# RAZGIBANO

Revija športnega društva GIB, št. 3, letnik 2017

INTERVJU:
**BRONASTA ODLIČJA ZARJE TAVČAR V LETU 2017**

FOTOZGODBA:
**OLIMPIJSKI FESTIVAL EVROPSKE MLADINE 2017**

ALI STE VEDELI:
**TRENIRAJ IN SE NE ŽIVCIRAJ, TEKMUJ IN ZMAGUJ!**

# KAZALO


**Društvo se predstavi**

*V spomin Zdenku Muharju (1926-2017)* 1

*Sodniško delo v ženski športni gimnastiki* 2

*Pot do EYOF* 5

**Intervju**

*Bronasta odličja Zarje Tavčar v letu 2017* 9

**Fotozgodba**

*Olimpijski festival evropske mladine 2017* 13

**Ali ste vedeli?**

*Treniraj in se ne živciraj, tekmuj in zmaguj!* 19

**Otroški kotiček** 23



ŠPORTNO DRUŠTVO GIB
Drenikova 32, 1000 Ljubljana

Recepcija - splošne informacije
01 514 13 30 • 030 312 804
recepcija@gib-sport.com
pon – pet: 8.30 – 21.00

www.gib-sport.com

Predsednik društva: Gaber Benedik
Vodja programov in marketing: Natalja Regina
Urednica: Katja Rudaš

Oblikovanje in ilustracija: Naja Puhan
Tisk: Center Grafike Damjan Mišmaš s.p.

Ljubljana, avgust 2017

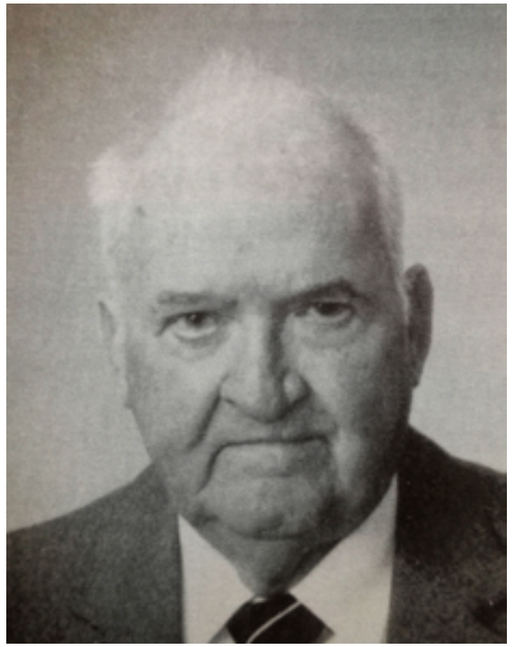
Fundacija za šport
www.fundacijazasport.org

Mestna občina Ljubljana

REGIJSKI PANOŽNI ŠPORTNI CENTER


**Svoje želje in predloge, o čem bi radi brali v prihodnji številki revije RazGiBano, pošljite na katja.rudas@gib-sport.com**

# V SPOMIN ZDENKU MUHARJU (1926-2017)



Letos smo se poslovili od dolgoletnega člana Športnega društva GIB Šiška Zdenka Muharja. S športom se je začel ukvarjati zelo zgodaj. Rad je imel vse športe, predvsem judo, orodno telovadbo, strelstvo in balinanje.

V naše društvo je prišel leta 1955. Opravljal je različne dolžnosti. Tajnik društva je bil več kot tri desetletja, sodeloval je v upravnem, nadzornem in gospodarskem odboru. Leta 1960 je organiziral prvi memorial Zvonka Runka v orodni telovadbi. Judoističnemu trenerju Slavku Božiču je pomagal pripraviti razna tekmovanja, prisoten je bil na vseh prireditvah in skrbel za sponzorstva. Večino dela je opravil prostovoljno. Tudi zaradi njegove zanesenosti je bilo vzdušje v društvu prijateljsko in polno razumevanja. Zdenka Muharja se bomo spominjali pa srčni pripadnosti društvu, s katero bo ostal vzor mladim generacijam.



# SODNIŠKO DELO V ŽENSKI ŠPORTNI GIMNASTIKI

*Pripravila: Vesna Stare – Crnjac*

Športna gimnastika je razširjena po vsem svetu in je ena najstarejših ter temeljnih športnih zvrsti, ki imajo celosten vpliv na človekov psihosomatski status. Gimnastiko kot športno dejavnost so v starem veku gojili v vojaške namene, največji razcvet pa je dosegla v stari Grčiji kot sistem telesne vzgoje za krepitev in lepoto telesa.

Športna gimnastika se je kot športna panoga pojavila na vseh olimpijskih igrah moderne dobe. Sprva so se na olimpijskih igrah pojavljali samo moški, kajti iz zgodovine vemo, da so imeli v športu zelo dolgo prednost moški. Ženske so v športni gimnastiki prvič nastopile na olimpijskih igrah leta 1928 v Amsterdamu. Ocenjevali so jih samo moški sodniki, ker pravil za ženske še ni bilo. Leta 1933, na 20. kongresu Mednarodne gimnastične zveze v Lausanni, je tehnični odbor zaupal vodenje ženske gimnastike ženskam. Žensko športno gimnastiko še danes vodi ženski tehnični komite.

