo. Na osnovi vsakoletnega prirasta sposobnosti in lastnosti otroka lahko ugotovljamo, ali se posameznik razvija v želeni smeri. To lahko iz leta v leto vrednotimo na osnovi antropometričnih značilnosti ter motoričnih sposobnosti in drugih pokazateljev. Za oceno športnih rezultatov se v glavnem upošteva stopnja telesnega razvoja. Pri tem tudi vedno ugotovljamo ali posameznik, ki dosega relativno dobre rezultate, tega ne dosega na račun svojega hitrega biološkega razvoja (Čuš, 2004).

V tej starostni skupini težko ločujemo, kaj je posledica adaptacije in

kaj razvoja otrok, saj sta oba v tesni povezavi z rastjo. Prav zaradi prepletenosti in zapletenosti procesov v razvoju kot tudi nepoznavanja genetskega tempa in potenciala deleža prilagoditve in učenja ne moremo natančno presoditi vpliv enega ali drugega.

Določanje aerobnega in anaerobnega praga je možno šele pri starejših mladostnikih, ko se oba sistema stabilizirata in so rezultati realni.

Napačna je predstava, da se lahko rezultati posameznikov primerjajo. Zato npr. moči ne moremo ocenjevati glede na mere telesne mase, saj je delež maščobnega tkiva in mišične mase pri posameznikih različno razporejen (več maščobnega tkiva in manj mišične mase ali obratno). Tako ima lahko otrok pri 35 kg telesne mase 12 % maščobne mase, mladostnik v puberteti s 60 kg telesne mase pa 40 % maščobne mase (Rowland T.W., 1996). Sledi logična ugotovitev, da določeni biološki rasti ustrezajo aдекватne motorične vaje, stopnji razvoja in zrelosti otroka pa določeni pogoji učenja.

ANTROPOMETRIJA

Telesna zgradba je splošna ocena posameznih komponent, kot so npr. masa telesne maščobe, telesna višina in telesna teža. Pomembna pa je tudi telesna oblika, ki jo dobimo s pregledom proporcionalnosti posameznih telesnih delov. S tem pa je tesno povezana struktura telesa. Lahko rečemo, da ima telo šest različnih mas: kožo, mišice, kosti, živce, maščobo in notranje organe (Babič, 2001). Tipe telesne zgradbe bi lahko razporedili v tri kategorije oz. somatotipe: ektomorfen, endomorfen in mezomorfen tip telesne zgradbe. Na te razlike vplivajo dedne lastnosti in okolje. Slednje

vpliva kot regulacija porabe energije. Velik vpliv ima na razmerja med mišično in maščobno maso, ki naraščata skupaj z rastjo od rojstva do zaključnega obdobja adolescence. Kakovostna mišična masa pripomore k boljši eksplozivni moči. Prevelika količina maščevja (in posredno telesne teže) negativno vpliva na izražanje nekaterih motoričnih sposobnosti (Strahonja v Zadražnik, 1998). Prekomerno podkožno maščevje negativno vpliva na eksplozivno moč rok in nog, s tem pa tudi na uspešnost izvajanja tehničnih prvin, ki se izvajajo v judo borbi. Praksa iz judo borb pa na drugi strani kaže, da lahko uspešno nastopajo tudi športniki z manj izraženimi vzdolžnimi merami. Iz teh ugotovitev lahko zaključimo, da osnovno uspešnost predstavlja jo motorične sposobnosti.

RAZLIKE MED SPOLOMA

Raziskave kažejo, da obstajajo razlike med spoloma tako znotraj posamezne starostne skupine kot tudi med starostnimi skupinami. Razlogov za nastanek teh razlik je veliko. Največkrat se omenjajo proces socializacije, proces prevzemanja spolnih vlog, vse biološke in fiziološke razlike med spoloma, ponudba športnih dejavnosti v kraju bivanja posameznika, odnos staršev do športnega udejstvovanja, oddaljenost od športnih površin, finančno stanje družine, spodbude iz okolja, v katerem se posameznik nahaja in navsezadnje tudi osebnost posameznika.

