

SLOVENSKI JUDO



柔道

鏡開





Way of Life!



Na poti z
zmagovalci.

*Jana
Protelj*

zlata olimpijka v judu

*Ama
Nelušek*

bronasta olimpijka v judu



www.suzuki.si

080 34 49
BREZPLAČNI INFO

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 5,0-8,8 l/100km in 113-198 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0010-0,0334 g/km, trdi delci: 0,00021-0,00086/km, število delcev: 0,590-3,160 E11/km. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO₂ iz novih osebnih vozil najdete v Priložniku 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.

KAJ JE KAGAMI BIRAKI?

Kagami biraki je obred, ki izhaja iz japonske tradicije. Izvaja se ob posebnih priložnostih, najpogostejši in najbolj znan poteka po novem letu – 11. januarja. V dobesednem prevodu pomeni 'odpreti pokrov'. Okrogla oblika pokrova simbolizira harmonijo. Pomeni torej otvoritev/odpiranje k harmoniji in sreči.

V judu ga praznujejo kot začetek novega obdobja vadbe, takrat se tudi spomnimo na načela juda, kot so vztrajnost, pogum, vpljudnost, poštenost, skrb za vzajemno pomoč in skupni napredek in spoštovanje.

VSEBINA

1 JUDO LIGA	5
2 DRŽAVNO PRVENSTVO	6
3 DOMAČA TEKMOVANJA	7
4 MEDNARODNA TEKMOVANJA	14
5 EVROPSKA IN SVETOVNA PRVENSTVA	24
6 SVETOVNO VOJAŠKO PRVENSTVO	32
7 KATE	33
9 PREDSTAVITEV KLUBOV	34
10 ZANIMIVOSTI	42
11 STRIP	50



Letnik 25 • številka 119
 September - december 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

SPOŠTOVANE JUDOISTKE IN JUDOISTI, DRAGI PRIJATELJI JUDA



Leto je ponovno naokrog, vstopili smo v leto polno izzivov, preizkusov in novih priložnosti. Mednarodni pogled na leto, ki je pred nami, kaže na počasno umirjanje gospodarskih razmer, a so kljub vsemu zaznane spodbudne napovedi v globalno in evropsko pomembnih ekonomijah. Na napoved pozitivnih trendov v mednarodnem okolju vplivajo številni dejavniki, med drugim spodbudni meddržavni trgovinski sporazumi, aktivna trgovinska izmenjava in zasebna potrošnja, rast inovacij in vlaganj v razvoj in tehnologijo, pozitivna rast zaposlovanja, pred vrati je nov večletni finančni okvir Evropske unije idr. Izboljšuje se tudi položaj Slovenije, ki je pod vplivom ugodne mednarodne konjunkturo in krepitve konkurenčnosti izvoznikov uspela vzpostaviti ravnotežje v javnih financah in bančnem sistemu, kar ugodno vpliva na zmanjšanje zaostanka v gospodarski razvosti za povprečjem EU.

Šport je vse pomembnejši družben-ekonomski sektor z vse občutnejšim makroekonomskim vplivom. Hkrati je pomembno odvisen od globalnih razmer in gospodarskih gibanj na nacionalni ravni. Slednje se kaže skozi sodelovanje gospodarstva in športa ter javno finančnih sredstvih, ki jih država in lokalne skupnosti namenjajo za šport kot enega najvitalnejših sektorjev v družbi. V državnem proračunu in

proračunu *Fundacije za šport* je v letu 2020 namenjenih kanček več sredstev kot minula leta, kar nas navdaja z upanjem, da bodo finančno višje podkrepjeni tudi programi naše zveze.

V leto 2020 smo, podobno kot leto prej, vstopili posebej slavnostno. Letos judoisti iz Šiške praznujejo šestdeseto obletnico ustanovitve kluba, ki je v svoji bogati in športno uspešni zgodovini, pomembno prispeval k razvoju juda v Sloveniji. Prvega v nizu slavnostnih dogodkov so pospremili z bogato razstavo zgodovinskega razvoja kluba in naših judoistk in judoistov na olimpijskih igrah. Izjemno obiskan dogodek sta ob naših olimpijcih in drugih častnih gostih, počastila olimpijca Miro Cerar in japonski veleposlanik v Sloveniji, njegova ekscelencia Masaharu Yoshida. Dogodek, poln mladostne energije, je skozi oris bogate zgodovine kluba in nastopov naših vrhunskih judoistk in judoistov na preteklih olimpijskih igrah zaokrožil tradicionalni obred Kagami baraki.

Leto 2020, kot poudarjeno, prinaša vrsto izzivov. Omenjene pozitivne razmere in napovedi naj bodo spodbuda in navdih vsem, ki delamo v našem športu. V minulemu letu smo s sprejemom novega krovnega akta naše zveze, sprejemom novih programov usposabljanj in pravilnika o usposabljanjih postavili pravno-formalne temelje delovanja v prihodnje, ki mora temeljiti na zavedanju pomena vlaganja v mlajše generacije, v znanje in spretnosti strokovnih delavcev ter krepitvi mreže klubov po državi in s tem števila vključenih v proces vadbe juda. V tem letu bomo osredotočeni tudi na aktivno mednarodno delovanje, tako skozi različne oblike izmenjave znanj in izkušenj, organizacije mednarodnih tekmovanj in sodelovanj na strokovnih dogodkih.

Ob podpori sodobne tehnologije in vse množičnejše uporabe socialnih medijev bomo krepili prepoznavnost našega športa ter ga približevali najširši javnosti. Ob preteklih izjemnih športnih uspehih naših judoistk in judoistov v vseh starostnih skupinah, ki so nas uvrstili na sam evropski in svetovni vrh, je v zadnjem letih zaznana rezultatska vrzel kadetov, mladincev in mlajših članov. Med prednostnimi nalogami tega leta bo poglobljen pregled razlogov in priprava ter izvedba ukrepov za izboljšanja razmer na tem, za razvoj slovenskega juda enim najpomembnejšim področju. Hkrati bomo še naprej spodbujali razvoj inkluzivnega juda ter zasnovali ukrepe za izboljšanje materialnih pogojev delovanja klubov v prihodnje.

Prednostna usmeritev v tem letu bo tudi osredotočenost na zagotovitev najkakovostnejših pogojev za priprave na nastop naših vrhunskih judoistk in judoistov na bližajočih se 32. poletnih olimpijskih igrah moderne dobe, ki bodo potekale od 24. julija do 9. avgusta v Tokiu. Upam in želim si, da bomo med več kot 11 tisoč nastopajočimi športnicami in športniki, častno in zmagovalno zastopali barve naše zveze in Republike Slovenije ter ponovili in nadaljevali uspehe iz preteklih olimpijskih iger, še posebej iz Ria de Janeira, kjer je na športni Olimpijadi stopila izjemna Tina Trstenjak, z bronom pa se je okitila Ana Velenšek.

Želim, da se naša skupnost širi in tudi v tem letu nenehno stremimo k dvigu kakovosti dela na vseh področjih ter s tem prispevamo k še višji prepoznavnosti in uspešnosti našega športa, k bolj zdravi, medgeneracijsko povezani in solidarni družbi.

Darko Mušič,
predsednik Judo zveze Slovenije

PRVA SLOVENSKA JUDO LIGA

Celje, 23. november 2019 | Za naslov najboljši v državi se je letos potegovalo sedem ekip – TVD Partizan Ljutomer, JK Bežigrad, JK Z'đežele Sankaku, JK Branik Broker, JK Acron Slovenj Gradec, JK Impol in JK Šiška.

V Celju se je odvijal sklepni dogodek 1. slovenske judo lige. Za naslov najboljšega v državi so se pomerile štiri ekipe, ki so osvojile največ točk v štirih kolih rednega dela lige. Med seboj so se pomerile ekipe JK Z'đežele Sankaku, TVD Partizan Ljutomer, JK Impol in JK Bežigrad. Slednji so na koncu slavili zmago v finalu in osvojili prestižni naslov državnih prvakov.

Prvi polfinalni obračun med domačim klubom Z'đežele Sankaku in TVD Partizan Ljutomer je s 6:1 dobil domači klub. Drugi polfinale se je zaključil z rezultatom 5:2 v korist JK Bežigrad, ki je slavil nad JK Impol. Slednji se je v borbi za tretje mesto pomerili z ekipo TVD Partizan Ljutomer in jo premagal s 5:2.

Za naslov najboljšega v državi sta se v finalu pomerila domači Judo klub Z'đežele Sankaku in Judo klub Bežigrad. Z izjemno predstavo so judoisti Bežigrada s 6:1 premagali domačine in osvojili naslov državnih prvakov.

*Besedilo: JZS,
fotografije: Rok Rakun*



»Zmaga v 1. slovenski judo ligi mi pomeni veliko, saj liga povezuje ekipo in zato z večjim veseljem treniramo. Vesel sem, da sem pokazal dobre borbe, poizkušal sem se čim bolj osredotočiti na svoje borbe in odmisli kaj moja zmaga ali poraz prineseta. Dal sem vse od sebe in to se je obrestovalo. Pomagalo mi je tudi vzdušje v ekipi, ki me je motiviralo in dalo še dodatne atome moči. Skozi celotno ligo smo imeli kar nekaj težav, saj ni bilo lahko sestaviti ekipe za vse štiri kroge. Na zaključni turnir smo se uvrstili z zmago v zadnjem krogu in nato danes zmagali, kar je super!«

Jaka Kavčič, Judo klub Bežigrad

»Judo je individualni šport, ampak liga pokaže naboj in ekipni duh, ki tekmovanje naredi še toliko bolj zanimivo. Liga naredi veliko dobrega, saj poveže ekipe in pritegne kar nekaj gledalcev, zato jo moramo negovati. Letos se je pokazalo, da so bili klubi v rednem delu zelo izenačeni, presenečenji sta pripravila judo klub Z'đežele Sankaku in TVD Partizan Ljutomer. Na koncu pa se je pokazalo, da ima Judo klub Bežigrad široko ekipo, ki ji trenutno ni kos nobena druga ekipa v Sloveniji. Upam, da se v naslednjem letu liga dopolni še z dvema dodatnima ekipama in bo v prvi ligi 9 ekip. Verjamem, da je liga nekaj kar je za slovenski judo zelo dobro.«

Darko Mušič, predsednik Judo zveze Slovenije



3. FESTIVAL JUDA ZA VSE JOŽETA ŠKRABE

Celje, 9. November 2019 | Pod pokroviteljstvom Judo zveze Slovenije in organizacije judo kluba Z'žeželeSankakuCeljevsodelovanju z judo klubom Sankaku Ljubljana je potekal 3. festival juda za vse Jožeta Škrabe- Odprto veteransko Državno prvenstvo in Državno prvenstvo v inkluzivnem judu. Dogodka se je udeležilo 70 tekmovalcev iz Srbije, Bosne in Hercegovine ter Slovenije. To je bilo prvo državno prvenstvo inkluzivnega juda, ki je potekalo po vseh uradnih sistemih JZS.

Tekmovalni del je povezoval kulturni program, na katerem so bili prisotni vsi udeleženci, obiskovalci in tekmovalci prvenstva. Nastopajoči na kulturnem programu so bili vokalist Matic Nareks in plesna točka iz II. OŠ Žalec. Nagovorili so nas predsednik JZS g. Darko Mušič, predsednica komisije za inkluzivni judo ga. Viktorija Pečnikar Oblak ter podžupan mestne občine Celje Vladimir Ljubek. Celoten festival pa sta povezovali Lucija Polavder ter Petra Nareks. Zahvala gre tudi turistični kmetiji Podpečan s strani donatorsva.

Čestitke vsem tekmovalcem za prikazane, borbe in iskrena zahvala vsem, ki ste nam omogočili, da je ta dogodek uspel. Rezultate tekmovalstva si lahko ogledate na uradni strani JZS.

*Besedilo in fotografije:
Timotej Verdel*



POKAL OPLOTNICE

Oplotnica, 21. september 2019 | Tekmovanja za mlajše cicibanke in cicibane, mlajše dečke in deklice ter starejše dečke in deklice se je udeležilo 224 judoistk in judoistov iz petintridesetih klubov Slovenije, Italije, Bosne in Hercegovine ter Hrvaške.

Največ odličij so domov odnesli tekmovalci in tekmovalke mariborskega Judo kluba Apolon, ki so osvojili šest zlatih, dve srebrni in štiri bronaste medalje. Drugo mesto po številu medalj so s petimi prvimi, petimi drugimi in enim tretjim mestom osvojili judoisti in judoistke Judo kluba Železničar. Tekmovalci in tekmovalke Judo kluba Impol pa so s štirimi zlatimi, srebrno in dvema bronastima kolajnama ekipno končali na tretjem mestu.

Besedilo: JZS, fotografije: JK Oplotnica



PRLEKIJA OPEN 2019

Ljutomer, 28. september 2019 | Tekmovanja za starejše dečke in deklice ter mlajše kadete in kadetinje se je udeležilo 180 judoistk in judoistov iz dvaintridesetih klubov Slovenije, Avstrije in Hrvaške.

Največ odličij so domov odnesli tekmovalci in tekmovalke hrvaškega kluba Pujanke, ki so osvojili sedem zlatih, tri srebrne in štiri bronaste medalje. Drugo mesto po številu medalj so s štirimi prvimi in dvema tretjima mestoma osvojili judoisti in judoistke Judo kluba Apolon Maribor. Tekmovalci in tekmovalke Judo kluba Akron Slovenj Gradec pa so s tremi zlatimi, petimi srebrnimi in tremi bronastimi kolajnami ekipno končali na tretjem mestu.

Besedilo: JZS, fotografije: JK Prlekija



POKAL DUPELEKA

Maribor, 5. oktober 2019 | Tekmovanja za starejše dečke in deklice ter mlajšokadete in kadetinje se je udeležilo 180 judoistk in judoistov iz dvaintridesetih klubov Slovenije, Avstrije in Hrvaške.

Judo klub Duplek je organiziral domačo tekmo, tj. 19. mednarodni pokal občine Duplek in hkrati 2. memorial Milana Danka, ki se je odvijal v Škofijski gimnaziji Maribor. Tekmovanja za mlajše cicibane in cicibanke, starejše dečke in deklice, mlajše dečke in deklice ter kadete in kadetinje se je udeležilo 222 tekmovalk in tekmovalcev iz šestintridesetih klubov Slovenije, Bosne in Hercegovine, Hrvaške in Avstrije.

Tekmovanje za najmlajše je potekalo tako, da so bili tekmovalci uvrščeni v skupine po približno enaki teži. Vse starostne kategorije so štele za končno skupno uvrstitev na tekmovanju. Najbolje so se odrezali domači judoisti in judoistke, ki so na koncu skupno zmago pripeljali



domov v Duplek.

V sklopu 2. memoriala Milana Danka je nastopilo 81 kadetov in kadetinj, po odločitvi sodnikov pa sta si nagrado za najboljšega kadeta in kadetinjo priborila Gašper Šinič iz JK Bežigrad, ki je nastopil v kategoriji do 60 kilogramov, in Ines Hribernik iz JK Acron Slovenj Gradec, ki je tekmovala v kategoriji do 63 kilogramov.

Zahvala vsem staršem, ki so pomagali pri organizaciji tekme ter sponzorjem SPAR, Zavarovalnica Triglav, trgovina Jager Duplek, Fotokopiranje Koletnik Zdenka s.p.

Besedilo in fotografije: JK Duplek

POKAL KOMENDE

Komenda, 12. oktober 2019 | Tekmovanja za mlajše cicibanke in cicibane U-8 in U-10, mlajše dečke in deklice, starejše dečke in deklice ter mlajše kadete in kadetinje so se udeležili 404 judoisti in judoistke iz štiridesetih klubov Slovenije, Italije, Bosne in Hercegovine, Hrvaške, Srbije in Bolgarije.

Največ odličij je ostalo pri domačem klubu, saj so tekmovalci in tekmovalke DBV Komenda so osvojili deset zlatih, devet srebrnih in trinajst bronastih medalj. Drugo mesto po številu medalj so s šestimi prvimi, štirimi drugimi in sedmimi tretjimi mesti osvojili judoisti in judoistke Judo kluba Apolon Maribor. Tekmovalci in tekmovalke kluba Braca Lukač iz Bosne in Hercegovine pa so s petimi zlatimi in tremi bronastimi kolajnami ekipno končali na tretjem mestu.



Besedilo: JZS, fotografije: JK Komenda in Jane Jankovski

ZAVAROVALNICA SAVA KOROŠKA OPEN



Slovenj Gradec, 19. oktober 2019 | Tekmovanja za kadete in kadetinke se je udeležilo 556 judoistk in judoistov iz osemindesetih klubov štiriindvajsetih držav Evrope in Azije. Po tradicionalnem turnirju so potekale tudi priprave, ki se jih je udeležila večina sodelujočih. Največ odličij so domov odnesli tekmovalci in tekmovalke reprezentance Kazahstana, ki so osvojili sedem zlatih, štiri srebrne in pet bronastih medalj. Drugo

mesto po številu medalj so s petimi prvimi, dvema drugima in dvema tretjima mestoma osvojili judoisti in judoistke italijanskega kluba Hydra Villabate. Tekmovalci in tekmovalke kluba Edelweiss iz Rusije pa so s petimi zlatimi, dvema srebrnima in eno bronasto kolajno ekipno končali na tretjem mestu.

Besedilo: JZS, fotografije: JK Acron Slovenj Gradec



POKAL BELTINCI

Beltinci, 26. oktober 2019 | Tekmovanja za mlajše dečke in deklice ter starejše dečke in deklice se je udeležilo 161 judoistk in judoistov iz osemindvajsetih klubov Slovenije, Bosne in Hercegovine, Avstrije, Madžarske in Srbije. Največ odličij so domov odnesli

tekmovalci in tekmovalke mariborskega Judo kluba Apolon, ki so osvojili osem zlatih, eno srebrno in eno bronasto medaljo. Drugo mesto po številu medalj so s štirimi prvimi, štirimi drugimi in petimi tretjimi mesti osvojili judoisti in judoistke Judo kluba Bežigrad.

Tekmovalci in tekmovalke kluba Borsa iz Bosne in Hercegovine pa so s štirimi zlatimi, eno srebrno in tremi bronastimi kolajnami ekipno končali na tretjem mestu.

Besedilo: JZS, fotografije: JK Beltinci



IRŠIČEV MEMORIAL

Maribor, 2. november 2019 | Tekmovanja za kadete in kadetinje ter člane in članice se je udeležilo 87 judoistk in judoistov iz osemnajstih klubov Slovenije in Hrvaške.

Največ odličij so domov odnesli tekmovalci in tekmovalke Judo kluba Acron Slovenj Gradec, ki so osvojili deset zlatih, tri srebrne in dve bronasti medalji. Drugo mesto po številu medalj so s štirimi prvimi, tremi drugimi in enim tretjim mestom osvojili judoisti in judoistke Judo kluba z'dežele Sankaku. Tekmovalci in tekmovalke Judo kluba Golovec pa so z dvema zlatima, tremi srebrnimi in dvema bronastima kolajnama ekipno končali na tretjem mestu.

Besedilo: JZS, fotografije: JK Železničar Maribor



MINI NAGAOKA

Ljubljana, 16. november 2019 | V slovenski prestolnici je potekalo tekmovanje za mlajše starostne skupine, tj. kategorije U-12, U-14 in U-16, na katerem je nastopilo 479 judoistk in judoistov šestdesetih klubov iz šestih držav.

Najuspešnejša na tekmovanju je bila združena ekipa zgornje Avstrije s kar enaintridesetimi medaljami, od tega dvanajstimi zlatimi, petimi srebrnimi in štirinajstimi bronastimi. Drugo mesto so si priborili tekmovalci in tekmovalke beograjske ekipa Rakovica, ki so osvojili šest prvih šest drugih in eno tretje mesto. Ekipno tretje mesto je pripadlo tekmovalkam in tekmovalcem ljubljanskega Bežigrada, ki so osvojili pet zlatih, pet srebrnih in enajst bronastih medalj.