Prvo svetovno prvenstvo, ki so se ga udeležile ženske, je bilo leta 1934 v Budimpešti. Prvič v zgodovini so sestave ocenjevale ženske sodnice. Sodnice so tudi v današnjem gimnastičnem svetu nepogrešljivi del celote, saj so izhodiščne in končne ocene tekmovalnih sestav zelo natančno določene z mednarodnim tekmovalnim pravilnikom.

Na samih tekmovanjih, domačih kot tudi mednarodnih, sodnice določajo rang tekmovalk, s svojimi predlogi pa tudi vplivajo na razvoj tega športa.
Dolgo časa je bila najvišja možna ocena za prejeto sestavo 10 točk. Popolno desetico je prva prejela romunska telovadka, legendarna Nadia Comaneci na OI leta 1976 v Montrealu. Že takoj naslednji dan, pa je popolno desetico prejela tudi Nellie Kim, ruska reprezentantka in trenutno podpredsednica mednarodne gimnastične zveze.

*Med ocenjevanjem skoka Laurie Hernandez, članice zlate ameriške ekipe na OI 2016.*

Novo točkovanje, ki presega mejo desetih točk, so prvič uvedli leta 2005, po OI v Atenah 2004. Sodnice ločeno ocenjujejo težavnost sestav in ločeno izvedbo, seštevek obeh pa pomeni končno oceno za tekmovalke. Uvedli pa so tudi kontrolne sodnice, ki korigirajo oceno sodnic za izvedbo v primeru prevelikih odstopanj.

Sodniško delo je zelo odgovorno, na samih tekmovanjih, ki lahko trajajo tudi cel dan, pa je tudi naporno in občasno lahko pride tudi do manjših napak. Zaradi številnih sprememb morajo sodnice vsaka štiri leta, po olimpijskih igrah na novo opravljati sodniški izpit, ki je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela. Na podlagi opravljenega izpita in tekmovanj v preteklih štirih letih sodnice prejmejo kategorijo, ki določa na katerih tekmovanjih lahko sodelujejo. Sodnice s četrto kategorijo lahko sodelujejo na manjših mednarodnih tekmovanjih, na večjih pa lahko opravljajo le delo linijskih sodnic ali časomerilk. Sodnice s tretjo ali drugo kategorijo lahko kot točkovne sodnice (ocenjujejo izvedbo) sodelujejo na vseh velikih mednarodnih tekmovanjih. Sodnice s prvo kategorijo pa lahko na največjih tekmovanjih ocenjujejo težavnost ali izvedbo. Pravico do prve kategorije si vsaka štiri leta pribori le 25 sodnic s celega sveta.

V gimnastičnem sodniškem pravilniku ima vsaka gimnastična prvina določeno težino in svoj simbol. Te simbole morajo mednarodne sodnice dobro poznati, saj morajo celotno sestavo tekmovalk zapisati v simbolih in hkrati določiti izhodiščno oceno sestave ali odbitke za tehnično izvedbo prvin.

V ŠD GIB ŠIŠKA je bila vedno vizija, da se poleg vrhunskih tekmovalk in trenerjev vzgaja tudi sodnice. Zato smo imeli v gimnastični sekciji vedno uspešne nacionalne in mednarodne sodnice, ki pa svojega dela niso opravljale zgolj na tekmovanjih, pač pa tudi na treningih. Na treningih je njihovo delo še pomembnejše, saj trenerje in tekmovalke opozarjajo na napake, tekmovalne sestave pa sestavijo v skladu z veljavnimi pravilniki in na način, da imajo le-te čim manj odbitkov.

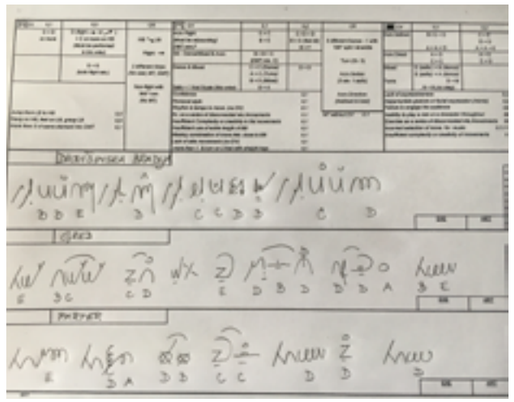
**TRENUTNO IMAMO V GIMNASTIČNI SEKCIJI ŠD GIB ŠIŠKA KAR 11 SODNIC IN SICER:**

**Mednarodne sodnice:**

- Vesna Stare Crnjac – kategorija I
- Ajda Puterle – kategorija III
- Ajda Premrl – kategorija IV