Razlika med spoloma je opazna v višini, ko dekleta v rasti prehitijo dečke v pred pubertetnem obdobju. Kasneje dečki prehitijo dekleta, saj njihova rast traja daljši čas (Babič, 2001).

Dekleta imajo v vseh obdobjih več

maščobnega tkiva, ki pa se še poveča v pubertetnem obdobju. Mišična in kostna masa pri obeh spolih do pubertete ne predstavlja pomembne razlike. Pozneje nastopi pri dečkih povečanje kostne in mišične mase, kot posledica hormonskih sprememb. Dečki pridobijo večjo maso v zgornjem delu telesa (ramena, prsi), dekleta pa na bokih in gornjem delu stegen.

VPLIV TELESNE VADBE NA SRCE IN KRVNI OBTOK TER SPOSOBNOST PRILAGODITVE

S telesno vadbo se razvija mišični sistem, krepijo se sklepi in vezi. Da bomo lahko pravilno uporabljali posamezne vaje, pa moramo poznati njihov vpliv na razvoj srca in krvnega obtoka. Pravilno dihanje omogoča učinkovitejše izvajanje telesnih vaj. Pri otrocih je dihanje pogosto površno, pri čemer se v fazi izvajanja vaj v glavnem povečuje število vdihov, v manjši meri pa globina dihanja. Zato je potrebno pri otrocih razviti občutek za enakomerno in pravilno dihanje, ki organizmu zagotavlja oskrbo s kisikom. Prav tako godno vpliva na razvoj organov, ki pri dihanju sodelujejo. Pri počasni hoji pljuča 2,5 krat močnejše ventilirajo kot v mirovanju, pri normalni hoji 4 krat, pri vožnji kolesa 6 krat, pri teku 10 krat, pri plavanju pa celo do 16 krat bolj.

Večina otrok ne ve, kako je treba pravilno dihati v času telesne vadbe. Posebej energičen in poudarjen naj bo izdih. Pri zmernem gibanju se naj vdih in izdih izvajata skladno z ritmom gibanja, pri hitrejšem gibanju lahko ritem posameznik prilagaja. Pri izvajanju določenih vaj pa se moramo truditi, da bo dihanje enakomerno in globoko, pri čemer se vdih vrši v fazi sproščanja, izdih pa v času mišičnega naprezanja. Ne smemo dopustiti, da bi se zaradi prekomernega ali dolgotrajnega naprezanja dihanje zadrževalo.

Telesna vadba, ki je usklajena s pra-

vilnim dihanjem, bo najučinkoviteje vplivala na razvoj srca in krvnega obtoka.

Da se bo sposobnost srca in krvnega obtoka funkcionalno izboljševala, je potrebno vaditi vztrajno in neprekinjeno. Začeti je potrebno z malimi obremenitvami, pri tem pa upoštevamo pravila postopnosti, spremembe intenzivnosti in raznovrstnosti motoričnih nalog (Čuš, 2004).

PRAVILNA DRŽA

Osnovni vpliv na držanje telesa vrši naša hrbtenica. Ta predstavlja čvrst, elastičen in gibljiv steber, ki povezuje številne kosti in s tem tudi mišice, ki jim pripadajo. Sestavljena je iz številnih vretenc, povezanih s številnimi sklepi, ligamenti, medvretenčnimi ploščicami in mišicami. Ima 4 naravne krivine, od tega dve izbočeni naprej, od katerih je odvisno tudi držanje telesa. V stoječem položaju se hrbtenica zoperstavlja sili zemeljske teže. Najpomembnejši je odpor, ki ga nudijo mišice hrbtenice, ter hrbtne in trebušne mišice, ki pomagajo pri vzdrževanju zravnega položaja našega telesa. Otrokom je potrebno privzgojiti koristno navado, povezano s skrbjo za pravilno držo svojega telesa. Pri tem jim lahko pomagamo z določenimi nasveti:

- pri stoji naj enakomerno obremenjujejo obe nogi ali pa naj pogosto menjavajo oporno nogo
- pri hoji se trup naj ne upogiba ali pozibava na stran
- pri nošenju težjih predmetov naj pogosto menjavajo roko, ki breme nosi
- pri sedenju za mizo naj noge naslonijo na tla, pri čemer se oba komolca nahajata na mizi in to simetrično tako, da so ramena na isti višini in ravnini
- pri sedenju na stolu se pomaknemo nazaj in s hrbtom naslonimo na naslon stola

- ne se naslanjati s prsmi na mizo, prav tako se ne obračati bočno proti mizi, postavljati noge pod sebe in ne dovoliti, da bi glava visela na ramenih
- pri daljšem sedenju menjamo položaj tako, da upoštevamo osnovna navodila.

Potrebno je poskrbeti tudi za ustrezno posteljo, vzglavnik in drugo. Gotovo pa je potrebno poskrbeti tudi za dovolj močne in enakomerno razvite mišice. Zato pa je potrebna redna telesna vadba in ukvarjanje s športom. Na ta način bomo otrokom v največji meri pomagali k vzdrževanju pravilne drže telesa, kar je izjemnega pomena tudi za normalno delo notranjih organov. Vedeti moramo, da nepravilna drža telesa oteži delo srca in pljuč, posledično je tudi dihanje površno. Pojavi se lahko glavobol, slabokrvnost, če takšno stanje traja predolgo, pa to privede tudi do deformacije hrbtenice.

TELESNA AKTIVNOST IN ODMOR

Pojav utrujenosti je signal, ki naš organizem opozori, da potrebuje počitek. V kolikor tega na daljši rok ne upoštevamo, lahko organizem nevede in nehote pripeljemo v stanje preutrujenosti oz. pretreniranosti.

Ta se izkazuje z izgubo motivacije, koncentracije in spomina ter glavobolom. Seveda pa se utrujenosti ne smemo bati, saj je normalna posledica določene aktivnosti. Da delo razvija in krepi organe, dokazujejo številni primeri iz prakse.

Velja izpostaviti, da se v fazi telesne aktivnosti ne utrudijo samo mišice, vezi, sklepi in živčne celice, temveč proces utrujenosti vpliva tudi na kosti. Čas regeneracije je odvisen od velikosti in časa obremenitve. Med delom in odmorom mora obstajati ravnotežje. To je pomembno za zdravje, izboljšanje sposobnosti in dobro razpoloženje otrok.

K temu lahko veliko pripomore

pravilna izraba dnevnega časa, ki upošteva ravnotežje dela in odmora, zadostnega spanca, ustrezne prehrane, čemur bi lahko na kratko rekli urejen režim življenja in dela. Zato otroke navajamo na določen urnik, ki upošteva aktivnost, odmor, prehrano in spanje zmeraj ob isti uri.

PRAVILNA PREHRANA

Za doseganje dobrih športnih rezultatov je potrebno poskrbeti za optimalen razvoj potenciala, ki je zapisan v genih. K temu najbolj pripomorejo premišljen trening, zadostna regeneracija in ustrezna prehrana (Larson – Meyer v Čuš, 2012).

Velike razlike v prehrani se pojavljajo že med posameznimi tipi aktivnosti (prehrana tekača mora biti popolnoma drugačna od prehrane športnikov moči), prav tako pa obstajajo tudi različne strategije glede na kratkoročne cilje posameznika (pridobivanje mišične mase, izguba odvečne maščobe, izboljšanje športnega rezultata). Cilj prehranjevanja naj bo dolgoročno urejena prehrana, ki ustreza ciljem, okoliščinam in lastnostim mladega športnika (tip metabolizma, količina in tip vadbe, trenutni odstotek telesne maščobe). Vse te dejavnike je potrebno upoštevati pri sestavi posamezniku prilagojene strategije prehranjevanja (Čuš, 2012).