Besedilo: MBB, fotografije: JK Olimpija

NAGAOKA

Ljubljana, 17. november 2019 | 56. mednarodni turnir Nagaoka je potekal za tri starostne kategorije, in sicer kadete in kadetinje, mlajše člane in mlajše članice ter člane in članice. Na tatami je stopilo 238 judoistov in judoistk štiridesetih klubov iz šestih držav.

Ekipno najuspešnejši so bili judoisti in judoistke JK Acron Slovenj Gradec, ki so osvojili šest prvih, devet drugih in štiri tretja mesta. Sledili so tekmovalci in tekmovalke JK Bežigrad, ki so osvojili pet zlatih, dve srebrne in devet bronastih medalj. S štirimi prvimi, enim drugim in tremi tretjimi mesti so ekipno tretje mesto osvojili judoisti in judoistke hrvaškega JK Zagreb.

*Besedilo: MBB,
fotografije: JK Olimpija*



1. EKIPNI KADETSKI POKAL SLOVENIJE V ROKAH BEŽIGRAJČANOV



Ljubljana, 30. november 2019 | V organizaciji ŠD GIB Šiška je potekal 1. ekipni kadetski pokal v kategoriji kadetov v mešanih ekipah. Vsaka

ekipa je bila sestavljena iz petih kadetov in treh kadetinj.

Na 1. ekipni kadetski pokal so se prijavile tri ekipe, in sicer domači

klub ŠD GIB Šiška, TVD Partizan Ljutomer ter Judo klub Bežigrad, zato je potekal troboj.

Prvi dvoboj sta imeli ekipi ŠD GIB

Šiška ter TVD Partizan Ljutomer, kjer je slavila slednja. Drugi dvoboj je potekal med JK Bežigrad in TVD Partizan Ljutomer in dobil ga je JK Bežigrad z rezultatom 5:3, zadnji dvoboj pa je bil med domačim ŠD GIB Šiška ter Judo klubom Bežigrad. Gostje so domačine premagali z rezultatom 6:2 ter tako slavili zmago v dvoboju in na 1. ekipnem kadetskem pokalu.

Tekmovanje je odlična zamisel tekmovalne komisije in deluje kot dodaten motiv za kadete in kadetinke. Menim, da bi to tekmovanje moralo postati stalnica in bi moralo biti točkovano za slovenski pokal, saj je začetek mešanih ekipnih tekmovanj v Sloveniji (ženske in moški skupaj v ekipi). Mešana ekipna tekmovanja so postala stalnica na evropskih in svetovnih prvenstvih, v vseh starostih ter na olimpijskih igrah. Čas bi bil, da bi tudi v Sloveniji



razmišljali o mešanem ekipnem tekmovanju v članski konkurenci. Po tekmovanju so judoisti in judoistke

Ljutomera, Šiške in Bežigrada opravili še skupni trening.

Besedilo in slike: MBB

NOVOLETNI TURNIR IN POKAL IVO REYA

Celje, 7. 12. 2019 | Tekmovanja za starostne kategorije U-12, U-14 in U-16, ki ga je že štirideseto leto zapored organiziral JK Ivo Reya, se je udeležilo 280 tekmovalk in tekmovalcev iz klubov Slovenije, Srbije, Kosova, Avstrije, Italije, Hrvaške, Bosne in Hercegovine ter Črne Gore. Enega boljše organiziranih turnirjev so se v preteklih letih udeležile tudi ekipe iz Izraela in Litve.

Tudi letos je vzporedno potekalo tekmovanje za pokal Ivo Reya, ki se ga je udeležilo 64 mladink in mladincev iz enaindvajsetih klubov Slovenije, Srbije, Kosova in Črne Gore, kar nas zelo veseli, saj je bila konkurenca na letošnjem turnirju še posebej močna.

S svojo prisotnostjo nas je kot obiskovalka počastila Majlinda Kelmendi, aktualna olimpijska in

svetovna prvakinja v kategoriji do 52 kilogramov.

Da smo lahko turnir organizirali v tako primernem ambientu, gre posebna zahvala g. Antonu Šepetavcu, ki nam že nekaj let zapored prijazno omogoča uporabo

nove telovadnice celjske Prve gimnazije.

Besedilo: Brane Črepinšek, fotografije: JK Ivo Reya



MEMORIAL NIKA VRABLA 2019

Maribor, 21. december 2019 | Na še zadnjem tekmovanju v letu 2019, sedaj že tradicionalnem 8. memorialu Nika Vrable, ki šteje za slovenski pokal v kategorijah do 14 let in do 12 let se je pomerilo 184 judoistk in judoistov iz dvaintridesetih klubov Slovenije, Avstrije, Bosne in Hercegovine ter Hrvaške. Na tekmovanju so se pomerili tudi najmlajši tekmovalci in tekmovalke kategorij do 10 let in do 8 let.

Zlate medalje so odšle v kar dvajset klubov, najbolje pa so se odrezali judoisti in judoistke JK Bežigrad, ki so osvojili štiri prva, pet drugih in štiri tretja mesto. Sledili so tekmovalci in tekmovalke ptujskega JK Drava s štirimi zlatimi in tremi srebrnimi medaljami ter domači judoisti in judoistke, ki so zbrali tri prva, tri druga in tri tretja mesta.

Tekmovanje je za otroke res nekaj posebnega, saj jih na podelitvi vsako leto obišče Božiček, ki jim podeli medalje in darila.

»21. 12. 2019 je potekal že 8. zaporedni memorial Nika Vrable, ki ga organizira Judo Klub Branik Maribor. Niko Vrabl je bil eden izmed očetov slovenskega juda in tudi častni predsednik Judo kluba Branik. Turnir je poteka v športni dvorani Lukna pri Ljudskem vrtu in se je začel ob 10.00 z nastopi judoistk in judoistov starostnih skupin U14 in U12, ki so prikazali veliko dobrih borb in si nabrali izkušnje. Kasneje so tekmovali tudi najmlajši, ki so pričeli popoldan. Veliko otrok je prvič okusilo pravo tekmovanje, na katerem so pokazali znanje, ki so ga usvojili že čisto na začetku športne poti. Otroci so se zelo zabavali tudi zaradi bližajočih se praznikov, na katere ni pozabil niti organizator, ki je pripeljal Božička, ki je otrokom podelil medalje na zmagovalnih



stopničkah, se z njimi fotografiral in razdelil tudi darila. Tekmovanje se je uspešno zaključilo in s tem tudi naše sobotno druženje. Rezultate tekmovanja si lahko ogledate na spletni strani judo zveze Slovenije.«

Maj Garb, JK Branik

Besedilo: MBB, fotografije:
JK Branik Broker

 Fundacija za šport

EVROPSKI POKAL BRATISLAVA

Bratislava, 7. september 2019 | Tekmovanja na Slovaškem se je udeležilo 382 tekmovalk in tekmovalcev iz štiriintridesetih držav. Slovenijo so zastopali David Štrakel, Matjaž Trbovc, Staš Kokotovič, Anej Dukarič, Žan Markovič, Aljaž Plantak, Juš Mecilošek, Grega Novak, Narsej Lackovič, Mario Gašparič, Teja Tropan, Tajda Senekovič, Manca Rozman Muha in Urška Torkar.

David Štrakel je v kategoriji do 60 kilogramov v uvodnem dvoboju premagal Scotta Thomsona iz Velike Britanije. V nadaljevanju je bil boljši od Francisca Mendese iz Portugalske in Martona Andrasija iz Madžarske. Slovenski predstavnik se je dobro znašel tudi v četrtfinalu, ko je iz nadaljnjih bojov izključil Diega Reo iz Italije. V polfinalu se je pomeril z Madžarom Danielom Monorijem in pot nadaljeval v finalu. V finalu je moral priznati premoč Francozu Ahmedu Yacoubu Belakahli in tako je tekmovanje zaključil na 2. mestu.

V kategoriji višje, tj. do 66 kilogramov, je nastopil Matjaž Trbovc, ki je v uvodu nanizal zmage proti Lionelu Schwanderju iz Švice, Marku Csehu iz Madžarske in Oleksandru Moiseiu iz Ukrajine. V četrtfinalu je Slovenca premagal Nemeč Michael Adam in tako je Matjaž priložnost iskal v popravnih bojih. V repasažu je bil dvakrat uspešen – premagal je Britanca Neila Macdonalda in Francoza Israila Dakayeva. V borbi za bron z Matejem Binhakom iz Češke mu je zmanjkalo malo moči in tekmovanje je zaključil na 5. mestu.

V kategoriji do 73 kilogramov je imel Juš Mecilošek dober dan. Nanizal je pet zaporednih zmag, zataknilo se je v finalu. Premagal je Gruzijca Islama Kavtarashvilija, Italijana Riccarda Copparija, Ukrajincea Gevorga Khachatraino, Nemca Hamsata Isaeva in Avstrijca Wachilda Borchashvilija. V boju za zlato je



Juša premagal Bakhitzhan Abdurakhmanov iz Kazahstana in Slovenec je tekmovanje zaključil s srebrno kolajno.

V kategoriji do 52 kilogramov je Teja Tropan v uvodnem boju premagala Marianne Kosonen iz Finske, v nadaljevanju pa še Aleksandro Ja-

neczko iz Poljske in Eleno Stere iz Romunije. V polfinalnem boju je bila boljša Poljakinja Katarzyna Wiszniewska, v boju za tretje mesto pa se je bolje znašla njena rojakinja Aleksandra Kaleta in Teja je tekmovanje končala na 5. mestu.





Najbolje od slovenskih predstavnikov se je znašla Urška Torkar, ki je v kategoriji nad 78 kilogramov pometla s konkurenco in osvojila zlato. Na poti do kolajne je premagala Wiktorio Lis iz Poljske, Lucijo Katarino Vuković iz Hrvaške, Shoshano Kahlon iz Izraela in Paulo Kulaga iz Poljske.

Besedilo: JZS

GRAND PRIX TAŠKENT

Taškent, 20. 9. 2019 | Na veliki nagradi Taškenta v Uzbekistanu je nastopilo 418 judoistk in judoistov iz osemindesetih držav, med njimi tudi dva Slovenca in tri Slovenke. Našo državo so zastopali Narsej Lackovič, Vito Dragič, Maruša Štangar, Anja Štangar in Anka Pogačnik.

Najbolje se je odrezala Anja Štangar, ki je v kategoriji do 52 kilogramov osvojila peto mesto. Prvi krog izločilnih dvobojev je Anja z wazarijem premagala Azerbajdžanko Florian, v drugem krogu je v podaljšku proti Babamuratovi iz Turkmenistana prav tako slavila z wazarijem. Četrfinale je sebi v prid obrnila nekaj sekund pred koncem dvoboja, ko je Kazahstanka Kazyulina vodila s prednostjo wazarija, a jo je Anja dobila v končni prijemi in si priborila



ippon ter zmago. Nastop v finalu ji je preprečila Korejka Jeong, ki je v podaljšku borbe zmagala z wazarijem. Za bronasto kolajno se je borila z Izraelko Primo, ki pa si je

minuto pred koncem rednega dela priborila prednost wazarija in jo uspela zadržati do konca dvoboja.

Besedilo: JZS, fotografije: IJF

KONTINENTALNI POKAL ESTONIJE

Talin, 12. oktober 2019 | V Talinu je nastopilo 291 tekmovalk in tekmovalcev iz petintridesetih držav, med njimi tudi sedem slovenskih predstavnikov. Slovenske barve so zastopali Matjaž Trbovc, David Štarke, Martin Hojak, Janez Vidmar, Aljaž Gostenčnik, Rok Pogorevc in Anja Štangar.

V kategoriji do 60 kilogramov je Matjaž Trbovc v prvem krogu premagal Izraelca Yoava Torena, v četrtfinalu Francoza Pierrija Dumontierja. Polfinalni dvoboj je dobil Vincent Limare iz Francije, Matjaž pa je ostal zbran in v borbi za bron premagal Belgijca Jorana Schildermansa. Martin Hojak je v kategoriji do 73 kilo-

v uvodnih bojih premagal Belorusa Aleksandra Akhrema in Portugalca Henriquea Lopesa, v četrtfinalu pa izgubil proti Francozu Pierrju Dupratu. V popravnih dvobojih je zabeležil zmago proti Špancu Jorgu Canun Garcii. Zbran je ostal tudi v borbi za bron proti Nizozemcu Samu Van T Westendu in tako tekmovanje končal na 3. mestu.

Anja Štangar je imela odličen dan. Nastopila je v kategoriji do 52 kilogramov, pometla s konkurenco in osvojila zlato odličje. Na poti do kolajne je premagala Lauro Bajo iz Španije, Alesio Mlechko iz Belorusije in Nathalie Rouviere iz Francije. V finalu je bila boljša od Finke Pihle Salonen in se zaslužno veselila prvega mesta.



Besedilo: JZS, fotografije: EJU

GRAND SLAM ABU DHABI

Abu Dabi, 25. oktober 2019 | Na veliki nagradi Abu Dabija je nastopilo 551 tekmovalk in tekmovalcev iz petindevetdesetih držav sveta, ki so se borili za najvišja mesta in kvalifikacijske točke za Olimpijske igre v Tokiu. Slovenske barve so zastopali Matjaž Trbovc, David Štarkel, Adrian Gomboc, Vito Dragič, Maruša Štangar, Tina Trstenjak, Anka Pogačnik, Klara Apotekar in Anamari Velenšek.

MARUŠI SREBRO

Prvi dan tekmovanja je Maruša Štangar osvojila srebrno kolajno, premoč je morala priznati le aktualni evropski in svetovni prvakinja

Dariji Bilodid. Maruša Štangar je dvoboje pričela z dvema zmagama v izločilnih dvobojih – najprej proti Tsyzhypovi in nato proti Mongolki Ganbaatar. Četrtninalni dvoboj se je prevesil v podaljšek, v katerem je Maruša z ipponom slavila proti Španki Figuerovo. Za preboj v finale se je spopadla s Španko Martinez in po zelo izenačenem dvoboju v katerem si je vsaka v rednem delu priborila po en wazari, v drugi minuti podaljška pa je Maruša povedla z wazarijem in si s tem zagotovila mesto v finalu. Njena nasprotnica v finalu je bila Daria Bilodid, aktualna evropska in svetovna prvakinja kategorije do 48 kilogramov. Kmalu

po začetku je Daria izkoristila nepazljivost Maruše in s končnim prijemom v parterju prišla do zmage. Maruša je tako osvojila srebrno kolajno v kategoriji do 48 kilogramov. Adrian Gomboc je dvoboje pričel z zmago nad Kargizistancem Altynbek Uulu, nato pa ga je v drugem krogu izločilnih dvobojev izločil Izraelec Shmailov, ko je Slovenec prejel tri kazni.

Z zmago je svoje dvoboje pričel Matjaž Trbovc, ki je v prvem krogu izločil Ukrajinca Khalmatova, v drugem krogu kategorije do 60 kilogramov pa je bil uspešnejši Francoz Khyar. David Štarkel, drugi slovenski predstavnik v tej kategoriji, je v uvodnem dvoboju klonil proti Francozu Luki Mkheidze.

ZLATA TINA

Dan po uspehu Maruše Štangar, ki je osvojila srebrno kolajno je v Abu Dhabiju na najvišjo stopničko kategorije do 63 kilogramov stopila Tina Trstenjak. S sedmim mestom v kategoriji do 70 kilogramov je uspeh dopolnila Anka Pogačnik.

Tina Trstenjak je v izločilnih dvobojih najprej odpravila Britanko Piovesana, nato še Kitajko Tang, proti kateri si je najprej priborila wazari, dvoboj pa zaključila z ipponom. Četrtninale proti Brazilki Quadros je dobila, ko so Južnoameričanki prisodili tri kazni. Vrata v finale si je odprla s prepričljivim nastopom v polfinalu proti Venezuelki Barrios, ki jo je premagala z ipponom. Zadnja prepreka, ki je Tina ločila od zlate kolajne, je bila Kubanka Del Torro Carvajal. Skozi celotni finale je Tina kazala svojo dominanco, vendar v rednem delu dvoboja ni uspela osvojiti točke. To ji je uspelo v podaljšku, ko je s končnim prijemom prišla do ippona in dobila dvoboj. V čast Tini Trstenjak in njeni zmagi v Abu Dhabiju je tako zadelo slovenska himna.

Anka Pogačnik je nastopila v kate-





KLARI ZLATO

Tudi zadnji dan prvenstva v Abu Dhabiju smo se veselili kolajne – zlato je osvojila Klara Apotekar. Skozi izločilne dvoboje kategorije do 78 kilogramov se je Klara Apotekar prebila z zmagama nad Korejko Yoon z wazarijem in Mongolko Otgon z ipponom. V četrtfinalu z Nizozemko Steenhuis si je priborila prednost wazarija in jo uspela zadržati do konca rednega dela dvoboja. Polfinalni dvoboj proti stari znanki Loriani Kuka iz Kosova je dobila šele v podaljšku, ko si je priborila wazari. Za zlato odličje se je pomerila z Nemko Malzahn in dvoboj dobila, ko je Nemka v podaljšku napravila nedovoljen vzvod na komolec in bila diskvalificirana.

Anamari Velenšek je tekmovanje zaključila v izločilnih dvobojih, kjer je morala priznati premoč kasnejši zmagovalki kategorije nad 100 kilogramov Francozinji M Bairo.

Vito Dragič je v izločilnih dvobojih kategorije nad 100 kilogramov klonil proti Ukrajincu Khammo.

Besedilo: JZS, fotografije: IJF



goriji do 70 kilogramov. V izločilnih dvobojih je z ipponom premagala Shang iz Tajvana, po dosojenih treh kaznih nasprotnici tudi Kitajko Sun. Četrtfinalni dvoboj je izgubila proti Nizozemki Van Dijke, kasnejši zmagovalki kategorije. V zelo izenačenem dvoboju repasaža, v katerem se je Anka pomerila z Britanko Conway, je ob izteku rednega rezultata bil izenačen – vsaka si je priborila po en wazari, nato pa je v podaljšku dvoboj dobila Britanka, s še enim wazarijem v peti minuti nadaljevanja. Anka Pogačnik je tako zasedla končno sedmo mesto.



KADETSKI POKAL KOPER

Koper, 26. oktober 2019 | Tekmovanja za kadete in kadetinke se je udeležilo 380 tekmovalk in tekmovalcev iz petindvajsetih držav, med njimi kar sedeminšestdeset slovenskih judoistk in judoistov. Uvrstitve so zabeležili Gašper Kokalj, Blaž Emeršič, Nik Purnat, Anej Hribar, Mark Rožanc, Alina Majcen, Diana Šterman, Sara Vrbančič, Ana Škrabl, Tjaša Rozman Muha, Pia Grabar, Nicki Norčič in Tamara Kovač.

Blaž Emeršič je nastopil v kategoriji do 66 kilogramov. V prvem krogu je izločil Francoza Theodena Pavia, nato nanizal zmagi v borbah s Srbom Sergejem Krstičem in Ukrajincem Danylom Dembovskijem. V četrtfinalu je Blaža premagal kasneje drugouvršeni Poljak Michal Kowalczyk. Mladega Slovenca so čakali popravni boji, v katerih ni ničesar prepuščal naključjem in tako je zabeležil zmagi v repasažni borbi s Cirom De Luco iz Italije in Djordjem Milanovim iz Srbije. Za bron se je pomeril s Poljakom Piotrom Zenderjem, ki mu ni povzročal prevelikih težav in Blaž se je razveselil 3. mesta.

V kategoriji do 73 kilogramov se je najbolje med Slovenci odrezal Nik Purnat. Tudi on je dan začel s tremi zmagami – v uvodni borbi je prema-

gal Poljaka Jana Zawidzkija, v nadaljevanju Dominika Rožiča iz Hrvaške in Avstrijca Sebastiana Dengga. V polfinalni borbi je nesrečno izgubil proti Švicarju Aurelienu Bonferro-niju, kasnejšemu zmagovalcu te kategorije. Nika je čakala borba za bron, v kateri je ostal zbran, premagal Stefana Zubovića iz Srbije in osvojil končno 3. mesto.