**Nacionalne sodnice:**

- Neža Kokalj



*Zgornja slika: Primeri zapisa tekmovalnih sestav v simbolih*

*Spodnja slika: V družbi Elene Davidove, olimpijske zmagovalke v mnogoboju leta 1980 v Moskvi in članice tehničnega komiteja mednarodne gimnastične zveze.*

**Sodnice stopenjskega tekmovalnega sistema:**

- Ina Oblak
- Lana Jelnikar
- Laura Zabret
- Nina Urbančič
- Lina Vozny
- Nika Strmčnik
- Eva Selan

Sama sem se s sodniškim delom srečala že zelo zgodaj in sicer takoj po zaključku svoje 10 letne tekmovalne kariere. Kot tekmovalka in reprezentantka Jugoslavije sem sodelovala na številnih domačih in tujih tekmovanjih. Po koncu kariere sem želela pridobljeno znanje prenašati na mlajše rodove v vlogi trenerja in sodnice. Prvi sodniški izpit na nacionalni ravni sem opravila leta 1990, od leta 1997 pa sem tudi mednarodna sodnica.

Do sedaj sem sodila na 30 velikih mednarodnih tekmovanjih in sicer:

- Svetovni pokali – 12x
- Univerzijada (2011, 2013) – 2x
- Sredozemske igre (1997, 2009) – 2x
- EYOF (2015) – 1x
- Evropska prvenstva (2000, 2004, 2007, 2008, 2010, 2016, 2017) – 7x
- Svetovna prvenstva (2009, 2011, 2014, 2015)-4x
- Olympic test event (2012) – 1x
- Olimpijske igre (2016) – 1x

S strani mednarodne gimnastične zveze (FIG) pa sem konec leta 2014 dobila priznanje za odlično opravljeno sodniško delo na Svetovnem prvenstvu v Nanningu (2014). Vsekakor pa so bile moja največja izkušnja in izpolnitev dolgoletnih želja lanskoletne olimpijske igre v Riu de Janeiru.

Na koncu lahko napišem, da sem s trenutno situacijo sodnic v domačem društvu izjemno zadovoljna, saj mlajše sodnice kažejo veliko zanimanje za športno gimnastiko in tudi samo sojenje. Upam, da se bom lahko v bodoče še kdaj udeležila olimpijskih iger skupaj v družbi s tekmovalko in trenerjem iz našega društva.

# POT DO OFEM

## OLIMPIJSKI FESTIVAL EVROPSKE MLADINE

*Pripravila: Ričard Crnjac in Katja Rudaš*

**OLIMPIJSKI FESTIVAL EVROPSKE MLADINE 2017 (OFEM) SO SE UDELEŽILE ČLANICE ŠPORTNEGA DRUŠTVA GIB ŠIŠKA GAJA ŽABNIKAR IN LARA CRNJAC (GIMNASTIKA) TER DORA BOHINC IN ZARJA TAVČAR (JUDO). V SLOGU LETOŠNJEGA OFEM, »DANES TALENT, V PRIHODNOSTI IDOL«, JE MOŽNOST UDELEŽBE NA OFEM LE PRVA STOPNIČKA IN IZKUŠNJA NAŠIH TEKMOVALK PRI RAZVOJU NJIHOVE ŠPORTNE KARIERE, SKOZI KATERO SE LAHKO RAZVIJEJO V VRHUNSKE ŠPORTNICE.**

Olimpijski festival evropske mladine je projekt, ki se izvaja pod okriljem Evropskih olimpijskih komitejev (EOC) in se ga udeležujejo nacionalni olimpijski komiteji, ki so včlanjeni v EOC.

Gre za 50 držav evropskega kontinenta, ki se vsaki dve leti srečujejo na poletnem (sodeluje približno 2.500 udeležencev) in zimskem festivalu (sodeluje približno 1.300 udeležencev). Festival predstavlja največji športni dogodek za mlade športnike, stare med 15. in 18. letom, ki si nabirajo izkušnje za nadaljnja tekmovanja in se hkrati prvič srečajo z olimpizmom ter se povezujejo v okviru fair-playa in novih prijateljstev.

Olimpijski festival evropske mladine ima otvoritveno in zaključno slovesnost, kjer se mladi športniki posamezne države predstavijo s svojo zastavo. Med igrami gori olimpijski ogenj in tako športniki kot tudi sodniki izrečejo vsak svojo zaprisego. V čast najboljšim v posameznih disciplinah organizator ob podelitvi priznanj zaigra himno zmagovalca in dvigne nacionalne zastave najboljših treh tekmovalcev.

Ideja za organizacijo OFEM se je rodila leta 1990 s strani Jacquesa Roggea, nekdanjega predsednika Evropskega Olimpijskega komiteja. Hotel je dati možnost mladim talentom v poletnih športih da se lahko udeležijo resnega tekmovanja pred »pravimi« olimpijskimi igrami. Podobno kot »prave« olimpijske igre se tudi OFEM ne organizira vsako leto, ampak na dve leti in sicer na lihe letnice (2015, 2017, 2019…).