OSNOVNA HIGIENA

Otroci sami ugotovijo, da se pri telesni aktivnosti dogajajo številne spremembe, ko gre za delo srca in krvnega obtoka ter pljuč. Mišice porabijo tudi desetkrat več kisika kot v mirovanju. Zato je pomembno, da vadimo na čistem zraku v naravi ali v prezračeni in čisti dvorani. Prah, dim, megla in avtomobilski plini so stvari, ki se jih moramo izogibati.

Koža predstavlja tudi zaščitni filter, ki varuje naše notranje organe pred vplivi okolja. Deluje tudi kot regula-

tor toplote telesa, preko nje pa se izločajo tudi odpadni produkti. V teku dneva izločimo v povprečnih pogojih liter znoja ali več, pri intenzivni telesni vadbi pa nekajkrat več. Pri tem se vključi tudi sekret lojnih žlez, umazanija in mikroorganizmi, ki se zbirajo na koži. Iz teh razlogov je jasno, zakaj se je potrebno po vsakem treningu umivati.

Športna obleka naj bo lahka in udobna ter dober prevodnik zraka. Otroci naj za njo vestno skrbijo, ko gre za pranje, zračenje po vadbi ali zlaganje.

Športna obutev služi za zaščito nog pred poškodbami, umazanijo in ohladitvijo. Biti mora udobna, topla in omogočiti ustrezno gibanje. Pretesna obutev povzroča poškodbe nog in stiska krvne žile. Za športno obutev naj mladi športniki tudi redno in pravilno skrbijo, ko gre za čiščenje, vzdrževanje ali sušenje.

MERJENJE ZAČETNEGA STANJA IN NAPREDKA V JUDU

Pri načrtovanju vadbe postavljamo tudi etapne in končne cilje v določeni sezoni. Da bomo lahko realno vrednotili napredek mladega judoista, moramo vzpostaviti ustrezne postopke (metode) za spremljanje napredka mladih judoistov. Le ti bodo dobili dodatno motivacijo v primerih, ko bodo lahko sami spremljali svoj napredek v športnem razvoju. Naloga trenerja je pri tem postavljati realno dosegljive cilje. Pri metodah so med najbolj pogostimi opazovanje, testiranje, ekspertne metode, video snemanje, anketiranje in druge. Pri tem je pomembno, da trener povratne informacije ustrezno vrednoti in upošteva pri nadaljnjem načrtovanju športnega razvoja mladih judoistov.

ODNOS MED TRENERJEM IN ŠPORTNIKI

Vloga trenerja je v procesu trenin- ga in tekmovanj otrok in mlado-

stnikov odločilnega pomena. Pri tem ima trener vsaj tri osnovne naloge:

- prva predstavlja pozitivno vzgojo v najširšem smislu
- druga vključuje razvijanje pozitivnih lastnosti kot hrabrost, vztrajnost, iniciativnost, samodisciplino
- tretja omogoča doseganje določenih psihomotoričnih sposobnosti, znanj, navad in veščin, potrebnih za doseganje optimalnega športnega rezultata posameznika glede na njegov biološki razvoj.

Za reševanje teh nalog potrebuje trener določene kvalifikacije in talent za pedagoško delo ter posebna znanja. Znameniti poljski trener Jan Mulak je govorec o trenerskem delu zapisal: «Močna volja, doslednost in dobrota so lastnosti in sposobnosti, ki so karakteristične za velike trenerje, ne glede s katerim športom se ukvarjajo.»