V kategoriji do 60 kilogramov je najbolje med Slovenci nastopil Gašper Kokalj, ki je zasedel 7. mesto. Tudi v kategoriji do 81 kilogramov je bil najboljši rezultat 7. mesto, ki ga je osvojil Anej Hribar. V najtežji moški kategoriji se je med slovenskimi judoisti najbolje odrezal Mark Rožanc, ki je osvojil 5. mesto.

V kategoriji do 48 kilogramov se je med Slovenkami najbolje znašla Diana Šterman, ki je v prvem krogu premagala Italijanko Eleno Guarducci, v nadaljevanju Nino Cvjetko iz Hrvaške in Emmo Stoppari iz Italije. V finalu ji je nasproti stala Aline Rosset iz Švice, ki je bila uspešnejša in Diana je tekmovanje zaključila na 2. mestu.

Ana Škrabl je v kategoriji do 52 kilogramov pometla s konkurenco in osvojila 1. mesto. Na poti do zlata je premagala Nastasio Gaudet iz Francije, Nino Simič iz Hrvaške,



Ilono Cosson iz Francije in Micaelo Sciacovelli iz Italije.

V kategoriji nad 70 kilogramov je najvišjo uvrstitev med našimi predstavnicami zabeležila Nicki Norčič. Slovenka je v uvodu zabeležila dve zmagi – premagala je Italijanko Tiziano Marini in Čehinjo Kristyno Vondrejcovo, nato pa jo je v polfinalu premagala Christi-Rose Pretorius iz Zimbabveja. V zadnji borbi je pre-



magala Tamaro Kovač in osvojila 3. mesto.

V kategoriji do 44 kilogramov je med Slovenkami najboljšo uvrstitev zabeležila Alina Majcen, ki je bila sedma. Kategorijo višje je Sara

Vrbanič, po porazu v prvem krogu in boju za bron, osvojila 5. mesto. Prav tako peta je bila Tjaša Rozman Muha, ki je v kategoriji do 57 kilogramov zabeležila tri zmage in poraza v polfinalu in borbi za bron. V

kategoriji do 63 kilogramov je bila Pia Grabar sedma, v najtežji kategoriji kadetinj pa je Tamara Kovač z dvema zmagama in dvema porazoma končala na 5. mestu.

Besedilo: JZS, fotografije: EJU

ODPRTO PRVENSTVO AVSTRALIJE

Perth, 3. november 2019 | V Avstraliji je potekalo odprto prvenstvo Oceanije. Nastopilo je 309 tekmovalk in tekmovalcev iz sedemdesetih držav, med njimi tudi Adrian Gomboc, Martin Hojak, Vito Dragič, Anja Štangar, Kaja Kajzer in Andreja Leški, ki so branili barve Slovenije.

Kaja Kajzer je stopila na najvišjo stopničko kategorije do 57 kilogramov in s tem osvojila svojo prvo zlato kolajno na velikih tekmovanjih v članski kategoriji. V izločilnih dvobojih je s končnim prijemom v parterju najprej premagala Mongolko Ichinkhorloo Munkhtsedev, nato še Rusinjo Dario Mezhetskaio. V polfinalu je v podaljšku slavila nad Nemko Ines Beischmidt, ko si je mesto v velikem finalu zagotovila z metom za ippon. Za zlato se je pomerila s Poljakinjo Julio Kowalczyk in jo premagala z dvema wazarijema.

Kategorijo višje je Andreja Leški v rednem delu tekmovanja z wazarijem premagala Tajpejko Yo-Jung Liao, Poljakinjo Agato Ozdoba-Blač pa po dosojenih treh kaznih. Edini poraz dneva je doživela v polfinalu proti Avstrijki Kathrin Unterwurzacher in se uvrstila v boj za bron. V boju za kolajno je v tretji minuti z dvema wazarijema premagala Brazilko Alexio Castilhos in osvojila 3. mesto v kategoriji do 63 kilogramov.

Adrian Gomboc je z wazarijem iz nadaljnjega tekmovanja izločil Tajpejca Ming Yen Tsaija, nato pa moral priznati premoč Nemca Sebastiana Seidla in se uvrstil v repasaž. V popravnem boju je premagal Brazilca Daniela Cargnina z wazarijem

in se tako uvrstil v boj za medaljo. Za stopničko na odru za zmagovalce je moral premagati Izraelca Barucha Shmailovar, kar je storil z ipponom in si tako priboril bronasto medaljo.

Četrto kolajno in tretjo bronasto je za Slovenijo v Avstraliji priboril Martin Hojak v kategoriji do 73 kilogramov. V prvih dveh borbah je prepričljivo z ipponom premagal Poljaka Michala Bartusika in Grka Georgiosa Azoidisa. V tretjem krogu rednega dela je z dvema wazarijema klonil proti Francozu Guillaumeu Chainu. Preko repasaža, v katerem je z wazarijem premagal Brazilca Aduarda Barbosa, se je prebil do boja za bronasto kolajno. V pol minute je z metom za ippon premagal Švicarja Nilsa Stumpa in si priboril 3. mesto.

V odprti moški kategoriji je za Slovenijo nastopil Vito Dragič in v izločilnih dvobojih premagal Christopherja Sherringtona, ko so Britancu prisodili tri kazni. V polfinalu je proti Nemcu Svenu Heinleu Vito prejel tri kazni in dvoboj izgubil. Bronasta kolajna se mu je izmuznila, ko si je Turk Cemal Erdogan v tretji minuti dvoboja priboril ippon in zmago. Vito Dragič je tekmovanje v kategoriji nad 100 kilogramov končal na petem mestu.

Tretja predstavnica v ženski kategoriji je bila Anja Štangar, ki je svoje dvoboje v kategoriji do 52 kilogramov zaključila že v uvodnem dvoboju, ko si je Španka Estrella Lopez Sheriff priborila dva wazarija in zmago.

Besedilo in fotografija: JZS



AFRIŠKI POKAL YAOUNDE

Yaounde, 9. november 2019 | Na odprtem prvenstvu Afrike v Kamerunu sta nastopili sestri Maruša in Anja Štangar. Slednja je stopila na najvišjo stopniško kategorije do 52 kilogramov. Njen uspeh je s srebrno kolajno v kategoriji do 48 kilogramov dopolnila Maruša.

Anja je v prvem dvoboju premagala domačinko Meupeh Kemfang, ko je povedla z wazarijem, nato pa s končnim prijemom zaključila dvoboj. Polfinale proti Djamilu Silva iz Kapverdskih otokov je prav tako zaključila v parterju, s končnim prijemom. Za najvišjo stopniško se je pomerila z Azerbajdžanko Mammadaliyevu proti kateri si je najprej priborila prednost wazarija, ki jo je v tretji minuti dvoboja potrdila s še drugim wazarijem in predčasno dobljenim bojem. Tako si je priborila zlato kolajno v kategoriji do 52

kilogramov.

Kategorijo nižje se je njena sestra Maruša pomerila z Priscillo Morand iz Mavricija in jo s končnim prijemom premagala ter si s to zmago priborila mesto v finalu. Finalni dvoboj proti Azerbajdžanki Leyli Aliyevi je izgubila, ko si je nasprotnica v drugi minuti priborila wazari in to prednost zadržala do izteka tekmovalnega časa. Maruša je tako osvojila srebrno kolajno v kategoriji do 48 kilogramov.



Besedilo: JZS, fotografija: osebni arhiv

EVROPSKI POKAL GYOR

Gyor, 16. november 2019 | Na Madžarskem je potekal evropski pokal za kadete in kadetnje, ki se ga je udeležilo 461 tekmovalk in tekmovalcev iz tridesetih držav. Slovenijo je zastopalo osem judoistov in pet judoistk, med katerimi so do uvrstitve prišli Nik Purnat, Tina Kovač in Nicki Norčič.

Nik Purnat je borbe v kategoriji do 73 kilogramov začel dobro in nanižal tri zmage. Premagal je Madžara Bendeguza Demetera, Poljaka Oskarja Rogalskega in Madžara Marcella Demetera. V polfinalu se je pomeril z Adamom Kopeckym iz Češke, ki je bil boljši od slovenskega predstavnika. Po porazu je Bežigrajan tekmovanje nadaljeval v boju za bron, v katerem se je bolje znašel Stavros Doumas iz Grčije in Nik je osvojil 5. mesto.

V kategoriji do 57 kilogramov je dobro nastopila Tina Kovič, ki je po

zmagah nad Rafaello Marinaki iz Grčije, Fruzsino Peter iz Madžarske in Agnese Zucco iz Italije izgubila v polfinalni borbi proti Romunki Teodori Oprisca Pop. V borbi za kolajno je izgubila tudi s Švedinjo Tovo Granberg in osvojila končno 5. mesto.

Najbolje od naših judoistk in judoistov se je znašla Nicki Norčič, kije v kategoriji nad 70 kilogramov v prvem dvoboju premagala Romunko Georgiano Miler, v polfinalu Christi-Rose Pretorius iz Zimbab-

veja. V finalu se je boljše znašla Madžarka Szilvia Frakas in Nicki je dosegla srebro.

Besedilo: JZS, fotografije: EJU



ODPRTO PRVENSTVO AFRIKE

Dakar, 16. november 2019 | Tekmovanja v Senegalu se je udeležilo 124 tekmovalk in tekmovalcev iz triintridesetih držav. Slovenijo sta zastopali sestri Štangar – Maruša je nastopila v kategoriji do 48 kilogramov, Anja v kategoriji višje.

Maruša Štangar je v rednem delu tekmovanja z ipponom premagala Faso Salimato Da, predstavnico Burkine. Sledilo je polfinale, v katerem je z dvema wazarijema prepričljivo premagala Priscillo Morand, predstavnico Mauriciusa. Za zlato v kategoriji do 48 kilogramov se je pomerila z Rusinjo Elizaveto Stepanovo in jo v drugi minuti podaljška premagala z wazarijem.

Po tekmi je povedala: *»Zame sta to in tekmovanje v Kamerunu pomembni predvsem za pridobivanje izkušenj z Afričankami in nasprotnicami, ki jih na drugih tekmovanjih ne srečam. Te judoistke imajo drugačen stil juda in te lahko hitro presenetijo. Razmere tukaj so čisto drugačne, bilo je ogromno motečih dejavnikov in bilo je potrebno ohraniti zbranost in koncentracijo. Z današnjo tekmo sem zadovoljna, borila sem se po načrtu in prišla do zlate medalje. Zadonela je tudi slovenska himna, kar je vedno lepo slišati, ko stojiš na zmagovalnem odru.«*

Anja je v drugi minuti prvega dvoboja z ipponom premagala Italijanko Gulio Pierucci. Še eno prepričljivo zmago z ipponom je zabeležila v polfinalu, v katerem je bila boljša od Maročanke Soumiye Iraoui. Finalni dvoboj se ni končal v korist naše tekmovalke, saj si je predstavnica Gvineje Taciana Cesar priborila prednost wazarija in jo uspela zadržati do konca rednega dela dvoboja. Anja je tako zasedla končno 2. mesto v kategoriji do 52 kilogramov. *»Po zadnjih dveh tekmovanjih v Afriki bova z Marušo pripravljene na vse možne razmere. Danes sem*



imela tri borbe s tekmovalkami, ki so dobre nasprotnice. S svojimi borbami sem zadovoljna, edino v finalu me je nasprotnica presenetila s svojo tehniko in sem padla za wazari, ki je bil na meji, ampak je vseeno štel. Ostali dve borbi sem izpeljala kakor sva se s trenerko Olgo dogovorili. Več kot ti dve kolajni mi pomenijo osvojene točke za svetovno rang lestvico, saj sem ravno na meji

za uvrstitev na Masters decembra in mi vsaka točka sedaj veliko pomeni. Tudi s to srebrno kolajno sem pridobila nekaj ključnih točk. Upam na uvrstitev na Masters in to bo tudi zadnja moja tekma v tem letu,« je svoje misli strnila Anja.

Besedilo in fotografije: JZS, osebni arhiv



MASTERS QINGDAO

Qingdao Shi, 12. december 2019 | Tekmovanja za člane in članice se je udeležilo 445 tekmovalk in tekmovalcev iz sedeminšestdesetih klubov, med njimi tudi Adrian Gomboc, Maruša Štangar, Anja Štangar, Kaja Kajzer, Tina Trstenjak, Andreja Leški, Klara Apotekar in Anamari Velenšek, ki so zastopali Slovenijo. Uvodni dan zaključnega Mastersa na Kitajskem je postregel z dvema lepima uvrstitvama slovenskih judoistov. V kategoriji do 48 kilogramov si je peto mesto izbojevala Maruša Štangar, v kategoriji do 66 kilogramov pa Adrian Gomboc. Judoistka Olimpijke se je z

zmagami nad Srbkinjo Milico Nikolić, Izraelko Shiro Rishony in Španko Julio Figueroa prebila do polfinala, v katerem je morala priznati premoč Mongolki Narantsetseg Ganbaatar. Mlajša od sester Štangar je zatem z Rusinjo Irino Dolgovo izgubila še dvoboj za bronasto kolajno.

Odličje se je nasmihalo tudi Gombocu, ki si je prav tako izbojeval nastop v polfinalu, potem ko je bil boljši od Gruzince Bagratija Niniašvilija, Izraelca Tala Flickerja in Ukrajince Georgija Zantaraje. Preboj v finale je judoistu Bežigrada preprečil Italijan Manuel Lombardo, v dvoboju za tretje mesto pa je Adrian klonil pred Gruzincem Važo Margvelašvi-

lijem. V Qingdao sta nastopili tudi Anja Štangar (v kategoriji do 52 kilogramov) in Kaja Kajzer (do 57 kilogramov), obe pa sta izpadli že po porazih v uvodnih dvobojih. Starejša od sester Štangar je potegnila krajšo proti Švicarki Evelyne Tschopp, Kajzerjeva pa proti Chen-Ling Lien iz Tajpeja.

Tina Trstenjak je Masters v Qingdao odlično začela in opravila z izkušeno Britanko Alice Schlesinger in za vstop v četrtfinale v podaljšku še z letošnjo zmagovalko Grand Prix-a v Montrealu Mokhee Cho iz Južne Koreje. Tam je Trstenjakovo ustavila 22-letna Japonka Nami Nabe-kura, ki jo je Trstenjakova letos

premagala v Zagrebu in Parizu. Zaradi poraza v četrtfinalu se je Tina preseleila v repasaž, kjer je pre-

magala Britanko Lubjano Piovesano. V odločilni borbi za bron pa morala priznati premoč še eni Ja-



ponki Masako Doi, letošnji zmagovalki Osake.

Koprčanka Andreja Leški, ki tekmuje za ljubljanski Bežigrad, je bila na tatamiju dvakrat. Najprej je padla azijska podprvkinja Kiyomi Watanabe s Filipinov, nato pa je izgubila s 25-letno Italijanko Mario Centracchio, letos bronasto na evropskem prvenstvu v Minsku. V tesnem dvoboju je Italijanka obdržala prednost vazarija do konca, pa čeprav ji je do diskvalifikacije manjkal le še en sodniški opomin.

Besedilo: JZS, fotografije: IJF



TURNIRJA V AVSTRIJI

Neunkirchen, 28. oktober 2019
| Judoisti Judo kluba Jesenice, Judo kluba Sokol in Judo kluba Z'dežele smo se udeležili turnirja v Neunkirchnu, ki je potekal pod okriljem Specialne olimpijade Avstrije. Sodelovali so tekmovalci in tekmovalke iz petih držav, tj. Slovenije, Avstrije, Madžarske, Nemčije in Švice.

Naši judoisti so pod vodstvom trenerjev Jake Kolbla, Roberta Pečnikarja in Timoteja Verdela osvojili devet medalj.

Feldkirchen, 8. december 2019
| Tekmovalci in tekmovalke Judo kluba Jesenice in Judo kluba Sokol tekmovali na 2. koroškem turnirju v inkluzivnem judu v Feldkirchnu.

Naši judoisti in judoistke so osvojili 6 medalj, Judo klub Jesenice pa je prejel tudi pokal za najboljši klub na turnirju.

*Besedilo in fotografije:
Jana Jerkovič*



IZJEMEN DOSEŽEK SLOVENSKE EKIPE INKLUZIVNEGA JUDA NA EP ZA ID V NEMČIJI

V Kölnu v Nemčiji je od 19. do 20. oktobra 2019 potekalo 2. evropsko prvenstvo za ID, ki se ga je prvič udeležilo tudi pet slovenskih tekmovalcev inkluzivnega juda: Aljaž Colarič, Nik Jerkovič, Sašo Kovač, Tina Skerlep in Žiga Vangoš. Na tekmovanju se je registriralo 115 športnikov iz štirinajstih držav (39 žensk in 76 moških). Nismo vedeli, kaj lahko pričakujemo, a s finančno podporo ZŠIS-POK in JZS smo se domov vrnili ovenčani z neprecenljivimi izkušnjami in odličji. Osvojili smo 2 zlati, 1 srebrno in 1 bronasto kolajno ter eno 5. mesto. Svetovno prvenstvo v inkluzivnem judu se je prvič odvijalo leta 2017 v

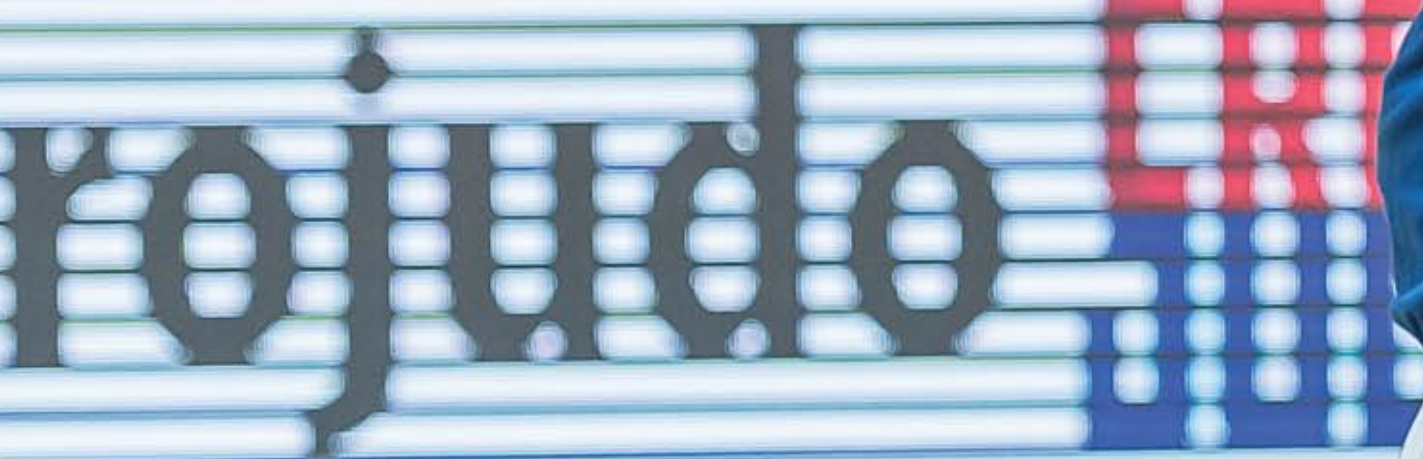
Nemčiji, naslednje leto 2018 pa je v Londonu potekalo Svetovno prvenstvo v judu za ID. Trenerji inkluzivnega juda v Sloveniji smo vprašujoče in negotovo spremljali tekmovanji in ugibali, kakšne možnosti imamo za uvrstitev naših judoistov tako v smislu pripravljenosti tekmovalcev kot financiranja. Trmasta odločitev članov Komisije za inkluzivni judo pri JZS, podpora staršev in trenerjev inkluzivnega juda ter Zveza za šport invalidov-Paraolimpijski komite (ZŠIS-POK) nas je v začetku leta 2019 pognala v proces za zahtevno pridobitev posebnih identifikacijskih tekmovalnih kod, ki jih po zahtevnih psiholoških testiranjih

dodeli mednarodna organizacija INAS (International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability). Žal je bilo EP organizirano le za judoiste, ki se borijo stoje, zato smo na koncu izbirali le med tistimi, ki trenirajo najdlje in želijo tekmovali.