### DANES TALENT, V PRIHODNOSTI IDOL (SLOGAN OFEM 2017 – GYÖR, MADŽARSKA)

Olimpijski festival evropske mladine 2017 je potekal med 23. in 29. julijem 2017 v mestu Györ na Madžarskem. Organizacija OFEM v Györu ponuja nove perspektive za madžarski šport, saj bodo vsi športni objekti, vključeni v OFEM 2017, po končanem festivalu nudili možnosti za razvoj mladih športnikov. Tako slogan letošnjega OFEM »Talent now, idol in future« oz. »Danes talent, v prihodnosti idol« pomeni motivacijo in spodbudo za mnoge generacije.

OFEM mlade ozavešča o pomenu športa, spodbuja občudovanje prijateljev in vrstnikov, ki so vztrajali v športu in stojijo na vrhu stopniček ali sodelujejo kot udeleženci na festivalu. Hkrati pa služi kot dober primer za spodbujanje zdravega načina življenja in ljubezen do športa.

### ŽENSKA ŠPORTNA GIMNASTIKA

Iz športnega društva GIB so bile kandidatke za udeležbo na OFEM iz ženske športne gimnastike Meta Kunaver, Gaja Žabnikar, Liza Jovanovič, Brina Plevčak in Lara Crnjac. Svojo priložnost za uvrstitev v slovensko reprezentanco so iskale na preglednih tekmovanjih konec meseca maja. Slovensko ekipo lahko sestavljajo tri tekmovalke, najboljši dve oceni na posameznem orodju pa se štejeta za ekipni dosežek. Končno odločitev o potnicah na OFEM je sprejel Olimpijski komite Slovenije (OKS) na predlog strokovnega odbora ženske športne gimnastike Gimnastične zveze Slovenije. Iz športnega društva GIB sta se OFEM udeležili gimnastičarki Gaja Žabnikar in Lara Crnjac s trenerjem Ričardom Crnjacem, ki sta pokazali odlično točko in dobro pripravljenost. Liza Jovanovič se OFEM 2017 žal ni udeležila zaradi poškodbe v pripravljalnem obdobju.

### JUDO

OFEM 2017 sta se udeležili tudi perspektivni tekmovalki judo sekcije ŠD GIB, Zarja Tavčar in Dora Bohinc. Kot zanimivost lahko povemo, da sta se s kadetsko judo reprezentanco Slovenije Olimpijskih dnevov mladih udeležila tudi Andrej Pavlin (l. 1999), ki je osvojil odlično 5. mesto ter nekaj let pozneje (l. 2003) Marko Prodan, ki sta sedaj trenerja mladih judoistk.

V judo sekciji sta Zarja Tavčar in Dora Bohinc pokazale željo po usmeritvi v tekmovalni šport in si kot cilj svoje sezone 2017 zadale pridobitev norme za udeležbo na OFEM. Pot do rezultata, ki je pogoj za uvrstitev kandidatk na največje tekmovanje je zahtevalo trdo delo na treningih in pripravah, z nastopi na tekmovanjih pa sta dokazale, da ju močna želja po uspehu lahko pripelje do zastavljenega cilja.

Svojo dobro pripravljenost in konkurenčnost med svojimi sotekmovalkami sta pokazale na več evropskih kadetskih turnirjih (Cadet European Judo Cup) in si tako priborile možnost nastopa na OFEM 2017.

Na OFEM je s svojimi nastopi navdušila judoistka Zarja Tavčar, ki je stopila na 3. stopničko zmagovalnega odra. Zarja Tavčar je v močni konkurenci med borkami do 63 kg najprej izgubila proti reprezentantki BIH, Samardžić Andjeli, poznani tekmovalki in medaljistki iz preteklih kvalifikacijskih turnirjev, nato pa preko repasažev premagala Nemko Mareike Reddig, Romunko Ilaria Toma in Francozinjo Lauro Haberstock. V borbi za bron je bila Zarja boljša od predstavnice Kosova Laure Fazliu, prav tako nosilke bronaste medalje iz Evropskega prvenstva 2017 v Litvi.

Športno društvo GIB vsem našim športnicam, želi še veliko uspehov na njihovi nadaljnji tekmovalni poti, zato njim in mlajšim generacijam, ki kažejo željo po najvišjih športnih rezultatih, pomaga in spodbuja z razvojem tekmovalnih programov, ki so potrebni za uresničitev njihovih ciljev.