Seveda je potrebno k temu prištevati še kaj, kot so velika privrženost nekemu športu, pripravljenost na odrekanja, imeti pa mora tudi še veliko drugih etičnih, moralnih in voljnih kvalit. V Sloveniji in v svetu je veliko uspešnih trenerjev, ki so uveljavljeni. Vsak od njih pa si je tekom prakse razvil tudi njemu lasten koncept dela in ga vgradil v svojo šolo treninga.

Uspešen trener bo z lahkoto dosegel potrebno disciplino in sodelovanje na treningu. Iz nediscipliniranega otroka bo naredil vzgojenega športnika in marljivega učenca.

Kaj je tisto, kar otroka lahko motivira, da vsak dan vztraja pri naporni športni vadbi? Skozi odgovor na to vprašanje dobiva lik trenerja posebno mesto. Mladi morajo v svojem trenerju videti tudi človeka, ki jim je vzor. Trener je tisti, ki jim pomaga v težkih trenutkih in to zmeraj na najboljši način. Trener naj pri tem upošteva kot načelo vzajemno spoštovanje, doslednost in iskrenost.

Avtoriteto v najboljšem pomenu te besede si bo trener pridobil z dobrim pedagoškim pristopom in strokovnim znanjem. Pri znanju je treba obvladati osnove teorije treniranja, anatomije, fiziologije, pedagogike, psihologije, didaktike, biokemije in biomehanike. Seveda pa tudi znanja povezana z določenim športom (Čuš, 2004).

Tekmovalci, ki prehajajo med trenerje pa naj bodo pozorni, da lastne tekmovalne izkušnje ne postavijo kot pglavitni kriterij usmerjanja procesa treninga. Lastne tekmovalne izkušnje so seveda za trenerja nujne in izjemno koristne. Upoštevati pa morajo pravilno oceno individualnih posebnosti športnikov, ki jih trenirajo ter nova znanja v športni znanosti in praksi.

Literatura:

- Babič I. 2001, Judo za mlade, JZS, Slvoenske Bistrica
- Bellard, F., 2007,. Ma Dietetique de Judoka. Paris: Editions Amphora
- Blloomfield, J, Ackland, T. R, Elliot, B. C., 2004, Applied



Anatomy and Biomechanics in Sport.

- Burke L., 2007, Practical Sports Nutrition. Human Kinetics. Champaign, ZDA
- Carlton, Victoria, Australia: Blackwell Scientiefic Publications
- Čuš, S. Motivi in razmišljanja vrhunskih judoistov. Diplomaska

naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

- Čuš V., 2013, Vpliv prehranske regeneracije na športnika judoista, specialistična DN
- Čuš, V., 2004, Judo – popusti, da zmagaš. Slovenska Bistrica – Ptuj: Judo zveza Slovenije
- Čuš V. 1996, Judo v šoli, Slovenski judo 6-7
- Krevsel V. 2001, Poklic športnega trenerja, FŠ, Ljubljana
- Marentič Pežarnik B. 2000, Psihologija učenja in pouka, DZS, Ljubljana
- Pàrc M. 1991, Metodika šolske športne vzgoje, Fakulteta za šport, Ljubljana
- Platonow W. N., Sozanski H., Optymalizacja struktury treninga sportowego, Warszawa, 1991
- Pokorn D, Čajevec R., 2006 Prehrana rekreativca in vrhunškega športnika. Diagnostični center Celje, Celje
- Tušak M., 2001, Kdo je pravi trener, Slovenski judo št. 46

Čuš Vlado, predavatelj, prof. sv.





JUDO KLUB BRANIK BROKER MARIBOR



Judo klub Branik Maribor je eden najstarejših judo klubov v Sloveniji. Ustanovljen leta 1954, ko sta Niko Vrabl in Dušan Kolnik ustanovila klub, katerega večine iz vzhoda do takrat še nihče ni poznal. Prva leta obstoja kluba so bila zaznamovana s spoznavanjem večine juda in organizacijskimi problemi. Klub se je večkrat selil. Dolgo časa so se treningi odvijali v telovadnici v Miklošičevi šoli, leta 1982 pa je klub moral to telovadnico zapustiti. Ker sta bili telovadnici i



pod tribuno stadiona v Ljudskem vrtu prazni, je padla odločitev, da člani kluba uredijo dvorano pod severnim delom tribune stadiona Ljudski vrt in pričnejo s treningi na novi lokaciji, kjer so treningi potekali do februarja 2012.