ZVA



JUDO
ZVEZA
SLOVENIJE

KOLENDAR TEKMOVANJ JZS ZA LETO 2020

Januar

07.-15.	EJU OTC priprave	člani, članice	AUT, Mittersill
11.-12.	IJF sodniški in trenerski seminar		QAT, Doha
11.	Pokal KBV	st.dečki-ce, ml.dečki-ce	Lendava
16.	Judoist leta 2019	člani, kadeti-nje	Celje
18.	Pohorski Bataljon		Slov.Bistrica
19.	Sodniški seminar	U8, U10, U12, U14	
19.	Prleška judo liga 2020	člani, članice	ISR, Tel Aviv
23.-25.	Grand Prix	kadeti, kadetinje, st.dečki, st.deklice	Velenje
25.	DRŽAVNO PRVENSTVO		

Februar

	Medn.turnir Lignano	kadeti, kadetinje	Lignano
01.	Apolon Open	ml.dečki-ce, St.dečki-ce, ml.kadeti-nje	Maribor
01.-02.	Continental Open	člani	BUL, Sofija
01.-02.	Continental Open	članice	POR, Odivelas
07.	Tekmovanje Golovec	U12, U14, U16, člani-ce	Ljubljana
08.-09.	Grand Slam	člani, članice	FRA, Paris
08.	Pokal Lendave	ml.kadeti-nje, mladinci-ke	Lendava
08.-09.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	ITA, Follonica
09.	Prleška judo liga 2020	U8, U10, U12	
09.	Izpiti za pasove - zimski izpitni rok	U8, U10, U12, U14, U16	Ljubljana
12.	Zimski mini pokal Šiške	ml.dečki, ml.deklice U14, U16	Ravne na Kor.
15.	Pokal Guštanj		
15.	3.krog MŠJ 2019/2020		Ljubljana
15.	3.krog Jukijev Pokal 2019/2020		Ljubljana
15.-16.	Continental Open	člani	AUT, Oberwart
15.-16.	Continental Open	članice	SVK, Bratislava
15.-16.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	ESP, Fuengirola
	Zbor članic JZS		
21.-23.	Grand Slam	člani, članice	GER, Dusseld.
29.	DRŽAVNO PRVENSTVO	mladinci-ke, pasovi	Ljubljana, Šiška
29.-01.	Continental Open	člani-ce	POL, Warsaw

Marec

02.-08.	EJU OTC priprave	člani, članice	CZE, Nymburg
06.-08.	Grand Prix	člani, članice	MAR, Rabat
07.	Pokal Žirov	st.dečki-ce, ml.dečki-ce	Žiri
07.	Judo Jaka turnir	U8, U10, U12	Vojnik
07.-08.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	CRO, Zagreb
08.	Prleška judo liga 2020	U8, U10, U12	
14.	Pokal Murske Sobote	ml.kadeti-nje	Murska Sobota
14.	Sen./U21 Koroška Open	st.dečki-ce	SI.Gradec
13.-15.	Grand Slam	mladinci-ke, člani-ce	RUS, Yekaterinburg
14.-15.	EJU turnir mladinci	člani, članice	POR, Coimbra
21.-22.	Evropski članski pokal	mladinci, mladinke	BIH, Sarajevo

Junij

06.	Pokal Krško	ml.dečki-ce, st.dečki-ce	Krško
06.-07.	EP Kata		POL, Waršava
07.	Memorial Dušana Stražiščarja	U8, U12, U10	Ljubljana
	EJU Administrativni seminar		
08.-14.	EJU OTC priprave	člani, članice	CRO, Poreč
12.-14.	Grand Prix	člani, članice	HUN, Budapest
15.-19.	EJU OTC priprave	člani, članice	ESP, Alicante
19.	Danhro Cup	U12, U14 ekipno	Ljubljana
20.-21.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	SLO, Celje - Podčetrtek
29.-01.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	GER, Potsdam
27.-28.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	BIH, Sarajevo

Julij

02.-05.	EP KADETI-NJE	kadeti, kadetinje	POL, Waršav
06.-10.	EJU OTC priprave	člani, članice	HUN, Tata
11.-12.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	HUN, Paks
18.-19.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	CZE, Praga
25.-26.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	GER, Berlin
25.-01.	OLIMPIJSKE IGRE		JPN, Tokyo

Avgust

	Priprave IZOLA	člani-ce, mladinci-ke	Izola
	Priprave IZOLA	ml.kadeti-nje, kadeti-nje	Izola

September

01.-02.	SP KATA		POL, Krakow
03.-06.	SP KATA		POL, Krakow
03.-06.	EP MLADINCI-KE	mladinci, mladinke	FIN Vantaa
12.	Sodniški seminar		
12.	Judo na trgu - nazaj v šolo		
12.-13.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	SVK, Bratislava
18.-20.	Grand Prix	člani, članice	CRO, Zagreb
19.	Pokal Oplotnice	st.dečki-ce	Oplotnica
19.	Podravska Judo liga		
23.	1.kolo 1. SJL		
26.	Judo Prlekija Open	ml.kadeti-nje, st.dečki-ce	Ljutomer
26.-27.	Continental Open	člani-ce	ITA, Rim
28.-02.	EJU OTC priprave	člani, članice	ITA, Rim

Oktober

02.-04.	Grand Prix	člani, članice	UZB, Tashkent
03.	Pokal Dupleka	kadeti-nje, ml.dečki-ce	Duplek
03.-04.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	CRO, Dubrovnik
03.-04.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	GRE, Chania
07.	2.kolo 1. in 2.SJL		
10.	Pokal Komende	ml.dečki-ce, st.dečki-ce,	

21.	Pokal Ptuj	ml.člani-ce, ml.dečki-ce, mladinci-ke	Ptuj
22.	Področno prvenstvo OŠ		
27.-29.	Grand Prix	člani, članice	GEO, Tbilisi
28.	DRŽAVNO PRVENSTVO	člani, članice, ml.kadeti, ml.kadetinje	Žiri
29.	Pokal Gorice	ml.dečki-ce U8, U10, U14	Nova Gorica
28.-29.	EJU Sodniški in trenerski seminar		POR. Lizbona

April

03.-05.	Grand Prix	člani, članice	TUR, Antalya
04.	Pokal Novoga Mesta	ml.dečki-ce, st.dečki-ce	Novo Mesto
04.-05.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	CZE, Teplice
04.-05.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	ITA, Lignano
06.-13.	EJU priprave	člani, članice	TUR, Antalya
11.	Pokal ČS Golovec	U12, U14, U16, člani-ce	Ljubljana
12.	4.krog MŠJ 2019/2020		Ljubljana
12.	4.krog Jukijev Pokal 2019/2020		Ljubljana
18.	Pokal Bežigrada	st.dečki-ce, ml.kadeti-nje, ml.dečki-ce	Ljubljana
18.	Mednarodni tur.Braslovče	U8, U10, U12, U14	Braslovče
18.	Pokal občine Sevnica	U8, U10, U16, U18	Krmelj
19.	Prleška judo liga 2020	U8, U10, U12	
23.	DP OŠ in SS		
25.	Mednarodni turnir Judo Shido Open	U8,10,12,14	
25.-26.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	GER, Berlin

Maj

01.-03.	EP ČLANI, ČLANICE	člani, članice	CZE, Praga
08.-10.	Grand Slam	člani, članice	AZE, Baku
09.	DRŽAVNO PRVENSTVO	ml.člani-ce, ml.dečki-ce	Koper
15.-16.	EJU OTC priprave	člani, članice	ESP, Alicante
16.	Pokal Šiške	ml.dečki-ce U8, U10	Ljubljana
16.05.	DP Kata, Slo Open kata		Ravne na Kor.
17.	Palijev Memorial	ml.kadeti-nje U14	Ljubljana
16.-17.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	POL, Bilesko Biala
16.-17.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	ESP, Malaga
16.-17.	Evropski članski pokal	člani-ce, ml.člani-ce	RUS, Orenburg
21.-24.	EP Veterani	člani, članice	GRE, Chania
20.-24.	EJU OTC priprave	člani-ce	BLR, Minsk
22.-24.	Gibov turnir	člani-ce	Ljubljana
23.	Pokal TVD Part.Jesenice	U12, U10, U8, U6	Jesenice
23.	Baumgartnov pas	člani-ce, kadeti-nje absolut.kat., člani/mladinci/kadeti 09.-03.kyu	Maribor
23.-24.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	POR, Coimbra
28.-30.	Masters	člani, članice	QTR, Doha
30.	Memorial Stanka Topolčnika	ml.dečki-ce	Slov.Bistrica
30.-31.	EJU turnir mladinci	mladinci, mladinke	AUT, Leibnitz

10.-11.	Continental Open	ml.kadeti-nje	EST, Tallin
11.-13.	Grand Slam	člani, članice	BRA, Brazilija
13.	Podravsko Judo liga		
17.	Koka judo turnir		Vojnik
17.-18.	Continental Open	člani, članice	ESP, Malaga
17.-18.	Koroška Open	kadeti-nje, ml.kadeti-nje	SI.Gradec
19.-24.	EJU OTC priprave	člani, članice	ESP, Malaga
21.	3.kolo 1. in 2.SJL		
22.-24.	Grand Slam	člani, članice	UAE, Abu Dhabi
24.	Pokal Beltincev	st.dečki-ce, ml.dečki-ce	Beltinci
24.-25.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	SLO, Koper
31.	Irsičev Memorial	člani-ce, kadeti-nje	Maribor

November

04.	4.kolo 1. in 2.SJL		
07.	DRŽAVNO PRVENSTVO	veterani, inkluzivni judo	Murska Sobota
07.	1.krog MŠJ 2020/2021		Ljubljana
07.	1.krog Jukijev Pokal 2019/2020		Ljubljana
09.-11.	EJU turnir kadeti	kadeti, kadetinje	HUN, Győr
13.-15.	EP ML.ČLANI-CE	ml.člani, ml.članice	CRO, Poreč
14.	Mini Nagaoka	ml.dečki-ice, st.dečki-ce	Ljubljana
15.	Nagaoka	kadeti-nje, ml.člani-ce, člani-ce	Ljubljana
21.	Podravsko Judo liga		Črenšovci
21.	Miklavžev turnir		Ljubljana
21.	Jesenski mini Pokal Šiške		Ljubljana
28.	Turnir ZA VSE		Ljubljana
28.	PLAY OFF		

December

05.	Novoletni turnir	ml.kadeti-nje, ml.dečki-ce	Celje
05.	Pokal Ivo Reye	mladinci-ke	Celje
11.-13.	Grand Slam	člani, članice	JPN, Tokyo
12.	Kagami Biraki Golovec		Ljubljana
12.	Veseli December		Jesenice
12.	2.krog MŠJ 2020/2021		Ljubljana
12.	2.krog Jukijev Pokal 2019/2020		Ljubljana
12.	Podravsko Judo liga		
19.	Pokal Nika Vrblja	st.dečki-ce, ml.kadeti-nje	Maribor



GREB





»Reprezentanca inkluzivnega juda Judo zveze Slovenije se bo prvič v zgodovini slovenskega juda udeležila prestižnega tekmovanja na evropskem nivoju. V ekipi je 5 judoistov, 2 trenerja in 2 spremljevalca. Tekmovalci prihajajo iz različnih slovenskih judo klubov, kar kaže na široko vseslovensko aktivacijo. Inkluzivni judo je disciplina juda za športnike z različnimi sposobnostmi, ki zaradi določenih stanj, bolezni ali poškodb potrebujejo prilagoditve. Oznaka ID se nanaša na angleško besedno zvezo »Intellectual Disability«, ki v prevodu pomeni intelektualno oviranost. Na evropskem prostoru se disciplina razvija že več deset let in Judo zveza Slovenije razvoju sledi ter ga podpira. Prizadevamo si, da bi disciplina postala uradno priznana v okviru paraolimpijskih športov. Udeležbo na 2. EP v judu za ID sofinancira Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komitej. Sodelovanje panožne športne zveze in paraolimpijskega komiteja je primer dobre prakse sodobnih svetovnih trendov na področju športne politike in razvoja športa invalidov.«

Darko Mušič, predsednik Judo zveze Slovenije

»Nova zgodba sodelovanja poteka med Zvezo za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijskim komitejem in Judo Zvezo Slovenije. Namreč s skupnimi sodelovanjem pošilja slovensko reprezentanco inkluzivnega juda na 2. Evropsko prvenstvo v judu za »ID«, ki bo potekalo 19. in 20. oktobra 2019 v Kölnu v Nemčiji. To je nekako nadaljevanje že začetega postopka, ki se je odvil dne, 1.10.2019 na MIZŠ na temo umeščanja oz. integracija športnih panog invalidov znotraj NPŠZ. Takšne zgodbe inkluzivnosti in integracije podpiramo, ter izrekamo podporo Judo zvezi Slovenije, da se je odločila podpreti inkluzijo juda. Šport ima moč, da nas združuje in povezuje in ne razdvaja, to pa je naše sporočilo tudi ostalim NPŠZ.«

Damijan Lazar, predsednik Paraolimpijskega komiteja Slovenije

»Tekmo komaj čakam, zelo rada tekmujem in še posebno zmagujem ter upam, da bom zmagala tako kot na Svetovnih igrah Specialne olimpijadi letos v Abu Dhabiju.«

Tina Skerlep, judoistka

Izbrani judoisti so več kot odlično zastopali našo državo na zgodovinsko pomembnem prvem prvenstvu. Na novinarski konferenci so nam pred odhodom zaupali, kaj jim

pomeni tovrstna udeležba in kaj to pomeni za slovenski judo in šport v Sloveniji. Vseh pet slovenskih judoistov je v Kölnu na EP v judu za ID prikazalo odlične borbe na

»Vsi člani odprave se neizmerno veselimo udeležbe na tako prestižnem tekmovanju. Judoisti so prestali zahtevno psihološko testiranje, ki smo ga izvedli po merilih mednarodne organizacije INAS v sodelovanju z Zvezo za šport invalidov Slovenije- Paraolimpijski komite (ZŠIS-POK). Na tekmovanje smo se pripravljali več mesecev tako procesno kot vsebinsko. Zavedamo se, da se s prvo udeležbo zapisujemo v zgodovino slovenskega juda in kar je še pomembneje, odpiramo vrata naslednikom. Naša odprava je plod razumevajočega sodelovanja med Judo zvezo Slovenije in ZŠIS-POK, ki kot primer dobre prakse dokazujeta, da skupaj zmoremo vse!«

Viktorija Pečnikar Oblak
predsednica komisije za inkluzivni judo

»Judo klub Jesenice, eden izmed prvih inkluzivnih judo klubov v Sloveniji je zelo ponosen, da imamo v naših vrstah judoista, ki nas bo zastopal v Kölnu. Kot predsednica kluba, mama in spremljevalka sem srečna, da sem del tega zgodovinskega dogodka. Nik je judoist že 17 let, judo mu pomeni veliko, treniral je, se pripravljaj, veseli se tekme in druženja z ostalimi.«

Jana Jerkovič, spremljevalka reprezentance in mama judoista Nika

»Zelo se veselim evropskega prvenstva, ki bo moje prvo evropsko prvenstvo. Za Evropsko prvenstvo sem treniral celo leto skoraj vsak dan, poleti sem na pripravah veliko plaval in dobival kondicijo. Nastopil bom v kategoriji nad 100 kilogramov.«

Sašo Kovač, judoist



spodobnostnih nivojih 2 in 3. Sašo Kovač je v kategoriji nad 100 kilogramov premagal dva nasprotnika iz Nemčije in osvojil zlato kolajno. Žiga Vangoš se je pomeril z Belgijcem in Nemcem in na koncu osvojil srebrno odličje. Aljaž Colarič je bil uspešen v borbah z Belgijcem in Nemcema in osvojil zlato medaljo. Nik Jerkovič je po razvrstitvi pristal v skupini osmih tekmovalcev do 90 kilogramov, ki so prihajali iz Avstrije, Poljske, Nemčije in Belgije ter osvojil bronasto medaljo. Tina Skerlep je zmagala v borbi z Nemko ter končala na 5. mestu. V Tinini skupini so sicer tekmovala dekleta iz Nemčije, Slovenije in Švedske.

V drugem delu tekmovanja, v nedeljo, so potekale borbe 1. sposobnostnega nivoja v katerem Slovenija ni imela predstavnika.

Z udeležbo na tovrstnih tekmovanjih želimo prikazati dober judo in doseči, da judo za ID postane paraolimpijska disciplina. Da bi inkluzivni šport postal prepoznavnejši smo po vrnitvi zaprosili za slavnostni sprejem na Olimpijskem komiteju Slovenije, kjer so se nemudoma odzvali in nam pripravili nepozabno srečanje, ki se ga je poleg predsednikov Bogdana Gabrovca s sodelavci (OKS), Damijana Lazarja (ZŠIS-POK) in Darka Mušiča (JZS) udeležila tudi direktorica direktorata za šport na MIZŠ Poljanka Pavletič Samardžija. Presenečenje je bilo popolno, ko so nam omogočili snemanje oddaje OKS *Migajte z nami* in zatem oddajo večkrat predvajali med TV prenosi športnih vsebin. Za odličen podvig smo prejeli tudi povabilo na prireditev *Parašportnik leta 2019*, ki bo potekala 21. 1. 2020.

Letos smo v okviru razpisa Fundacije za šport - na poziv JZS prvič kandidirali za sredstva. Glede na trende razvoja inkluzivnega športa v EU upamo na ugodno finančno podporo, ki nam bo omogočila nadaljevanje v tempu, ki smo ga prikazali doslej.

Besedilo: Viktorija Pečnikar Oblak

EVROPSKA IN SVETOVNA PRVENSTVA

Vantaa, 12. september 2019 | Evropskega prvenstva za mladinke in mladince se je udeležilo 342 tekmovalk in tekmovalcev iz štiriinštiridesetih držav. Slovenijo so zastopali Urh Klopčič, Zarja Tavčar, Zala Pečoler, Metka Lobnik in Veronika Mohorič.

Slovenski judoisti in judoistke na tem prvenstvu žal niso prišli do uvrstitev.

Almati, 25. september 2019 | Na svetovnem prvenstvu za kadete in kadetinje je nastopilo 460 judoistk in judoistov iz enainšestdesetih držav, med njimi tudi naša judoistka Diana Šterman, ki je po uvodni zmagi v borbi z Egipčanko Tassnim Roshdy izgubila proti Ani Viktoriji Puljiz iz Hrvaške in tekmovalje končala brez uvrstitve.

Marakeš, 16. oktober 2019 | Svetovnega prvenstva za mladinke in mladince, ki je potekalo v Maroku, se je udeležilo 517 tekmovalk in tekmovalcev iz triinosemdesetih držav, med njimi tudi slovenski predstavnik in predstavnice Juš Mecilošek, Kaja Kajzer, Lia Ludvik, Zala Pečoler, Metka Lobnik in Veronika Mohorič.

Tudi na tem prvenstvu je Slovenija končala brez uvrstitve.

Iževsk, 12. september 2019 | Evropskega prvenstva za mlajše članice in članice se je udeležilo 235 judoistk in judoistov iz triinštiridesetih držav. V Rusijo so odpotovale tudi Teja Tropan, Zarja Tavčar in Urška Torkar.

Teja Tropan je nastopila v kategoriji do 52 kilogramov in po uvodni zmagi nad Romunko Camelio Ionito zabeležila poraza proti Španki Nini Estafanii Esteo Linne in Yasmin Javadian ter tako tekmovalje končala na 7. mestu.

Tudi Zarja Tavčar, ki je tekmovala v kategoriji do 63 kilogramov, je zabeležila zmago v uvodnem boju

z Italijanko Marto Palombini, nato pa je izgubila proti Renati Zachovi iz Češke in Larissi Van Krevel iz Nizozemske ter tekmovalje končala na 7. mestu.

V najvišji ženski kategoriji je Slovenijo zastopala Urška Torkar. Tudi ona je zabeležila zmago v uvodu – premagala je Italijanko Annaliso Calagreti, in dva poraza – premagali sta jo Anna Gushcina iz Rusije in Zrinka Miočić iz Hrvaške. Tako je tudi tretja slovenska predstavnica tekmovalje končala na 7. mestu.