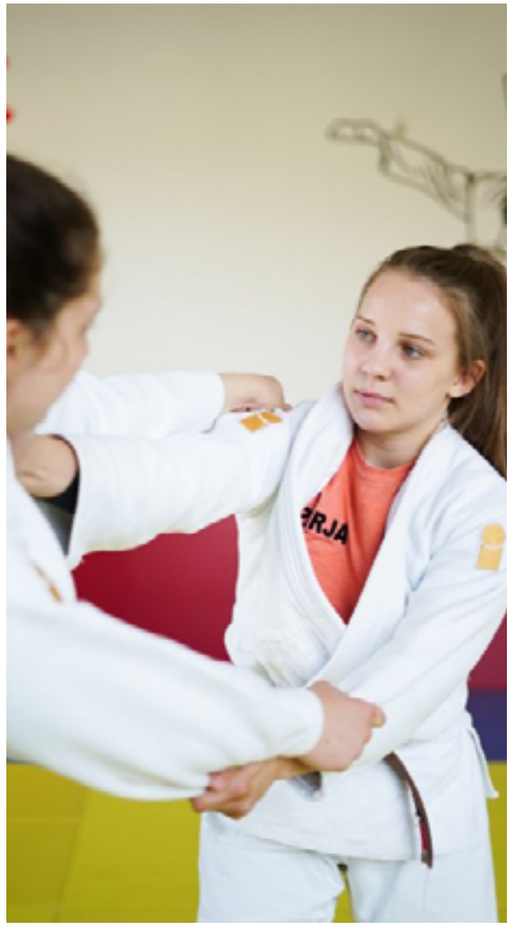


**DOSEDADNJA TEKMOVANJA OFEM IN UDELEŽENCI IZ ŠD GIB ŠIŠKA**

| LETO | KRAJ | GIMNASTIKA | JUDO |
|---|---|---|---|
| 1991 | Bruselj, Belgija | - | - |
| 1993 | Valkenswaard, Nizozemska | - | Jana Klemenčič |
| 1995 | Bath, Anglija | Vesna Stavrev | - |
| 1997 | Lisbona, Portugalska | Vesna Stavrev | - |
| 1999 | Esbjerg, Danska | - | Andrej Pavlin |
| 2001 | Murcia, Španija | Maja Hribar, Taja Levič | Robi Buhanec |
| 2003 | Pariz, Francija | - | Marko Prodan |
| 2005 | Lignano Sabbiadoro, Italija | Alenka Dolničar | - |
| 2007 | Beograd, Srbija | Ivana Kamnikar | Gašper Jerman |
| 2009 | Tampere, Finska | Rebeka Šarec | Matic Ovijač, Primož Marinčič |
| 2011 | Trabzon, Turčija | - | - |
| 2013 | Utrecht, Nizozemska | - | - |
| 2015 | Tbilisi, Gruzija | Lara Omahen | Ivo Jurkovič |
| 2017 | Györ, Madžarska | Lara Crnjac, Gaja Žabnikar | Dora Bohinc, Zarja Tavčar |

# BRONASTA ODLIČJA ZARJE TAVČAR V LETU 2017

*Pripravila: Katja Rudaš in Marko Prodan*



*Za judoistko Zarjo Tavčar, članico ŠD GIB Šiška, je bilo leto 2017 zares uspešno. Udeležila se je več evropskih kadetskih pokalov, kjer je pokazala odlično pripravljenost in si priborila normo za nastop na evropskem prvenstvu za kadete in olimpijadi mladih. S trdim delom in železno voljo se ji je trud obrestoval in razveselili smo se bronastih odličij, ki jih je osvojila.*

*Na prvih treh evropskih pokalih (Follonica, Teplice in Zagreb) je Zarja z odličnimi borbami osvojila 5. mesto. Vsi turnirji so bili močni in vedno je bila blizu medalje. Trikrat je zgubila v borbi za bron, kar ji je dalo le še več zagona za treniranje in napredovanje.*

*Prvič se je razveselila bronastega odličja na evropskem pokalu na Poljskem v Bielso Biali, kjer je potrdila svojo izvrstno pripravljenost in si priborila normo za nastop na evropskem prvenstvu za kadete v Litvi v Kaunasu (30. junij - 2. julij 2017). Zarja se je iz prvenstva vrnila z bronastim odličjem, zlatega sijaja. V eni izmed najbolj številčno zastopanih kategorij, do 63 kilogramov (35 tekmovalk), ji je uspel preboj med najboljše tekmovalke v Evropi. Lov na bronasto odličje se je nadaljevalo tudi na Olimpijskem festivalu evropske mladine (OFEM) na Madžarskem v Gyoru (23. -29. julij 2017).*

*Zarja Tavčar se je z osvojitvijo 3. mesta na evropskem prvenstvu in na olimpijadi mladih zapisala kot prva predstavnica judo sekcije ŠD Gib Šiška z uvrstitvijo na največjih prvenstvih.*

**INTERVJU Z ZARJO TAVČAR PO PRIHODU IZ EVROPSKEGA PRVENSTVA V LITVI**

**Zarja, dobrodošla doma. Od tistega "zlatega meta" do prihoda domov je minilo nekaj časa. Ali si lahko že strnila svoje občutke in kakšni so po osvojitvi medalje na tako velikem tekmovanju kot je Evropsko prvenstvo? Kaj ti medalja pomeni?**

Občutki so mešani. Po eni strani pomeni, da delamo jaz in trenerji v pravi smeri hkrati pa tudi, da me čaka še veliko dela, saj je to šele začetek. Medalja mi pomeni veliko, tudi kot potrditev, da smo tako jaz kot celotna ekipa čez sezono delali dobro.