Trenutno ima klub sodobne vadbene prostore pod novo vzhodno tribuno stadiona Ljudski vrt, dvorana pa se imenuje po gospodu Niku Vrablu, ustanovitelju kluba.

V dosedanjem času je v JK Branik Broker vzklilo mnogo športnikov, ki so bilo bolj ali manj uspešni.

S k o z i
z g o -
d o -
v i -

no je klub v slovenskem prostoru, po množičnosti in športnimi uspehi, držal pozicijo tik pod vrhom ali v zlati sredini.

Klub se je skozi v preteklosti velikokrat dokazal tudi v organizacijski plati. Ponosni smo na tradicionalni memorialni turnir Baumgartnov pas, ki ga v spomin na Ota Baumgartna, začetnika juda v Sloveniji, organiziramo že od leta 1960. Leta 2017 je bil JK Branik tudi soorganizator mladinskega evropskega prvenstva v Mariboru.

V našem klubu trenirajo vse starostne skupine od najmlajših (judo vrtec) do najstarejših (rekreativna skupina oz. veteranski judo) ter samoobramba za ženske. Pohvalimo se lahko tudi z 'judo mamami', ki priskočijo na pomoč pri organizaciji tekmovanj, piknikov in raznih dogodkov ter so naše najglasnejše navijačice.



Na naslednji tekmi ...

Jaka, če hočeš ujeti normo za OI moraš zmagat ZDAJ!

Tokui waza: Uchi mata! TAKOJ!

Kiai!

Ippon!

Naslednji dan v klubu.

Bravo, Jaka! Zelo smo ponosni nate! Imamo tako dobro ekipo, da lahko gremo na OI v Tokio!

Zelo sem vesel!

Mi bomo dali vse od sebe, da bomo dosegli dobre rezultate.

Zelo sem vesel, ampak me je hkrati strah. Dvomim, da sem lahko na tako velikem tekmovanju dosežem vidnejši rezultat.

Nekaj dni kasneje v parku.

Poglej, Jaka, normalno je, da imaš mešane občutke. Zelo si se trudil, da si prišel tako daleč, zato moraš biti ponosen nase ne glede na nadaljnje rezultate - saj veš, važno je sodelovati in ne zmagati! Enkratno doživetje je biti del olimpijske ekipe in tega ne boš nikoli pozabil.

Naslednji dan pri Jaku doma.

Sem ti že povedal, da te popolnoma podpiram? Zelo te imam rad in sploh ni važno, če zmagaš ali ne - važno je sodelovati!

Jigoro Kano je rekel, da ni pomembno premagati druge, ampak dokazati sebi, da si boljši, kot si bil včeraj!

Ne bom se predal, storil bom vse, da se na OLIMPIJSKIH IGRAH pokažem v najboljši luči!

Nika & Santi, '19

Jaka nadaljuje s treningi.

Dober tai-
o-
toshi, Jaka!

Ippon seoi
nage!

Jaka se vpiše na fakulteto.

Še zmeraj je srečno zaljubljen.



V karieri dosega zmage in poraze ...

Daj še eno
kombinacijo in
to je to!



Ippon!



Veliko sem
treniral in
zmagal!



Pazi, ker
nimaš
garda!



Ippon!



Tudi, če treniraš,
lahko izgubiš.
Takšen je pač šport,
ampak potrebno
se je pobrati
in iti naprej!



Nika & SANTI, '19



Svet po moje

NE IŠČITE KANALOV, IŠČITE VSEBINE.



Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana



TelekomSlovenije

www.neo.io