»Z doseženim na tekmovanjih mlajših selekcij ne morem biti zadovoljen, saj osnovnega cilja, tj. osvojitve medalje, nismo izpolnili. Imeli smo nekaj težav s poškodbami, nekajkrat pa nam tudi ni bil najbolj naklonjen žreb. Pri najmlajših se je nekoliko pokazala tudi neizkuščenost. Športniki so sposobni več, kot so letos pokazali. V prihodnjem letu pričakujem, da bomo izpolnili zastavljene cilje, ki ostajajo enaki.«

*Gregor Brod
selektor slovenske reprezentance*

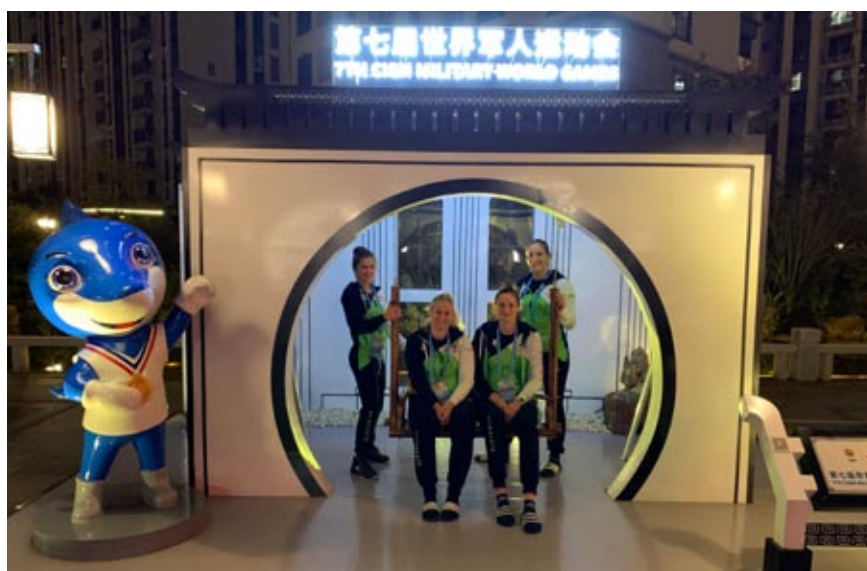


7. SVETOVNE VOJAŠKE IGRE

V Wuhanu na Kitajskem so potekale 7. svetovne vojaške igre, na katerih je nastopila tudi četverica naših judoistk, ki so prikazale odlične borbe in dosegle lepe rezultate. Prvo mesto je dosegla Klara Apotekar, srebrno kolajno Anamari Velenšek, Maruša Štangar pa je končala na petem mestu.

Na najvišjo stopničko kategorije do 78 kilogramov je stopila Klara Apotekar, ki je na poti do finala premagala Mongolko Shurenchimeg, domačinko He in v polfinalu Rusinjo Babintsevo. V zadnji borbi je slavila zmago nad Madžarko Salanki in s tem poskrbela, da je na Kitajskem zadonela slovenska himna.

Njena polsestra Anamari Velenšek je kategorijo višje osvojila srebrno kolajno. Najprej je premagala Uzbekistanko Ilmatovo, sledila je zmaga nad Brazilko Souza. Vrata v finale kategorije nad 78 kilogramov si je odprla z zmago proti domačinki Li. V finalu ji je nasproti stala Kitajka Wang, ki pa je bila premočna in na koncu je Anamari osvojila srebrno kolajno.



Maruša Štangar je v kategoriji do 48 kilogramov najprej slavila zmago proti Poljakinji Kubicko in Ukrajinki Cherniak. V polfinalu je morala priznati premoč Rusinje Dolgove in nato v borbi za bronasto kolajno še Jon iz Severne Koreje. Maruša je na koncu osvojila 5. mesto.

Anka Pogačnik je v kategoriji do 70 kilogramov v izločilnih bojih klonila proti Nemki Maekleburg in tekmovanja zaključila v rednem delu.

Besedilo: JZS, fotografije:

KATA, WORKSHOP IN TURNIR 5 DRŽAV 2019



Ravne na Koroškem, 28. – 29. september 2019 | Slovenija je že tretjič organizirala kata dogodek petih držav, ki se je sicer odvijal dvanajstič. Prvi dogodek v Sloveniji se je odvil v Kopru leta 2011, štiri leta kasneje v Slovenj Gradcu, tokrat na Ravnah na Koroškem.

Hrvaška, ki je novo priključena članica v zadnjih dveh letih, po dogovoru dogodkov ne organizira, ampak se jih le udeležuje.

Na izredno visokem nivoju je bila udeležba iz tujine – predvsem med tekmovalci, zaostajali pa niso niti trenerji, ki so vsi redni sodniki na evropskih in svetovnih prvenstvih v katah.

Judo klubu Ravne se zahvaljujemo za odlično organizacijo dogodka, ki se bo prihodnje leto odvil v Avstriji.

WORKSHOP

Na workshopu v petih katah, ki so ga vodili Heinrich Erlinger iz Avstrije (kata referent AUT, IJF sodnik), Franz Edlinger iz Avstrije (IJF sodnik), Hans Peter Glase iz Švice (IJF sodnik), Stefan Bernreuther iz Nemčije (kata referent GER, IJF sodnik) in Igor Albreht iz Slovenije (kata referent SLO, IJF sodnik).

Sobotni dogodek je bil namenjen začetnikom in vrhunskim tekmovalcem, s katerimi se je delalo individualno, saj je med trenerji kar nekaj

svetovno priznanih specialistov za posamezne kate.

TURNIR 5 DRŽAV 2019

Turnir, ki se je odvijal v nedeljo, je imel izredno močno zasedbo, saj je nastopilo kar nekaj parov, ki so dobitniki medalj iz evropskih prvenstev, sicer pa so redni udeleženci tudi svetovnih prvenstev.

Sodili so IJF sodniki iz treh držav. Slovenski IJF sodnik ni sodil, ker je tekmoval.

Skupaj je nastopilo deset slovenskih parov, ki so osvojili dve prvi, eno drugo in tri tretja mesta.

Besedilo in fotografije: Igor Albreht

REZULTATI

NAGE NO KATA

1. Martin Hinteregger - Philipp Hinteregger AUT
2. Helene Weinmann - Brigit Weinmann GER
3. Heike Birner - Daniela Dussalt GER

KATAME NO KATA

1. Sebastian Esser - Dieter Langhorst GER
2. Manuel Müller - Martin Hinteregger AUT
3. Nicole Weratschnig - Martin Hinteregger AUT

JU NO KATA

1. Helga Prokopec - Brigit Weinmann GER
2. Martin Hinteregger - Nicole Weratschnig AUT
3. Igor Albreht - Sebastjan Boltar SLO

KIME NO KATA

1. Sonia Staufer - Paul von Arx SUI
2. Robert Hatzl - Franz Winter AUT
3. Igor Albreht - Sebastjan Boltar SLO

KODOKAN GOSHIN JUTSU

1. Philipp Hinteregger - Martin Hinteregger AUT
2. Franz Winter - Robert Hatzl AUT
3. Igor Albreht - Sebastjan Boltar SLO

ITSUTSU NO KATA

1. Igor Albreht – Sebastjan Boltar SLO
2. Darko Kraševc – Benjamin Mehić SLO

NAGE NO KATA 3G (JUNIOR)

1. Urška Bernard - Nuša Perovnik SLO
2. Lordan Predovan - Marko Drozdek CRO
3. Wolfgang Hübl - Philipp Hinteregger AUT

EKIPNO

- | | |
|--------------|------------|
| 1. AVSTRIJA | 4. ŠVICA |
| 2. SLOVENIJA | 5. HRVAŠKA |
| 3. NEMČIJA | |

60 LET DELA IN USPEHOV V JK MURSKA SOBOTA

UVODNE BESEDE OB JUBILEJU

Obletnice so trenutki spominov, prehojena pot, ki je bila nemalokrat težka, vendar vztrajna in uspešna. S tem zapisom se želimo spomniti vseh tistih, ki so s svojo nesebičnostjo in požrtvovalnim delom stkali današnji JUDO, ki ni samo šport, borbe in tatami, ampak skupina ljudi, ki so s prijateljstvom, ljubeznijo, razumevanjem in medsebojnim spoštovanjem ohranili to sekcijo častitljivih 60 let. Spomnili se bomo vseh tistih, ki so vsaki po svoji moči prispevali k temu, da še ta klub deluje danes.

Ne moremo zapisati vseh podrobnosti, ki so se zgodile v teh 60-ih letih, imenovati vseh, ki so prispevali svoj delež k razvoju tega kluba, kakor tudi ne naštetih vseh rezultatov, kar bi bilo zelo težko, ker se je v teh letih nabralo kar zajeten kup zapisov o trenerjih, njihovih varovancih in o mnogoštevilnih tekmovanjih, vendar bomo poskusili zapisati vsaj delček tistega kar smo dosegli.

Začetki soboške judo sekcije in tudi kasneje JUDO zveze Pomurja segajo v leto 1958, ko je Štefan Sapač, član in voditelj Partizana Murska Sobota ob neki priložnosti pokazal tamkajšnjim voditeljem in trenerjem JUDO prijeme. In ker je v Mariboru že bil judo klub Branik, sta omenjeni Štefan Sapač in Simon Kager st. stopila v stik s tamkajšnjim trenerjem Nikom Vrablom, ki je obljubil vso pomoč pri začetnem treniranju v Murski Soboti. Tako je bila 1. decembra 1959 ustanovljena in pri judu zvezi Slovenije uradno registrirana 1. mlada judo sekcija Murska Sobota.

Začetki so bili težki, ni bilo blazin, prostora in pa predvsem nerazumevanje takratnega partizanovega vodstva, ki so smatrali, da je judo pretepaški šport, ga enačili z boksom in bili mnenja, da ni primeren za mladino.

Na treninge in tekmovanja so hodili peš ali s kolesom, sami so si kupovali malice in vozovnice za avtobus. Trenirali so v za današnje čase nemogočih razmerah, brez primernih kimon, v slabih zasilnih prostorih.

Prvi javni nastop in demonstracijo JUDA so imeli v Murski Soboti judoisti Branika in Kovinarja iz Maribora. In ta predstavitev je prebila led med takratno mladino, ki se je množično vpisovala v vadbo, za tem pa so se vrstili še samostojni nastopi soboških judoistov po šolah in delovnih organizacijah širom Pomurja.

Leta 1959 se je sekcija prijavila v II. slovensko ligo in v njej na začetku doživljala poraze. To je bilo povsem razumljivo, saj mlada soboška sekcija ni imela enakih kvalitiet kot ostali slovenski klubi. Leta 1962 je bil ustanovljen odbor za judo, katerega naloga je bila širjenje juda v ostale kraje in pa predvsem v vzgajanje uspešnih novih kadrov. Na teh tečajih so vzgojili mnogo poznejših uspešnih tekmovalcev: Stanko Šarkanj, Janez Šinček, Franjo Klaneček, Karel Menciger, Alojz Ratnik, Jože Horvat, Franc Klemenčič, Janez Hari, Jože Brunec, Ludvik Obal, Franc Farič, Štefan Vehab, Ernest Bačič, Jože Majc, Štefan Bencak, Ivan Drozdek, Ljubo Kneževič, Vili Hajdinjak, Tonček Kos in še mnogo drugih.

V letih 1964, 1965 in 1966 je postopoma organizacijske in trenerske posle prevzel Tonček Kos ob pomoči Simon Kagerja ml. V 70-tih letih je prišlo do močne razširitve juda v druge centre Pomurja in v letu 1970 je bila ustanovljena Judo zveza Pomurja.

Pod vodstvom novih trenerjev, tj. Alojza Kastelica, Ludvika Gombošija, Zdenka Kovača, Janka Škrileca, Vilija Hajdinjaka, Oskarja Šooša, Štefana Vehabla in pozneje še mlajših trenerjev Evgena Smodiša, Geze Krančiča, Marjana Slaka, Daniela Kisilaka in Silva Kavčiča, je mladi rod

judoistov ponesel ime pomurskega juda širom naše dežele in tudi v velik del Evrope.

JUDO kot šport je v teh letih dobil svoje mesto v soboški telesni kulturi in odločilno je bilo leto 1976, ko je sekcija dobila nove blazine – prave TATAMI blazine, in preurejene prostore v takratnem TVD Partizan. Tako so judoisti po skoraj 20-tih letih dobili svoj prostor – ogrevano judo dvorano z garderobo.

1973 – 1984, TRENER OSKAR ŠOOŠ

Leta 1973 je trenersko delo prevzel Oskar Šooš in pod njegovim strokovnim vodstvom so se pričeli odmevni rezultati soboških judoistov.

Najuspešnejši tekmovalci:

1971 – Štefan Küplen st. – osvojil 3. mesto na republiškem prvenstvu pionirjev, veliko pripomogel oz. imel odločilno borbo leta 1984, da je soboška ekipa osvojila naslov republiškega prvaka,
1973 – Rudi Küplen - osvojil 1. mesto kot pionirski prvak nekdanje Jugoslavije,
1982 – Apšner Vinko- osvojil 1. mesto na mladinskem – balkanskem prvenstvu,
1980 – Vojko Mecilošek – 4 x kratni državni prvak in udeleženec 2 x evropskega prvenstva,
1974 – Evgen Smodiš – pionirski državni prvak nekdanje Jugoslavije,
1980 – Rafko Mihalič – 2 x državni prvak nekdanje Jugoslavije,
1983 – Silvo Kavčič – državni prvak pri mladincih nekdanje Jugoslavije in 7. mesto na evropskem prvenstvu v Romuniji,
1978 - Franc Fajhtinger – osvojil 1. mesto kot pionirski prvak nekdanje Jugoslavije,
1977 – Bojan Hajdinjak – osvojil 1. mesto kot pionirski prvak nekdanje Jugoslavije,
1975 – Geza Krančič – večkratni republiški prvak,

1981 – Daniel Kisilak – 3. mesto na državnem članskem prvenstvu nekdanje Jugoslavije, 2. mesto na državnem mladinskem prvenstvu nekdanje Jugoslavije,

1982 – Tomi Mihalič – 2. mesto na mladinskem državnem prvenstvu nekdanje Jugoslavije,
1982 - Dario Vrdjuka – 1. mesto na republiškem prvenstvu, leta 1983, 1985 in 1986 vse 1. mesto na republiškem prvenstvu,
1983 – Darij Šemen – 3. mesto na balkanskem prvenstvu.

Leta 1984 je ta ekipa osvojila naslov republiškega prvaka v slovenski JUDO ligi.

1983 – 1999,

TRENER DANIEL KISILAK

Leta 1983 je trenersko delo prevzel Daniel Kisilak in pod njegovim vodstvom je klub napredoval in iz leta v leto so njegovi tekmovalci dosegali odlične rezultate na državnih in uradnih mednarodnih prvenstvih.

1978 – 1991, TRENER MLAJŠIH SKUPIN ZDENKO KOVAČ

Zdenko Kovač se je klubu aktivno priključil leta 1971, opravil trenersko šolo za judo, bil pa je tudi republiški sodnik. Z mlajšimi sekcijami je dosegal lepe rezultate na državnem in na mednarodnem nivoju. Leta 2015 je postal aktiven na področju inkluzivnega juda.

Najuspešnejši tekmovalci:

1993 – dr. Franc Pozderez – državni mladinski prvak, leta 1994 - 3. mesto na državnem članskem prvenstvu, leta 2016 je izdal svojo sa-

mostojno knjigo z naslovom JUDO-METI IN PARTERNA TEHNIKA.

1991 – Zoran Kos – 1. mesto na mladinskem državnem prvenstvu, istega leta se je udeležil Evropskega mladinskega prvenstva v Izraelu.

1989 – Imre Cikajlo – 1. mesto na državnem pionirskem prvenstvu nekdanje Jugoslavije, leta 1991- 1. mesto na državnem kadetskem prvenstvu, leta 1993 - 1. mesto na mladinskem državnem tekmovanju, istega leta pa se je tudi udeležil mladinskega evropskega prvenstva. Leta 1995 – 1. mesto na mladinskem državnem prvenstvu, leta 1989 – 1. mesto na šolski olimpijadi v Andori.

1994 – Robert Šadl - 3. mesto na državnem članskem prvenstvu.

1989 – Aleš Šeruga – 3. mesto na šolski olimpijadi v Andori.

1987 – Tarik Mazouzi – 1. mesto na republiškem pionirskem tekmovanju, isti naslov je osvojil tudi leta 1988, leta 1989 je prav tako sodeloval na šolski olimpijadi v Andori in osvojil 2. mesto.

Leta 1992 – 2. mesto na državnem kadetskem tekmovanju.

1987 – Tonček Vehab - 1. mesto na republiškem pionirskem prvenstvu.

1991 – Danijel Vehab – 1. mesto na republiškem pionirskem prvenstvu, leta 1994 – 1. mesto na državnem mladinskem prvenstvu, leta 1996 – 1. mesto na državnem mladinskem prvenstvu.

1991 – Bojan Žilavec – 2 x pionirski državni prvak in 1. mesto na državnem kadetskem prvenstvu.

1990 – Dejid Čuk – 1. mesto na državnem pionirskem prvenstvu, isti naslov je osvojil tudi leta 1991, leta 1992 in 1993 pa je osvojil 1. mesto na državnem kadetskem prvenstvu.

1993 – Peter Rančigaj – 1. mesto na pionirskem državnem prvenstvu, isti naslov je osvojil tudi leta 1994, leta 1997 pa je osvojil 1. mesto na državnem kadetskem prvenstvu, leta 1998 in 1999 je osvojil 1. mesto na državnem mladinskem prvenstvu.

1990- Goran Hašaj – 1. mesto na pionirskem republiškem prvenstvu, leta 1991 je osvojil isti naslov. Leta 1992 je osvojil 1. mesto kot državni prvak med pionirji, leta 1994, 1995 in 1996 je osvojil 1. mesto kot državni prvak med kadeti, leta 1996, 1997 in 1998 je osvojil 1. mesto kot državni prvak med mladinci, leta 2001 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu med mlajšimi člani, leta 1999 je osvojil 1. mesto kot državni prvak med člani. Leta 2001 se je udeležil Sredozemskih iger v Tuniziji in dosegel 5. mesto, leta 1997 pa je bil udeleženec Evropskega mladinskega prvenstva v Ljubljani, kjer je dosegel 9. mesto, bil je tudi udeleženec Evropskega mladinskega prvenstva v Romuniji, Svetovnega mladinskega prvenstva na Portugalskem in leta 1998 Svetovnega mladinskega prvenstva v Kolumbiji, kjer je dosegel 9. mesto. Leta 2001 je bil udeleženec Evropskega član-



skega prvenstva v Franciji. Goran Hašaj sodi med najuspešnejše tekmovalce našega kluba.

1999 – 2019, TRENER SILVO KAVČIČ

V tem obdobju, ki je bilo rezultatsko zelo plodno in uspešno je trenersko mesto prevzel Silvo Kavčič. Tekmovalci judo kluba so osvajali lepe rezultate na državnih tekmovanjih in na evropskih prvenstvih.

Zaradi velikega števila tekmovalcev in tekmovalk so se v klubu odločili, da se razdelijo po starostnih skupinah in vsled tega so v klub vključili naslednje trenerje:

1. Silvo Kavčič – vodja trenerjev
2. Vehab Štefan ml. – trener,
3. Vrdjuka Dario - judo – gimnastika,
4. Uroš Kavčič - trener mlajše skupine,
5. Alen Balažič - trener začetnikov,
6. Šarčević Sašo - pomočnik trenerja.

Najuspešnejši tekmovalci:

KAVČIČ UROŠ

Leta 2004 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-14, leta 2005 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu v U-14, leta 2006 je osvojil 1. mesto med kadeti na državnem prvenstvu, na kadetskem evropskem prvenstvu leta 2006 na Malti je osvojil 9. mesto, EYOF – Evropski olimpijski festival mladih v Beogradu je osvojil 5. mesto. (EYOF – TEKMOVANJE JE ENAKOVREDNO EVROPSKEMU PRVANSTVU, SE RANGIRA IN REDNO TOČKUJE).