**Kakšna so bila pričakovanja oz. želje pred odhodom na samo prvenstvo?**

Pričakovanja po rezultatu niso bila velika. Želela sem le pokazati dobre borbe in videti kam me bo to pripeljalo.

**Na poti do medalje si imela pet dvobojev z izkušenimi tekmovalkami, ki so v preteklosti že osvajale medalje na EJU pokalih. Se ti je katera od borb še posebej vtisnila v spomin?**

Vsaka borba ima svojo vrednost. Najbolj se mi je v spomin vtisnila borba za tretje mesto. Pred samo borbo nisem vedela kaj pričakovati, saj mi je naspro-

ti stala predstavnica Gruzije, nasprotnica, ki sem si jo najmanj želela. Poznala sem jo že od prej in vedela, da je zelo močna in meni neugodna tekmovalka. Borba je bila zelo izenačena, zato sem vesela, da sem obdržala zbranost do konca in jo dobila z zlato točko.

**Kako so potekale priprave na tekmovanje? Ste nasprotnice poznali že pred odhodom na EP?**

Največ priprav je potekalo v domačem klubu. Veliko smo naredili tudi na zaključnih pripravah v Poreču in Podčetrtku, ki so se jih udeležile tekmovalke iz cele Evrope. V preteklosti sem se z nasprotnicami že srečala in jih spremljala skozi celotno leto na EJU pokalih in pripravah.

**Ob koncu sezone boš prestopila v višjo, mladinsko starostno kategorijo. Ali imaš oz. imate v ekipi že pripravljene kakšne načrte za prihodnost?**

Nadaljevala bom z vsakodnevnimi treningi kot do sedaj. Ena izmed mojih želja je tudi udeležba borbenih priprav na Japonskem. Iz tam izvira moj šport oz. judo kot borilna veščina in od koder prihajajo najboljši judoisti sveta. Mislim, da bom tam pridobila motivacijo, svežo energijo, tehnično znanje, predvsem pa odlično izkušnjo za mojo nadaljno športno kariero.

**V borbi za 3. mesto, je bilo iz tribun slišati močno podporo ostalih članov slovenske judo reprezentance. Kakšno je bilo vzdušje v ekipi med samim prvenstvom?**

Vzdušje je bilo enkratno. Ekipa je bila super. Sotekmovalke Dora, Nika in Nuša pa so vse še izboljšale. Z glasnim navijanjem so me podpirale in vzpodbujale. Z osvojitvijo prve velike medalje na Evropskih prvenstvih v zgodovini Športnega društva Gib si postala vzgled številnim mladim športnikom. Bi lahko na kratko opisala kaj je potrebno za preboj med najboljše in osvojitev medalje?



Menim, da je najbolj pomembno, da treniraš s srcem in z veseljem. Meni je trening skoraj vsakič predstavljal nekaj pozitivnega in še vedno se ga veselim. Že od malih nog nisem rada spuščala treningov in priprav, zdaj pa še toliko manj. Priprav v tujini pa sem se in se še vedno najbolj veselim, saj predstavljajo vsakič novo izkušnjo.

**Judo je sicer individualen šport, v katerem pa je, brez dobre podpore ekipe v klubu in ljudi, ki so ti najbližje, skoraj nemogoče doseči vrhunski rezultat. Bi si želela ob tej priložnosti komu posebej zahvaliti?**

Med prvimi bi se rada zahvalila ekipi tekmovalcev s katero skupaj treniramo, to so Dora Bohinc, Patricija Pozvek, Manca Šuligoj, Urh Klopčič, Marko Jurković, Jure Sedeu, Jurij Prosenik in Uroš Čergič.
Prav tako bi se zahvalila vsem trenerjem Judo kluba Šiška, ki me spremljajo že od samega začetka moje športne poti. Zahvala gre trenerki Anji Dobovšek, ki me je že pred leti usmerjala v tekmovalni judo.

Ob tej priložnosti gre posebna zahvala trenerjema Andreju Pavlinu in Marku Prodanu, ki sta v zadnjih treh letih največ pripomogla k mojem napredku in tudi reprezentančnemu trenerju Gregi Brodu, ki je občasno pomagal pri treningih. Za dobro psihično pripravo se zahvaljujem športnemu psihologu Koželj Silvu s katerim v okviru kluba sodelujem že nekaj let. Prav tako tudi fizioterapevtki Andreji Hlebec, ki mi je vedno, ko je bilo to potrebno, nudila pomoč pri zdravljenju poškodb in čim hitrejšemu povratku na blazine.

Največja zahvala gre seveda mojima staršema, ki me vseskozi podpirata in spodbujata pri moji športni karieri.

Hvala še enkrat vsem skupaj!