Leta 2009 je osvojil 1. mesto na mladinskem državnem prvenstvu in je eden najuspešnejših tekmovalcev v zgodovini Judo kluba Murska Sobota.

APŠNER TILEN

Leta 2004 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-14, leta 2006 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-18.

KEREC KARIN

Leta 2004 je osvojila 1. mesto na

državnem prvenstvu U-14 in leta 2005 je osvojila 1. mesto na državnem prvenstvu U-14 ter leta 2006 je osvojila 1. mesto na državnem prvenstvu U-18.

DOGAR URŠKA

Leta 2005 je osvojila 1. mesto na državnem prvenstvu U-14.

RUDAŠ KATJA

Leta 2006 je osvojila 1. mesto na državnem prvenstvu U-14.

BARBER LUKA

Leta 2006 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-14.

MIHOLIČ DAMIR

Leta 2007 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-12.

ŠARČEVIČ SAŠO

Leta 2006, 2007, 2011 in 2012 je bil vsepovsod državni podprvak.

TRATNJEK FILIP

Leta 2007 je osvojil 2. mesto na državnem prvenstvu U-12, leta 2008 pa je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu U-14.

KOVAČIČ TIM

Leta 2007 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-14, leta 2008 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-14, leta 2009 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-18 in leta 2010 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-18.

KRPIČ MATEJA

Leta 2010 je osvojila 1. mesto na državnem prvenstvu U-21.

GOMBOC ADRIAN

Leta 2007 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-12, leta 2008 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-14, leta 2009 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-14, leta 2010 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-18. Leta 2010 je osvojil 3. mesto na svetovnem kadetskem A turnirju v Zagre-

bu in istega leta je osvojil 5. mesto na Evropskem kadetskem turnirju v Pragi.

Leta 2011 je Adrian prestopil v celjski judo klub SANKAKU in tam nadaljeval z odličnimi rezultati. Istega leta je nastopal v Turčiji na EYOF turnirju in dosegel 2. mesto. Leta 2013 je v Ljubljani na svetovnem mladinskem prvenstvu osvojil 3. mesto, leta 2016 je nastopal kot reprezentant Slovenije na poletnih olimpijskih igrah v Rio, kjer je osvojil 5. mesto. Leta 2018 je nastopal na Evropskem članskem prvenstvu v Izraelu in osvojil 1. mesto.

Adrian Gomboc je najuspešnejši tekmovalac v zgodovini JUDO KLUBA Murska Sobota. Kot njegov bivši trener sem zelo ponosen, da smo vzgojili tako dobrega tekmovalca na svetovnem nivoju in hkrati sem vesel, da so prvi odmevnejši mednarodni rezultati, tu mislim do kadetov, plod dela JUDO KLUBA Murska Sobota.

Sedaj dosega vrhunske rezultate na mednarodnem nivoju in je kandidat za olimpijske igre v Tokyu 2020.

FERENČAK ALEKSANDER

Leta 2012 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-14 in istega leta je osvojil 2. mesto na največjem turnirju za to starostno skupino v Moskvi.

LUKAČ JAN

Leta 2014 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-16, leta 2016 je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu ter leta 2017 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-18.

KÜPLEN BLAŽ

Leta 2016 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-14, leta 2017 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-16, leta 2018 pa je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu U-16.

BANFI BINE

Leta 2016 je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu U-14.

ŽIDO DAVID

Leta 2016 je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu U-16, leta 2017 je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu U-18 in istega leta je osvojil 1. mesto na srednješolskem državnem tekmovanju. Leta 2018 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-18.

LUNEŽNIK VID

Leta 2016 je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu U-16, istega leta pa je osvojil 1. mesto na osnovnošolskem državnem tekmovanju.

LANG DAVID

Leta 2015 in leta 2016 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-12, leta 2017 je osvojil 2. mesto na državnem prvenstvu U-14 ter leta 2018 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-14.

BENKIČ ASJA

Leta 2017 je osvojila 1. mesto na državnem prvenstvu U-14.

PERTOCI ALJAŽ

Leta 2017 je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu U-12 ter leta 2018 osvojil 2. mesto na državnem prvenstvu U-14.

DERVARIČ MAJ

Leta 2017 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-12.

KLEMENČIČ MATIC

Leta 2017 je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu U-12 in leta 2018 osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-12.

KÜPLEN IVA

Leta 2017 je osvojila 1. mesto na državnem prvenstvu U-12 in leta 2018 osvojila 1. mesto na državnem prvenstvu U-12.

BALAŽIČ OSKAR

Leta 2018 je osvojil 3. mesto na državnem prvenstvu U-12.

VINKOVIČ KLEMEN

Leta 2018 je osvojil 1. mesto na državnem prvenstvu U-12.

Tekmovalci skupine U-12 so v letu 2018 osvojili ekipno 2. mesto v skupnem seštevku točkovanja za slovenski pokal.

V Judo klubu Murska Sobota se zavedamo, da obstajajo tudi ljudje – športniki z raznolikimi potrebami in ponosni smo, da imamo v svoji sredini tekmovalca v inkluzivnem judu. Sašo Kovač se udeležuje raznih tekmovanj in dosega lepe rezultate. Omogočamo mu kvalitetne redne tedenske treninge skupaj z ostalimi tekmovalci, on pa nam daje edinstvene občutke ob zmagah in športni ponos ob dosežkih doma in v tujini.

Sašo Kovač je leta 2018 postal prvič državni prvak v inkluzivnem judu, še istega leta pa dosegel 3. mesto na mednarodnem turnirju v italijanski Ravenni. Tako klub skupaj s Sašem odpira vrata tistim, ki sami to težje storijo. Uspeh je leta 2019 še nadgradil in državnemu naslov dodal še evropski naslov v svoji težnostni kategoriji nad 100 kg. In če smo pionirji v inkluzivnem judu, ne moremo mimo naših ve-

teranov, ki še aktivno delujejo in trenirajo. Veteransko ekipo trenira in vodi Štefan Vehab st.- Pišta, ki je član tega kluba od leta 1961. V svoji veteranski karieri je bil od leta 2004 – 2017 večkratni državni prvak, leta 2009 je osvojil 3. mesto na svetovnem veteranskem tekmovanju v Budimpešti in leta 2011 je osvojil 3. mesto na evropskem veteranskem prvenstvu v Avstriji. Poleg omenjenega pa še aktivno trenirajo naslednji: Küplen Štefan – Lujz, dr. Vladimir Vojvodić – Dok, Franc Fajhtinger – Pingo in Küplen Štefan ml. – Pištek.

Na koncu je potrebno omeniti tudi starosto našega judo kluba, gospoda Stanka Šarkanja, ki je član našega kluba od leta 1960, republiški in zvezni sodnik, dolgoletni odlični tekmovalec, ki je prvi dosegal odlične rezultate na republiških in zveznih tekmovanjih. Vsako leto nas obišče na tradicionalnem judu turnirju v Murski Soboti, kjer skupaj obujamo spomine na začetke judo kluba Murska Sobota.

V tem kratkem zgodovinskem pregledu razvojne poti JUDO sekcije oz. JUDO KLUBA Murska Sobota smo skušali obuditi vse tisto, kar smo dosegli v minulih letih, kajti klub se je neprestano krepil in razvijal ob spoznanju, da ni napredka, če ni dovolj zagnanih in srčnih ljudi, ki so pripravljeni delati in vzgajati nov mladi rod, ki bo kos novim nalogam.

Upam, da nismo nikogar izpustili, če pa se je to zgodilo, ni bilo namerno.

Ob koncu naj se zahvalim tudi staršem, dedkom, babicam, sestram, bratom, stricem, tetam ... vsem, ki stojijo ob strani svojim tekmovalcem, gredo z njimi na tekmovanja in jih bodrijo, se z njimi veselijo in hkrati skupaj z nami vsemi v klubu verjamejo v to, da ni najvažnejše vzgojiti prvaka, ampak je pomembno vzgojiti dobrega človeka.

Zoran Kos,
predsednik JK Murska Sobota



JUDO KLUB RAVNE NA KOROŠKEM

Judo klub Ravne na Koroškem je lani obeležil 15 let delovanja. V tem obdobju je klub pod vodstvom predsednika Emila Fekonje in trenerja Željka Gabrovca na Ravnah vzgojil prve generacije judoistov, ki so posegale po vrhunskih rezultatih na državnih prvenstvih in mednarodnih tekmovanjih. V sodelovanju z Občino Ravne na Koroškem so bili leta 2012 z izgradnjo judo dvorane v okviru športnega centra DTK vzpostavljeni kakovostni pogoji za nadaljnji razvoj osnovnega poslanstva kluba - povečanja množičnosti, dviga kakovosti in priljubljenosti juda v občini, še zlasti pri otrocih in mladini.

Novo vodstvo nadaljuje in nadgrajuje uspešno delo predhodnikov. Danes v klubu združujemo okoli 150 članov od najmlajših do veteranov. Poleg rednih programov v judo dvorani na Ravnah smo jeseni prvič v novi večnamenski dvorani v Kotljah začeli s programoma judo vrtec in judo za začetnike in tako povečali možnosti za vključitev najmlajših v gibanje in razvijanje gibalnih spretnosti. Najmlajši osvajajo veščine pravilnega padanja, ohranjanja ravnotežja, koordinacije v prostoru in postopoma tudi tehnike juda. Pri otrocih posebno pozornost namenjamo tudi razvoju vrednot juda.

Judo na Ravnah je prepoznan tudi zaradi tradicionalnega mednaro-

dnega turnirja **Guštanj Open**, ki ga bomo za starostne skupine U12, U14 in U16 letos 15. februarja izvedli že 12-tič, naslednji dan pa bodo potekale še priprave po turnirju. Pričakujemo udeležbo tekmovalcev iz Ukrajine, Madžarske, Avstrije, Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Francije, kar povečuje zanimivost turnirja tudi za slovenske klube.

V zadnjih letih ob tekmovalnem judu razvijamo tudi judo kate. Člana Luka Plaznik in Žan Gostenčnik sta v katame-no-kati postala večkratna državna prvaka, na Koroškem pa se krepi število judoistov in judoistk, ki se želijo ukvarjati s to disciplino. Septembra 2019 smo na Ravnah gostili mednarodni seminar in turnir **Kata 5 držav**, na katerem se je pomerilo 33 parov iz Slovenije, Švice, Nemčije, Avstrije in Hrvaške. Ekipno je Slovenija zasedla odlično 2. mesto, med tekmovalci je bilo kar sedem Korošcev.

V sodelovanju s projektnima partnerjema Gimnazija Ravne in Nov'na razvoj d.o.o. izvajamo projekt **Fit za življenje**. Podprt je iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja v okviru LAS Mežiške doline. Na ta način se JK Ravne vključuje v širšo skupnost z namenom prispevati h kakovosti in pestrosti programov promocije telesne dejavnosti in aktivnega življenjskega sloga različnih ciljnih skupin od otrok vključenih v predšolsko vzgojo, mladih

športnikov, športnih delavcev, staršev in aktivne populacije. Program nam je omogočil nabavo osnovne opreme za širitev programov juda na nove lokacije.

V zadnjem letu smo okrepili sodelovanje z drugimi judo klubi v regiji, zastavili skupno strategijo razvoja in pridobili podporo Ministrstva za javno upravo v okviru razpisa za profesionalizacijo nevladnih organizacij 2019. S subvencijo zaposlitev po ene osebe v Judo klubu Slovenj Gradec, Judo zvezi Koroške in v Judo klubu Ravne krepimo lastno organiziranost in kakovost dela ter razvijamo nove programe, da bi večšine juda lahko osvojilo čim več ljudi v regiji.

V naslednjih letih želimo razširiti judo v vse koroške občine in biti prisotni na vseh osnovnih šolah, prav tako pa večšine pravilnega padanja, samoobrambe in druge krajše programe ponuditi podjetjem, javnim institucijam in aktivnemu prebivalstvu.

Ob tej priložnosti se zahvaljujemo vsem, ki ste nas podprli na tej poti. Posebna zahvala pa gre našim trenerjem, prostovoljcem in staršem, ki ste nam zaupali svoje otroke, da jim pomagamo do športnih uspehov in na poti v odraslost.

Besedilo:

Julija Marošek, Robert Mesarič,

fotografije:

arhiv JK Ravne in Janez Žalig



ŠESDESET USPEŠNIH LET JUDO KLUBA IMPOL



V Viteški dvorani bistriškega gradu je bila konec leta 2019 akademija posvečena 60. obletnici Judo kluba Impol. Na povabilo so se odzvali ustanovitelji kluba, pa olimpijci, aktualni prvaki in mladi perspektivni judoisti ter številni gostje iz gospodarstva in družbenega življenja. Začetek kluba sega v leto 1959, ko so mladi fantje Franc Pliberšek, Jože Soršak, Ivan Brbre in Adi Greif, ki so obiskovali industrijsko kovinarsko šolo v Mariboru, prinesli zemetke tega športa v Slovensko Bistrico. V tistem času to seveda ni bilo čisto preprosto, saj sta takrat v Slovenski Bistrici prevladovala nogomet in odbojka. Z mladostnim zanosom in intuizijastom ter inajdljivostjo so klub ustanovili pri aktivu Ljudske mladine tovarne Impol, takratni aktivist Jože Ajd pa je postal prvi predsednik. Leta 1963 se je Impolovo ime tudi prvič pojavilo v Jugoslaviji, saj si je takrat Slavko Zafošnik priboril bronasto kolajno na maldinskem državnem prvenstvu. Kaneje se je razvila množičnost, pripadnost, družabnost, tekmovalni in vrhunski šport ter organizacija največjih tekmovanj.

Impolovi mojstri juda stalni člani jugoslovanske reprezentance
Judo klub Impol je prispeval

odlične tekmovalce in dosegal odlične rezultate že v bivši državi. Stanko Topolčnik velja za začetnika poznejših vrhunskih rezultatov slovenskih judoistk in judoistov. Judoisti Impola pa se lahko pohvalijo s kopico osvojenih kolajn iz balkanskih prvenstev, mediteranskih iger, iz evropskih in svetovnih prvenstev, žal pa ne z olimpijskih iger. Zapisati velja, da je bila ekipa judo kluba Impol nekajkrat držani prvak in tretja v Evropi. Med večkratne olimpijce pa so se zapisali Stanko Topolčnik (Munhen), Janez Vidmajer (Montreal), Franc Očko (Moskva, Los Angeles), Filip Leščak (Los Angeles, Seul, Barcelona) in Matjaž Ceraj (Peking, London). Franc Očko je nosilec mojstrskega pasu 7. DAN in je prvi slovenski mednarodni sodnik, ki je sodil na olimpijskih igrah v Pekingu. Postal je tudi stalni član evropske sodniške komisije in član sveta Fundacije za šport v Republiki Sloveniji.

Številne selekcije in trenerji

V klubu tudi v zdajšnjih časih niso pozabili na množičnost, saj potekajo športne aktivnosti pri vzgoji mladih, ne samo v Slovenski Bistrici ampak tudi v njeni okolici. Za tem stoji četa skrbnih vaditeljev in trenerjev. Judo klub Impol v sezo-

ni med septembrom in avgustom vključuje od 100 do 150 športnikov od tistih najmlajših, ki prvič stopijo na blazine, do najizkušenejših borcev. Prav iz teh generacij mladih, kasneje izidejo dobri tekmovalci in tekmovalke, ki dosegajo uspehe na največjih tekmovanjih doma in v tujini.

Trenutno v klubu kot strokovni trenerski kader dela sedem trenerjev, vključno s koordinatorko in kondicijsko trenerko Tatjano Klakočar in upokojenim trenerjem Francem Špesom, ki še vedno rad priskoči na pomoč. Poslanstvo kluba je vzgoja mladih, kajti želijo biti konkurenčni v vseh starostnih kategorijah.

Cilj in ambicije so seveda imeti vsak olimpijski cikel udeleženca na olimpijskih igrah. Za nastop v Tokiu se zdaj trudi reprezentant Vito Dragič, med članicami pa se v ospredje prebija Tea Tropan. V ligaškem tekmovanju pa v klubu stremijo po najvišjemu mestu. Vse to lahko dosegajo z vadbo mladih od prvih judo korakov, kasneje pa nudijo športnikom v mladinskih in članskih kategorijah vrhunsko podporo.

Judo vrtec vodita Sara Čelan in Polona Košir, ki otrokom do osem let priljubita judo skozi igro, učita spoštovanja partnerja oziroma nasprotnika ter še mnogo obstranskih

stvari, vendar nič manj pomembnih kot so osnovna higiena na blazini, pozdrav, pospravljanje ... za otroka je zelo pomembno, da razvije osnovno motoriko gibanja do šestega leta starosti in judo je pomembna športna disciplina, ki pripomore le k temu.

Malo šola juda U10-U12 obvladujejo trenerji Tomaž Topolčnik, Bojan Sevšek in Sara Čelan. Otroci stari med 10 in 12 let se začnejo učiti prve elemente juda, polagajo prve pasove, kjer izkazujejo svoje znanje in se postopoma vključujejo v tekmovalni šport. Namen juda kot športa je razvoj celega človeka skozi dolgotrajno vadbo tako v fizičnem kot duševnem smislu. Otroci v tej starostni kategoriji razvijajo svojo osebnost, razum in odnos do športa.

Starostno kategorijo starejših dečkov in deklic, ko dopolnijo 14 let, trenirajo olimpijec Filip Leščak, Tomaž Topolčnik in Bojan Sevšek. Mladi športniki pridobijo kategorizacijo in tukaj se začnejo prva uradna tek-

movanja, tekmovalci trenirajo večkrat na teden, imajo osvojene višje stopnje pasov.

Kadeti in kadetnje U16-U18 trenirajo pod vodstvom Filipa Leščaka in Kristine Vršič, trenerke, ki je tudi sama v svoji karieri dosegla odlične rezultate. V tej kategoriji se delo še dodatno poveča in zresni, ker se judoisti udeležujejo mednarodnih priprav in mednarodnih tekmovalj, poteka pa tudi selekcioniranje za vstop v državno reprezentanco.

Mladinci U21 so ravno tako pod okriljem Kristine Vršič, strokovno pomoč pa ji nudi tudi Franc Špes. Klub stremi k cilju zadržati čim več kakovostnih tekmovalcev in jim nuditi strokovno podporo pri vadbi in učenju juda v smislu kondicijskih treningov, kajti za marsikaterega mladega športnika je to mejnik trenirati dalje ali odnehati.

Mlajši člani skupina U23 in člani stremijo k vrhunskim tekmovaljem, le ti so: evropski pokali, svetovni pokali, evropska in svetovna prvenstva, gran prix, gran slam in

vrhunec olimpijske igre. V zgodovini so naši judoisti bili udeleženi na osmih olimpijskih igrah. Do te stopnje jih lahko pripelje le trdo in vztrajno delo, motivacija do juda in tudi kanček sreče.

Judo klub Impol je tudi vsako leto deležen najvišjih nagrad in priznanj pri izbiri športnika leta Občine Slovenske Bistrice. V klubu pa se lahko tudi pohvalijo, da so vzgojili nekaj uspešnih judoistk, ki so nosilke državnih in mednarodnih kolajn.