**Zarja, zahvaljujemo se ti za tvoj čas in prijeten klepet. Iskreno ti čestitamo in ti tudi v prihodnje želimo še veliko zmagovalnih trenutkov.
Športno društvo Gib Šiška.**

# OLIMPIJSKI FESTIVAL EVROPSKE MLADINE 2017

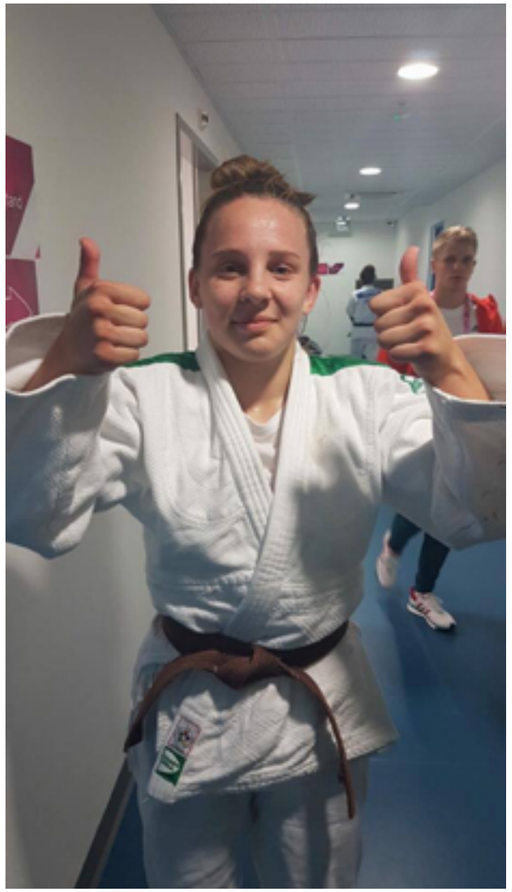
**OLIMPIJSKI FESTIVAL EVROPSKE MLADINE 2017 (MADŽARSKA, GYOR)**

*Pripravila: Albina Judnič in Katja Rudaš*

V Športnem društvu GIB Šiška smo poleg otroških in rekreativnih programov usmerjeni tudi v tekmovalni šport. V zgodovini društva smo imeli že veliko vrhunskih športnikov, ki so se udeleževali tudi največjih športnih tekmovanj.

V letošnji sezoni 2016/17 so odlične nastope pokazale kadetinje gimnastične in judo sekcije in si tako priborile normo za nastop na Olimpijskem festivalu evropske mladine na Madžarskem. Festival je trajal od 23. do 29. julija 2017. Kar tri telovadke v kategoriji mladink, Liza Jovanovič, Lara Crnjac in Gaja Žabnikar so si priborile možnost nastopa na OFEM. Vse tri so si normo za nastop na OFEM dokončno zagotovile na Pokalu Slovenije, kjer so prikazale lepe vaje in povsem zavzele stopničke: Liza 1., Lara 2. in Gaja 3. mesto. Zaradi poškodbe v pripravljalnem obdobju se Liza Jovanovič žal ni udeležila OFEM 2017. Punci sta kljub dobrim nastopom ostali brez uvrstitve. Na OFEM 2017 sta se telovadkam pridružili tudi borbeni judoistki, kadetski državni prvakinji v svojih kategorijah, Dora Bohinc in Zarja Tavčar. Dora je svojo dobro pripravljenost potrdila s 3. mestom na močnem mednarodnem turnirju v Italiji, Follonica. Zarja pa se je izkazala kot dobra kandidatka za reprezentanco Slovenije že s tremi 5. mesti in 3. mestom (Bielsko-Biala) v evropskem pokalu. Dora je v močni kategoriji ostala brez uvrstvitve. Odlične borbe je pokazala Zarja Tavčar, ki je s štirimi zmagami in enim porazom osvojila 3. mesto na Olimpijskih dnevih evropske mladine 2017.

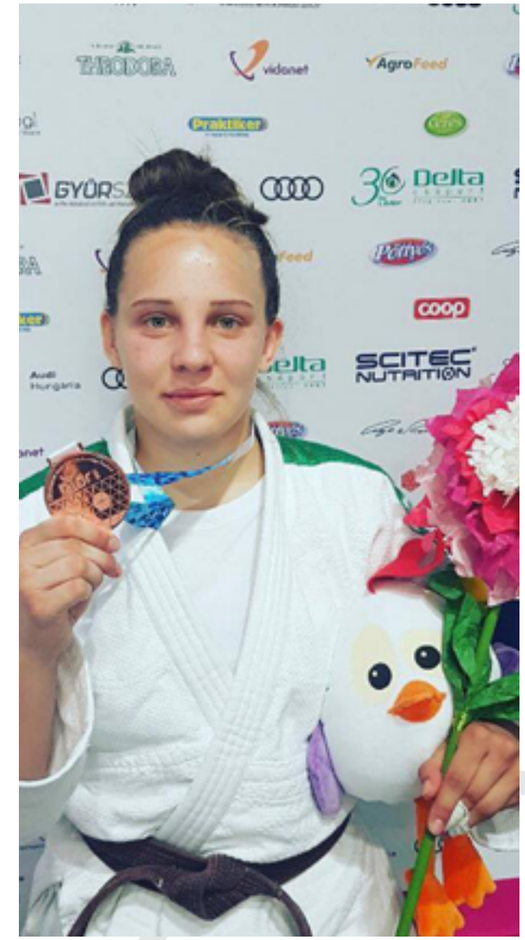
Vsem športnicam in njihovim trenerjem iskreno čestitamo za izpolnjene norme in za uspešne nastope!