Po organizacijski plati se Judo klub Impol predstavlja kot dober organizator številnih državnih in mednarodnih tekmovalj. Omeniti kaže še eno posebnost, to je sponzorstvo s podjetjem Impol, ki že 60 let skrbi, da lahko klub nemoteno funkcioni- ra. Judo klub Impol je edini klub v Sloveniji, v vseh športih, ki nosi isto ime in ima istega sponzorja že 60 let. To je posebnost in redki primer v športu in tudi v tem mestu in verjamemo, da se bo to tudi nadaljevalo. Pogledi v prihodnost so usmerjeni še vedno v množičnost in tekmo-



valni šport. Janko Žerjav, dolgoletni predsednik kluba, je prepričan, da bo ta šport v Slovenski Bistrici ostal glavna in nosilna športna panoga, saj se mlade generacije vsako leto še vedno z veseljem odločajo za judo in v svojem nagovoru nadaljeval: "S tem zgodovinskim ponosom bomo nadaljevali in skrbeli, da se ta tradicija, ki traja že 60 let, ohrani in da rezultati doseženi na domačih in tujih tekmovanjih opravičujejo vlogo najboljših."

dr. Ivan Žagar, župan Občine Slovenska Bistrica: »Občina Slovenska Bistrica se med drugim odlikuje in je znana kot občina športa. O tem pričajo številni uspešni klubi, športniki in tudi športni delavci, ki delujejo v širokem, pestrem naboru športnih panog, s katerimi se srečujemo v občini Slovenska Bistrica. Vsem, ki delujejo v Judo klubu Impol, od najmlajših pa vse do članskih kategorij, gre vso priznanje in čestitke za številne uspešne nastope v različnih kategorijah tekmovanj. Ob tem pa je potrebno posebno pohvaliti tudi delo uspešnih trenerjev, mentorjev in vseh drugih, ki so za te in takšne rezultate zaslužni. Vse čestitke za opravljeno delo v vseh teh šestdesetih letih in uspešno, z mnogo dobrih rezultatov tudi najvišjega ranga od svetovnega do olimpijskega vam želim tudi v prihodnje.«

Bogdan Gabrovec, predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenje športnih zvez: »Naj to priložnost izkoristim za zahvalo vsakomur in vsem skupaj, ki ste ali še sooblikujete bogato vsebino vašega kluba. Slovenski šport, ki ga kot krovna organizacija civilne sfere povezujeta Olimpijski komitej Slovenije in Združenje športnih zvez, sta ponosna na vaše judo dosežke in vam športno iskreno želimo še uspešnejše športno pot v prihodnje. Sooblikujte povezovalno in



ustvarjalno slovensko judo zgodbo, katere član ste. Ob jubilejnem letu pa je prav in pravično, da se spomnimo tudi vseh sooblikovalcev uspehov, ki jih danes na žalost, ni več med nami. Pustili so nam bogato športno zapuščino, vredno pozornosti in spoštovanja, tako današnji aktivni generaciji, kakor tudi generacijam, ki bodo sledile.«

Darko Mušič, predsednik Judo zveze Slovenije: »Pravi ljubitelji športa vedo, da ima Judo klub Impol za seboj zelo bogato zgodovino. Na športni razcvet bistriškega kluba ni bilo potrebno dolgo čakati, saj je kmalu dozorela generacija na čelu s Stankom Topolčnikom, ki je v slovenskem, jugoslovanskem in mednarodnem merilu dosegala izjemne uspehe. Izvrstna sinergija kluba in podjetja Impol, delavni, zagnani in talentirani športniki ter odličen trener Franc Pliberšek, so v sedemdesetih in osemdesetih letih prejšnjega stoletja Judo klubu Impol prinesli velike rezultate tako v jugoslovanskem kot v svetovnem merilu. V nizu odličnih rezultatov in dosežkov je težko izpostaviti tistega največjega, nedvomno pa je Judo klub Impol prispeval ogromen delež v mozaiku slovenskih uspe-

hov v tem športu in si s tem priboril izjemen status. Ugled in sinonim nepremagljivosti je klub prenesel tudi v čas samostojne države, kjer še zmeraj drži primat najboljše ekipe v prvi slovenski judo ligi.«

Jernej Čokl, predsednik upravnega odbora skupine Impol: »Zgodbi kluba in skupine Impol sta močno prepleteni, saj je Impol od samega začetka sponzor kluba, hkrati pa ponosni podpornik in spremljevalec njegovih uspehov. Spoštovanje tradicije, timsko delo in usmerjenost v odličnost so vrednote, na katerih temelji delovanje Judo kluba Impol. Ponosni smo, da smo del te zgodbe. Hkrati pa od tukaj izvira tudi naša medsebojna povezanost, saj tudi skupina Impol živi skladno s temi načeli in temu bomo ostali zvesti tudi v prihodnje. Pomembnih uspehov se je v šestih desetletjih nabralo kar precej. Tekmovalci kluba so osvojili tretje mesto v evropskem pokalu, bili trikrat prvaki bivše Jugoslavije in kar pet članov se je udeležilo tekem olimpijskih iger. Tudi v prihodnje si lahko nadejamo dobrih rezultatov, saj klub redno skrbi za svoj podmladek, ki šteje več kot 150 članov.«

JUDO EDUKACIJA

Zakaj judo ni borilna veščina ali šport, ampak je globalna edukacijska metoda kot ga je označil ustanovitelj Jigoro Kano shihan?

Judo je edukacijska (vzgoja in izobraževanje) metoda, pri kateri s telesno aktivnostjo razvijamo telo in duha. Pri tem ni najpomembnejše, da posameznik doseže vrhunstvo, ampak je pomembno, da s svojim delovanjem prispeva k razvoju družbe. Judo temelji na principih Seriouku zenyo in Jita kyoei. Rdeča nit sta sodelovanje in spoštovanje. Sloni na spoštovanju do ljudi, prostora ter tradicije japonske in Budo izročila. V njem se prepletajo nova dognanja sociologije in pedagogike ter tradicije 'samurajev'. Judo deluje na treh nivojih, ki so telo, srce in možgani. Kano je leta 1922 izjavil, da je 'sestavljanje' juda zaključeno in da je popoln tako v tehniki kot v etiki. Kljub njegovi 'starosti' in temu, da je nastal v drugačni kulturi, še danes deluje tako sveže in moderno.

Če želimo ugotoviti, zakaj se je filozofija judo jodokana tako zelo razlikovala od ju jitsa, iz katerega izvira, si moramo ogledati nekaj zgodovinskih dejstev.

Japonska je bila kar nekaj stoletij nepredušno zaprta za zunanje vplive. Leta 1853 ZDA z mornarico prisilijo Japonsko, da se odpre. Jigoro Kano se rodi v obdobju pospešene industrializacije in ko je

bila zahodna kultura pomembnejša od tradicije. Že zelo zgodaj se prične učiti angleški jezik, s trinajstimi leti ga vpišejo v angleško šolo, s sedemnajstimi se vpiše na fakulteto v Tokiu, kjer študira ekonomijo in filozofijo. To je obdobje začetkov sociologije in pedagogike ter Darwinizma, ki pravi, da vrste, ki se prilagajajo in sodelujejo najbolj prosperirajo. Kaj pomenita JU in Jita kyoei?

Kano je v tem obdobju že ravnatelj šole, ki bi bila danes primerljiva s filozofsko fakulteto. Študira najnovejša dela največjih mislecev tistega časa in njihove ideje prenaša v prakso. Med potovanji po Evropi in Ameriki se je z večino teh pomembnih mož srečal in izmenjeval mnenja.

John Dewey v svoji knjigi o obisku Kitajske in Japonske opiše, kako mu je sam ustanovitelj in direktor učiteljske šole predstavil borilno veščino. Kano je kot ravnatelj šole imel vse informacije, še več on sam je ustvarjal programe, s katerimi je šport usmerjal v obvezno šolstvo. Leta 1895 na cesarjevo pobudo ustanovijo Butoku kai – organizacijo pod katero naj bi združili vse borilne veščine. Kano in judo sta v tej organizaciji imela velik vpliv. Rešitev so sprejele tudi druge borilne veščine. Leta 1909 postane član Mednarodnega olimpijskega komiteja – kljub temu da se je

zavedal, da bodo tekmovanja 'uničila' judo, saj je vedel, da sta filozofiji juda in olimpizma kompatibilni in da bo judo z vstopom v MOK postal globalen.

Do smrti mu uspeta oba velika cilja – judo vstopi v obvezno šolanje kot obvezen predmet in postane član olimpijskih športov. Najpomembnejši zahodni misleci, ki so vplivali na Jigoro Kana so Aristotel, H. Spencer, C. Darwin, J. Dewey, E. Durkhime, J.S. Mill, Pierre de Coubertin in drugi.

Kano je 'dosežke' zahodne pedagogike, zen filozofije in budo tradicije združil v judo kodokan. Veščina, kjer je JU prilagajanje, kjer je najpomembnejša vrlina varnost (ukemi), ima sodobno metodika poučevanja, kjer s sinergijo dosežemo napredek celotne družbe je zmagovalna formula uspeha.

Kanova filozofija in pogled na pedagogiko lepo odseva v katah, ki jih je on sestavil, predvsem v Nage no kata in Juno kata. Judo ni nastal leta 1882. Tistega leta je Kano le odprl 'klub'. Judo je rasel dolgih 40 let! A ker je tako kompleksen in prilagodljiv ljudem vseh sposobnosti, se razvija in raste še naprej.

Jigoro Kano je bil zelo izobražen, odprtega uma, delaven in imel je vizijo. Ustvaril je judo, ki je darilo Japonske svetu.

Besedilo: Mojmir Kovač

JUDO DEMO ELITE TEAM

Nov izobraževalni program, ki je namenjen vsem tistim judoistom, ki želijo poglobiti svoje znanje juda in postati del elitne ekipe demonstratorjev juda pri JZS.

V prvi polovici leta 2020 bomo pričeli z novim izobraževalnim programom. Program bo drugačen in bo ciljno naravnano. Največkrat so

izobraževanja namenjena posamezni ciljni skupini, kot so na primer trenerji ali sodniki. Ta program bo namenjen vsem judoistom – ženskam in moškim. Edini pogoj bo črn pas oz. mojster juda. Snovalci programa upajo, da bodo v novem izobraževalnem programu videli svojo priložnost tudi tekmovalci, ki

zaključujejo tekmovalno pot, saj bo program 'demonstrator juda' idealna osnova, da le-ti nadgradijo svojo pot juda.

Za posameznika bo program Judo Demo Elite Team zanimiv predvsem zato, ker bodo udeleženci sposobni v kratkem času napredovati v dan pasovih in ker bodo čla-

ni 'elitnega tima' demonstratorjev. Za posamezne klube in regije pa je program zelo zanimiv, ker bodo skozi izobraževanje pridobili visoko usposobljene judoiste, ki bodo svoje znanje posredovali v lokalno judo skupnost.

Izobraževalni program, ki bo potekal med vikendi v različnih krajih, bo razdeljen po modulih. V teoretičnem delu, ki izhaja iz predpostavke, da je judo globalna edukacijska metoda, bo poudarek na zgodovini oz. na času in prostoru v katerem je judo nastal. Praktični del vsebuje Go kyo, kate in načela juda.

Predavatelji bodo slovenski in tuji judo strokovnjaki.

Zaradi specifičnega podajanja znanja in boljše kvalitete dela bo v pro-

gramu omejeno število mest, zato bo veljalo načelo hitrih prijav.

Cilji programa so:

- izobraziti skupino desetih judoistov demonstratorjev,
- široko teoretično in praktično judo znanje udeležencev,
- udeleženci bodo postali »demonstratorji specialisti«,
- multiplikacija znanja v klube in regije,
- sestaviti nove skripte in videe za izobraževanje trenerjev,
- udeleženci bodo sposobni voditi izobraževalne seminarje,
- producirati veliko število višjih dan pasov,
- dvigniti nivo znanja »tradicionalnega juda« v Sloveniji,
- logotip na kimoni.

Udeleženci si bodo pridobili tudi osnovna znanja priprave na uspešen javni nastop oz. izvedbo izobraževalnega seminarja.

Udeležba v programu bo tudi prestižnega pomena.

Vsi, ki bodo uspešno opravili zaključni izpit, bodo pridobili logotip Judo Elite Demo Team. Z logotipom na kimoni bodo izkazovali članstvo v elitni ekipi judo demonstratorjev. Odveč je, če povemo, da bo to zelo prestižnega pomena.

Na tej točki nam ne ostane nič drugega kot da vas povabimo, da se prijavite v nov izobraževalni program!

Besedilo: Mojmir Kovač

SODELOVANJE S PROJEKTOM INKLUZIVNEGA JUDA SOEE NA KONGRESU OKS

Ljubljana, 29. november 2019 | V letu 2018 smo se Adrijan, Benjamin in Viktorija odločili, da bomo inkluzivni judo predstavljali še na drugačen način, zato smo se vključili v program Special Olympics Europe Eurasia (SOEE). **V okviru SOEE preko športa širimo idejo o inkluziji**, ki pomeni enakovredno vključevanje vseh športnikov ne glede psihofi-

zične sposobnosti posameznika. Združeni šport bomo v sezoni 2020 predstavili po šolah in društvih s plakatom, ki smo ga v petek, 29. novembra 2019 predstavili tudi na **14. kongresu športa za vse** Olimpijskega Komiteja Slovenije.

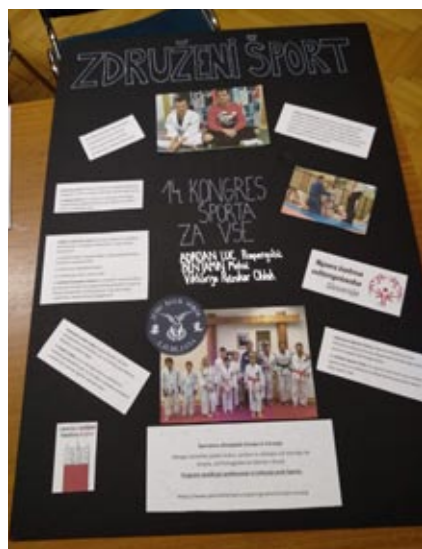
Upamo, da bomo skupaj z vami idejo o inkluziji razširili toliko, da bomo na vse ljudi začeli gledati enako; vsi

v svojem življenju potrebujemo čim več toplote in stika. Že malenkosti, ki se nam ne zdijo manj pomembne, lahko polepšajo dan.

Pripravil:

Benjamin Mehič, judoist in prostovoljec v Judo klubu Sokol Ljubljana z mentorico Viktorijo Pečnikar

Oblak



MASTERMIND – MOŽGANSKI JUDO TRUST

Možganski trust = skupina za razmislek, valilnica idej.

Dandanes razumemo judo predvsem kot šport. Govori se le o kolajnah in prvakih. Vsi, tudi najmanjši klubi, si želijo v svojih vrstah imeti šampione in žal je s kolajnami pogojeno tudi sofinanciranje države. A judo je veliko več kot le šport. V resnici se veliko svetovnih judo mojstrov sprašuje, ali je tekmovalni judo sploh še judo. Zato se je v nekaterih državah pojavila besedna skovanka »ju šport«.

Mastermind je skupina slovenskih trenerjev juda, ki ima redna mesečna srečanja. Druži jih skupen pogled na to, kaj judo je. Prepričani

so, da ima judo velik vzgojni potencial in da z razumevanjem teoretičnih osnov veliko pridobimo tudi v praktični izvedbi v randori-ju in shiai-ju.

Na srečanjih se predelujejo različne teme, nekdo pripravi predstavitev že vnaprej dogovorjene teme, zatem sledi debata. Vsak med trenerji ima svoj pogled in svojo razlago te iste teme. Delo poteka v duhu Jita kyoei in na način, ki ga je Jigoro Kano poimenoval Mondo.

Do sedaj je skupina predelala kata : randori, judo edukacija – čas v katerem je nastal judo in načelo polnega kroga (kuzushi, tsukuri, kake). Pri vsaki temi se je razvnela zanimi-

va debata in judoisti so se drug od drugega naučili veliko novega.

Mogoče le izziv, ali je načelo polnega kroga 'nadnačelo', v katerem se skrivajo vsa druga načela, ali je to sploh načelo ali je le razdelitev 'vstopa' v tehniko. Najlepši prikaz le-tega je v Juno kata. Iz tega prikaza nekateri dodajajo še četrti del, tj. nage ... Res je, judo je zanimiv in zelo, zelo širok.

Skupina bo z delom nadaljevala in v svoje vrste vabi še druge judo navdušence.

*Besedilo in fotografije:
Mojmir Kovač*

SVETOVNI DAN JUDA

Svetovni dan juda obeležujemo 28. oktobra, na rojstni datum Jigora Kana.

Svetovna judo zveza se je odločila, da bo rojstni datum Jigora Kana, tj. 28. oktober, proglasila za svetovni dan juda. Na ta dan se po celem svetu organizirajo dogodki v spomin na ustanovitelja juda in na temo, ki je povezana s tem dnem.

Tema leta 2019 je bila 'posadimo drevo' in tako je bilo leto posvečeno pogozdovanju našega planeta. V Sloveniji, ki je zelo zelena država, najverjetneje te problematike ne opazimo, a na več koncih sveta je pomankanje dreves velikega življenjskega pomena.

Judo zveza Slovenije se je že drugič priključila k projektu. V Kopru so tako na evropskem pokalu kadetov vsadili dve drevesi – vrbo in hrast.

Legenda pripoveduje, da je kitajski svečenik v snežni nevihti opazoval vrbo in hrast. Mogočen hrast je kljuboval snegu, a le do trenutka, ko se je pod njegovo težo zlomila

veja. Vrba pa se je vsakič upognila in s svojih vej spustila sneg zdrsniti na tla. Tu naj bi nastal izraz yawara ali popuščanje, na katerem se je zgradila filozofija vzhodnjaških borilnih veščin.

Pri vsaditvi dreves so sodelovali vsi najvišji predstavniki JZS in EJU,

prostor za vsaditev dreves pa je velikodušno odstopila Osnovna šola Koper.

*Besedilo: Mojmir Kovač,
fotografije: Sabina Zorman*



ZGODBE SLOVENSkih ŠAMPIONOV

Trenutki, ki si jih mladi judoisti zapomnijo za vse življenje!

Slovenski judoisti se lahko pohvalimo z odličnimi judo šampioni. A kot vse danes, so tudi šampioni 'hitro pokvarljivo blago'. O posameznikih govorimo le dokler so v tekmovalnem pogonu in domov nosijo odlične rezultate, po zaključku kariere pa nekako pozabimo nanje.

S projektom 'Zgodbe slovenskih judo šampionov', želimo mladim judoistom predstaviti življenjske zgodbe deklet in fantov, ki so svojo mladost posvetili judu in v njem uspeli.

Šampioni predstavijo svoj tokui waza, a poudarek je na njihovi življenjski zgodbi. Kdaj so začeli, kdaj so se odločili, da gredo na olimpijske igre, kako so trenirali, kako so krmarili med športom in šolo, kdaj so ugotovili, da bo potrebno končati s tekmovalno kariero.

Do sedaj so se nam predstavili Raša Sraka, Klemen Ferjan in Sašo Jereb.

Prav vsi so se pokazali kot odlični poznavalci juda in še bolj kot zrele osebe, ki v vsakem trenutku vedo, kaj hočejo in kako to doseči. Najverjetneje so prav zaradi teh lastnosti uspeli tako v judu kot v življenju.

Najdragocenejše doživetje je, ko lahko naši otroci v živo srečajo nekoga, o katerem berejo v izpitnem gradivu za višji pas. Velike oči in odprta usta otrok so odraz zanimanja ob poslušajo zgodb šampionov. Fantazije med tem ko v rokah držijo kolajne z največjih tekmovanj se bodo kasneje uresničevale na njihovih tekmovanjih. Misel Raše: »Le še en napad,« ki ji je prinesel zlato kolajno na Sredozemskih igrah, ko je po vzkliku: »Mate!« od utrujenosti obsedela na tatamiju, se je najverjetneje vtisnil v podzavesti vseh prisotnih.

'Le še en napad' je lepa prispevka, da se nikoli ne sme odnehati. Borbe je konec šele, ko sodnik določi konec. Šampioni se vedno bo-



rijo do konca – tudi, ko že kar nekaj časa nimajo več ne moči in ne energije.

*Besedilo in fotografije:
Mojmir Kovač*



RAZVOJ KADROV V ŠPORTU

V letu 2019 je JZS v sodelovanju Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport, OKS in predavateljem prof. Vladom Čuš v okviru projekta »Razvoj kadrov v športu« izvedla več licenčnih seminarjev za trenerje juda.

V Izoli se je 7. in 8. avgusta 2019 odvijal lanski prvi seminar v okviru letne judo šole. Na 2-dnevnem seminarju so bile predstavljene teme iz dveh področij, ob tem pa je bila izvedena še razprava, ki je dala več pomembnih informacij o težavah, s katerimi se pri svojem delu srečujejo slovenski trenerji juda. Na seminarju je prisotne pozdravil tudi predsednik JZS g. Darko Mušič.

Prvi dan je prof. Vlado Čuš v okviru modularne teme »Preventivno zdravstveno varstvo športnikov; Regeneracija po obremenitvi in vadba za vrnitev v šport po poškodbi gibal« predstavil problematiko in rešitve iz naslednjih vsebin: ocena funkcionalne sposobnosti športnika, antropometrija, zdravstveni pregledi, funkcionalna testiranja, športne poškodbe in prva pomoč, regeneracija, doping (prepovedane snovi).

»Uspešen športnik mora biti v prvi vrsti zdrav športnik. Če bo zdrav, bo takšen tudi njegov športni uspeh«

.Zato jim je potrebno zagotoviti ustrezen pristop do preventive na področju zdravstva, kot tudi do optimalne oskrbe v času poškodbe in vrnitve v redno trenajni proces«, je poudaril prof. Čuš. Udeležencem je med drugim posredoval osnovna znanstvena spoznanja iz obravnavanih poglavij ter številne koristne informacije pri ocenjevanju funkcionalnega in zdravstvenega statusa športnikov, ustreznih ukrepov za regeneracijo, vrsti športnih poškodb in prvi pomoči, ki jo trener lahko in mora nuditi, rehabilitaciji po poškodbah in pomenu zdravniškega pregleda športnikov. Predstavil je tudi problematiko dopinga in usmeril pozornost trenerjev na (ne) učinkovitost športnih prehranskih dodatkov. Seminar je bil organizacijsko in strokovno dobro izpeljan. Sodelujočim je omogočil nova vedenja in njihovo vključevanje v nadaljnje strokovno delo v športu.

Naslednji dan so bile trenerjem pri temi »Tekmovalni sistem in dolgoročni model razvoja športnika« predstavljene vzgojne naloge športa, biološka izhodišča pri športnem treningu, motivi pri mladih za ukvarjanje s športom ali njegovo opuščanje, faze dolgoročnega modela razvoja športnika in tekmoval-

nje kot dodatni motiv vadečih.

Udeležencem je bil predstavljen teoretični vidik razvoja športnika od začetnika do vrhunkega športnika, ki vključuje postopnost. »Tako kot pri gradnji hiše, je tudi pri razvoju športnika potrebno postaviti stabilne temelje. Če bodo temelji trdni, bo takšen tudi njegov športni uspeh. Namen vadbe juda je sprejeti ga kot način življenja in v polnosti razviti posameznikov športni potencial. To pa bo možno le ob pametni izbiri ciljev, vadbenih sredstev, metod, ustreznega načrtovanja, optimalne realizacije ter strokovnega nadzora z oceno vadbenih učinkov. Ob tem mora imeti športnik podporo trenerja in staršev, dobro motivacijo in močan karakter« je uvodoma poudaril prof. Čuš. Trenerjem so bile med drugim posredovane še informacije iz bioloških, fizioloških, anatomskih in psiholoških spoznanj. Trenerji so bili seznanjeni tudi z problematiko športnih tekmovalcev mladih. Tukaj je njihova odgovornost še posebej izpostavljena in lahko odločilno vpliva ali se bodo mladi odločali za trening in tekmovalništvo v judu ali pa ga bodo opustili. Zato je bil dobrodošel vpogled predavatelja in nova spoznanja na področju ustreznega načrtovanja dolge in zahtevne poti njihovih varovancev do vrhunske športne pripravljenosti. V procesu športne vadbe ne obstajajo bližnjice in otrok ne smemo izpostavljati modelom vadbe starejših judoistov ali modelu šampionov, saj s tem mladih športnikov ne bomo zgolj izpostavili nepotrebni in za zdravje škodljivim krutim naporom, temveč mlade tudi odvrnili od športnega udejstvovanja. Ob tem je prof. Čuš predstavil rešitve, ki jih omogoča njegov razvojni model športnikov judoistov in judoistk, ki predvideva postopno osvajanje in nadgrajevanje tehničnega in taktičnega znanja, telesnih, psiholoških



ter drugih sposobnosti. Predavanje je oprl na strokovnih spoznanjih in lastnih izkušnjah. Naj ob tem spomnimo, da je JZS po njegovi zaslugi med prvimi panožnimi zvezami v Sloveniji v začetku devetdesetih let prejšnjega stoletja dobila lasten razvojni projekt slovenskega juda. Ta je med drugim omogočil načrtni pristop na vseh ključnih področjih delovanja Zveze in vključevanje vseh klubov v selekcijski sistem posameznih reprezentančnih selekcij.

Na drugem seminarju, 26.10.2019 v Kopru je veliko pozornost pritegnilo izvrstno predavanje za trenerje na temo psihologija športa. Obravnavane vsebine: vloga trenerja v procesu treninga in tekme; motivacija trenerjev in športnikov - kako jo izboljšati; predtekmovalno in tekmovalno stanje ter priprava na tekmovalne; reševanje problemov; tehnike sproščanja in spreminjanja aktivacije; pozornost in koncentracija; pisanje dnevnika in analiza nastopa; kako se pobrati po slabih borbah? Prisotnim trenerjem so bila posredovana osnovna spoznanja kako izboljšati motivacijo športnikov, teoretična izhodišča pri predtekmovalnem in tekmovalnem stanju športnikov ter ukrepe za pripravo na tekmovalne. Prisotni so se seznanili s tehnikami sproščanja in spreminjanjem aktivacije. Praktično smo preizkusili dihalne tehnike in avtogeni trening. Trenerji so prejeli smernice za pisanje dnevnika in analizo nastopa na tekmovalju. V zaključku seminarja pa so predelali še možnosti za preobrat in potrebne ukrepe v primerih, ko športniku na tekmovalju ne gre. Prav tako je prof. Vlado Čuš vsem udeležencem razdelil DVD-je za avtogeni trening in pismena navodila s primeri dihalnih vaj.

Ob zaključku seminarja je predavatelj Čuš Vlado izjavil: « Psihična priprava športnika je tista, ki odloča o tem, kdo je zmagovalec in kdo bo tisti, ki ne bo dosegel svojih ciljev.



Kompleksna priprava športnika na nastop je torej sestavljena iz telesne, tehnične, taktične in psihične priprave. Športniki bi morali zelo dobro poznati moč misli ter pomen telesne in mentalne aktivacije pred pomembnimi tekmami. V primeru večjih težav je smiselno poiskati pomoč izkušenega športnega psihologa. Ta lahko športniku pomaga telesno in mentalno aktivirati telo, kar je nujno za dvig agresivnosti, ki je tudi odraz športnikove samozavesti. Pri zadušeni telesni aktivaciji, ki je posledica prevelike tesnobe, se pojavita nastopna ali pred nastopna apatija ali nastopna vročica. Če bo športnik psihološko dobro pripravljen, bo znal nastale težave preseči z ustreznim pristopom. JZS bom posredoval pobudo, naj za to področje angažira strokovnjaka, ki bi bolj redno skrbel za mlade perspektivne športnike iz vseh slovenskih judo klubov.«

Seminar je bil organizacijsko in strokovno s strani predavatelja zelo dobro izpeljan. Po izvedenem predavanju je bila s trenerji izvedena diskusija o konkretnih strokovnih problemih, s katerimi se le-ti srečujejo pri psihološki pripravi njihovih najuspešnejših športnikov. Trenerji so postavili veliko vprašanj in nanje

prejeli koristne odgovore. Podane informacije jim bodo v pomoč pri obnovitvi ali utrjevanju njihovega vedenja o tem pomembnem področju športnikove priprave ter hkrati priložnost, da nova znanja ter pismeno in multimedijsko gradivo uporabijo pri načrtnem vključevanju psihološke priprave v proces treninga in tekmovalnj.

Na tretjem licenčnem seminarju, 23.11.2019 v Mariboru sta bili v ospredju dve temi, »Javno nastopanje in retorika« ter »Prehrana kot del vadbene strategije«.

Prisotnim trenerjem so bile pri prvi temi posredovane osnovne informacije o sporazumevanju in komunikaciji, o besednem in nebesednem nastopu, kako obvladati tremo pred nastopom in uporabi retoričnih veščin pri predavanju ali na treningu. Z nekaj praktičnimi primeri so predelali tudi odnos trener – športnik in stile vodenja s strani trenerja.

V nadaljevanju so številni udeleženci seminarja slišali veliko koristnega o vlogi prehrane v procesu športnega treninga, energijskem profilu in potrebah judoista ter osnovne prehranske napotke za dnevni režim prehranjevanja. V

tem delu seminarja so jim bili predstavljeni pristop in vsebinske točke v okviru prehranskega pregleda športnika in prehranske strategije v času treningov, priprav ali tekmovanja. Prejeli so napotke za optimalen pristop pri namerni izgubi telesne teže in rešitve za probleme, ki spremljajo takšne diete. Pri tem je predavatelj izpostavil številne primere iz lastne trenerske prakse in kot specialist klinične dietetike, ki je veliko športnikom pomagal k doseganju tekmovalne teže na strokovno sprejemljiv način. Ob posebnih prehranskih ukrepih z dieto za hujšanje je predstavil nekaj empiričnih podatkov o prehranski dodatkih s poudarkom na ugotovitvah znanosti (in ne proizvajalcev). Prisotnim je predstavil tudi izsledke svoje raziskovalne naloge »Vpliv prehranske regeneracije na športnika judoista«. Predstavljene so bile tudi nevarnosti dopinga in poti, po katerih pride do zavednih ali nezavednih jemanj prepovedanih substanc. Naloge trenerjev pri preprečevanju jemanja poživil, morajo biti predvsem v preventivnem osveščanju športnikov in vseh ljudi, ki z njimi delajo.

V tretjem delu seminarja so trenerji imeli priložnost pridobiti spozna-

nja iz medicine športa, povezane s problematiko poškodb mlajših starostnih selekcij, stresom ob poškodbah, vrsti športnih poškodb ter prvi pomoči, ki jo trener lahko in mora nuditi in optimalni rehabilitaciji po poškodbah. Predavatelj jim je v tem delu predavanja predstavil možne rešitve pri psihološki pripravi mladih športnikov v fazi rehabilitacije po poškodbah.

Pa še kratki povzetki iz predavanj prof. Čuša o pomenu komuniciranja, športne prehrane in zdravja športnikov: »Komuniciranje je bistvo našega življenja, saj gradi našo podobo v očeh drugih in v ogleдалu. Je pa to tisti del življenjskega delovanja, na katerega lahko vplivamo in ga izboljšamo. Neprestana vaja komunikacijskih spretnosti je recept za napredek. Smisel bivanja je namreč doseganje zastavljenih življenjskih in v našem primeru športnih ciljev. Športniki razvijajo veliko medsebojnih odnosov. Ti odnosi vplivajo na ukvarjanje s športom in na športni rezultat. Ključnega pomena pa je odnos med športnikom in trenerjem. Trenerje sem opozoril na dejstvo, da kakovost odnosa s športniki vpliva na njihova stališča in vrednote. S kakovostjo odnosa je močno pove-

zana motivacija športnika in posledično uspešnost na tekmovanjih. Konflikti med trenerjem in športnikom spadajo med glavne razloge za prenehanje športne poti zato morajo biti trenerji usposobljeni za reševanje tovrstne problematike«.

»Športna prehrana je vitalnega pomena za športnika. Da igra prehrana v športu pomembno vlogo je bilo znano že za časa starih olimpijskih iger. Zmagovalno celoto pri prehrani športnika predstavlja število obrokov, časovni razmik med njimi, ustrezna vsebina in optimalna razdelitev količine hranil. Dejstvo je, da se pri podpori športnikove dejavnosti preko hrane srečujemo s povečanimi potrebami, ko gre za hranila, vitamine, minerale in mikroelemente ter tekočino. Zato v osnovi ne moremo govoriti o univerzalni športni prehrani, saj jo je potrebno prilagoditi značilnostim športnika in določene športne panoge.

Pomembna je ugotovitev raziskave, ki sem jo posredoval tudi prisotnim, da slovenski športniki judoisti pogrešajo sistematično skrb za njihovo prehrano in da pričakujejo, da bo JZS na tem področju poiskala strokovnjaka za svetovanje. Trenerji so izrazili željo po dodatnih informacijah glede športne prehrane, saj v športu o rezultatih na koncu velikokrat odločajo milimetri in sekunde ter je lahko prav prehrana tista, ki odloča o poražencu in zmagovalcu. Pomembna je ugotovitev raziskave, ki sem jo posredoval prisotnim, da slovenski športniki judoisti pogrešajo sistematično skrb za njihovo prehrano in da pričakujejo, da bo JZS na tem področju poiskala ustrezno rešitev«.

»Krepitev zdravja, adaptacija na trening, hitra regeneracija in optimalen tekmovalni nastop so osrednja področja s katerimi se ukvarjamo v športu. Zato je potrebno športnikom zagotoviti ustrezen pristop do preventive na področju zdravstva, kot tudi do optimalne oskrbe v





času poškodbe in vrnitve v red trenajni proces«. Na zadnjem, četrtem licenčnem trenerskem seminarju v lanskem letu v Ljutomeru, 15.12.2019 je bila s strani trenerjev velike pozornosti tudi v kasnejših odzivih pri pridobivanju dodatnih informacij pri predavatelju deležna modularna tema »Živčno mehanske osnove gibanja«. Obravnavane vsebine: obremenitve živčno mišičnega sistema pri različnih nalogah; biomehanika hrbtenice; pomen moči v judu in borilnih športih; trening moči v judu; funkcionalni trening, pravilno izvajanje vaj za moč brez in z partnerjem; vključevanje vaj za moč v ogrevalni in glavni del treninga.

Načelo uporabe osnovnih vaj, vaj z lastno telesno maso, progresije; Pliometrija; Trening agilnosti; Preprečevanje poškodb, vaje za dinamično ogrevanje; Uporaba nekaterih pripomočkov v funkcionalnem treningu; Delo z utežmi in na trenajnerjih; Programsko načrtovanje vadbe.

O tej temi je predavatelj Vlado Čuš povedal naslednje: « Pri uspešnem razvoju športnika skozi različna starostna obdobja je učinkovita vadba



ključnega pomena. Če bo športnik treniral na optimalen način,, bo takšen tudi njegov športni uspeh. Funkcionalni trening je sestavni del kondicijske in tehnične priprave. Je oblika treninga, ki izhaja iz funkcionalnih gibanj v vsakodnevem življenju ter športu in spodbuja razvoj vseh motoričnih sposobnosti. Pri funkcionalnem treningu aktiviramo več mišičnih skupin in sklepov hkrati. Vključuje vaje aerobno-anaerobnega tipa, ki jih kombiniramo z vajami za moč z lastno težo oz. s prostimi utežmi, vajami ravnotežja, koordinacije, hitrosti. idr. S pomočjo funkcionalnih vaj povečamo funkcionalno zmogljivost mišičnega in vezivnega tkiva, razgibamo sklepe ter zmanjšujemo možnost vnetja mišic in poškodb. Prisotnim trenerjem sem prikazal primere vaj za stabilizacijo, za ravnotežje (tudi z orodjem ali rekviziti), vaje za pravilno držo in postavitev trupa, vaje

na različnih ravneh (dvigovanje uteži, metanje predmetov idr.) in vaje z uporabo raznih pripomočkov. Ocenjujem, da bodo posredovane informacije prisotnim trenerjem koristile pri načrtovanju in vodenju trenajnega procesa v korist učinkovitejšega treninga in preventive pred poškodbami«.

Pri drugi temi »Poškodbe in druge tipične težave pri športu v različnih starostnih obdobjih ter ukrepi za njihovo odpravo« so bile predstavljene naslednje vsebine: fiziologija telesnega napora; značilnosti vadbe, ki jo vodi trener; šport in poškodbe, vzroki, preprečevanje, nadzor učinkovitosti, prva pomoč in regeneracija; zmanjševanje tveganja nastanka poškodb.

*Na osnovi strokovnih poročil
zapisala: Majda Volgemut*

Priprave na Olimpijske igre so naporne, treningi so vsaj dvakrat dnevno, pričnejo se zgodaj zjutraj ...

Hajime!

Dajmo, fantje! Uporabite Tokui waza! Stopi bližje k njemu, Jaka! Skoraj ti je uspelo!

... in končajo pozno zvečer. Vmes ima Jaka še druge obveznosti – še vedno hodi na fakulteto.

Hajime!

Potrebno je bilo prilagoditi prehrano, spanje. Trener Miha je naredil natančen urnik, ki se ga Jaka dosledno drži. Včasih je vse super ...

... včasih gre vse narobe.

Pazi, Jaka! Harai goshi gaeshi bo naredil! Super, Peter!

Bravo Klavdija, zelo lep o soto gari!

Pazi na kumi kata! Dobro veš, da imamo dovoljene, pogojno dovoljene in nedovoljene prijeme.

Tai sabaki, Jaka! Pozabil si se pravilno premakniti! Klemen, lepo si odreagiriral.

Nehal bom!

Spet?!

Nika & Santi, '19/20

Jaka, povsem normalno je, da bi enkrat rad odnehal, spet drugič nadaljeval. To je povsem normalno. Povsod so vzponi in padci, potrebno se je pobrati in slediti svojim sanjam.



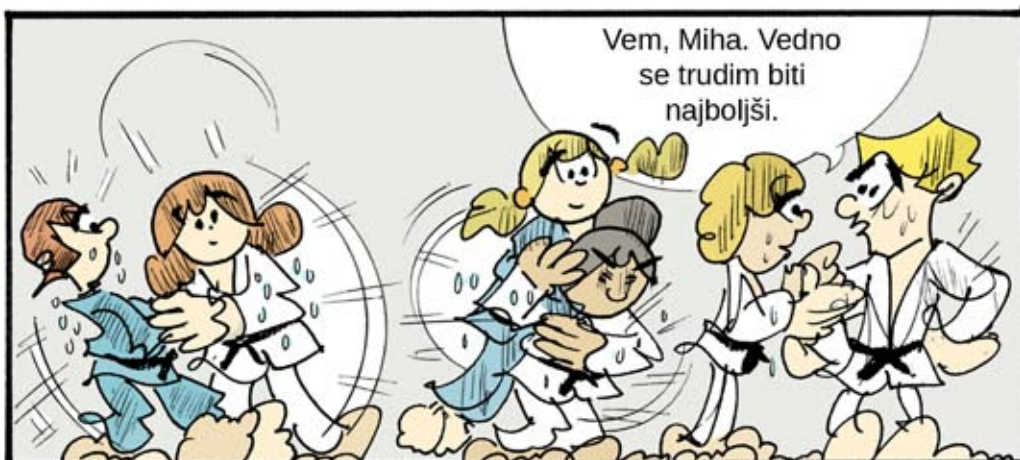
Vse velike stvari v življenju se začnejo z majhnimi in pogumnimi koraki.



Vse to kaže, da si zelo močan in imaš vse možnosti, da ti uspe!



Vem, Miha. Vedno se trudim biti najboljši.



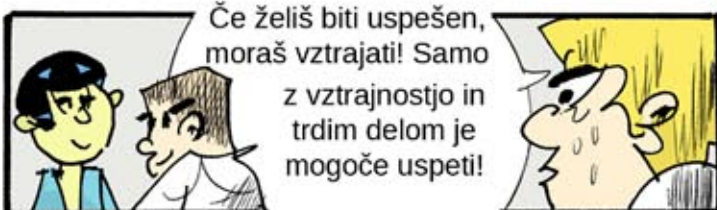
Jaka, ravno zaradi tega nočem, da obupaš! Vsi te podpiramo!



Hvala! To mi veliko pomeni.



Če želiš biti uspešen, moraš vztrajati! Samo z vztrajnostjo in trdim delom je mogoče uspeti!



Prav imaš! Padci so le del poti, potrebno se je pobrati in iti naprej!

Tako se govori, Jaka!



Nira & Santi, 19/20