esse

Győr 2017

WELCOME


THEODORA
vidonet
AgroFeed
Praktiker
Delta
coop
SCITEC NUTRITION

INFO POINT
WALL OF FAME
GOLD
SILVER
BRONZE
SARA RAČNIK
Bravooooo!!!
MITJA KORDEŽ
Tooooooo!!!
SARA RAČNIK
ZARJA TAVČAR
Caricaaaa!!!!!
KAJA KAUZER
Legendaaa!!!!

# TRENIRAJ IN SE NE ŽIVCIRAJ, TEKMUJ IN ZMAGUJ!

*Pripravil: Dr. Silvo Koželj*

Športniki, predvsem kakovostni, na treningih preživijo več ur dnevno. Vsak dan. Cel teden. Celo leto. S tem krepijo svoje tehnične, taktične in kondicijske sposobnosti za določen šport. Usmerjeno. Bolj ali manj. Ob tem se oblikuje tudi psihološka struktura. Usmerjeno? Bolj ali manj!

Od česa je odvisen športni rezultat? Kot sem že napisal, prav gotovo od tehnične, taktične in kondicijske priprave. Značilnosti razvoja omenjenih področjih, tudi specifično glede na šport, je v današnjem času do podrobnosti raziskana. Prav tako so metode razvoja posameznih sposobnosti znane večini (boljšim) trenerjem. Seveda je pomemben tudi genski material s katerim razpolaga športnik.

Športni rezultat je odvisen od manifestacije (prikaza) pridobljenih sposobnosti. Prikaz tehnične, taktične in kondicijske sposobnosti o(ne)mogoča psihična sposobnost. Lahko jim rečemo psihična trdnost. Le ta se, bolj ali manj, razvija tudi na treningu. Sama po sebi. Ob intervencah trenerjev, ob uspehih in neuspehih. Na podlagi osnovne »genske« predispozicije za psihično trdnost. Rečemo ji »self«, občutek sebe. Določen segment trenerjev enostavno ima občutek za spremljanje in razvoj psihičnih struktur športnikov. Drugi ga enostavno nimajo. Prvi lažje, slednji pa praktično ne zmorejo slediti psihološkim potrebam športnikov. Ne eni ne drugi ne posedujejo dovolj znanja o psihološkem delovanju športnika ter specifičnih znanj za razvoj ali podporo psihološkim sistemom, da bi lahko sistematično in načrtno razvijali psihično stabilnost. Zato je prisotnost strokovnjaka s specifičnimi znanji nujna. Kot je nujna prisotnost strokovnjakov z drugih mejnih področij športa

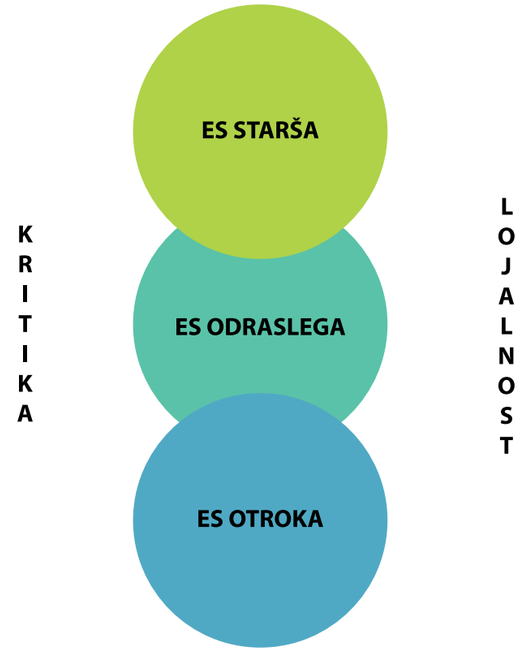
*Krog zadovoljevanja potreb.*

kot so medicina, fizioterapija, kondicijsko treniranje, prehrana…

Od česa je odvisna psihična priprava športnikov? Sam »self«, torej občutek samega sebe, smatram kot predispozicijo za razvoj psihične stabilnosti. Prav tako kot (fizične, biološke) genske spremenljivke, je tudi self lahko »kontaminiran«, »okužen«. To si lahko razlagamo z različnimi konstrukti kot so transgeneracijski prenos, ko se določene psihološke značilnosti prenašajo skozi več generacij ali pa skozi sociokulturni pritisk, ki določajo smer razvoja ali manifestacijo selfa.

Če poskušamo opis psihološke trdnosti malo olajšati, lahko rečemo, da gre za (notranje, intrapsihično) stanje, ko športnik zelo jasno doživlja sebe, doživlja svojo strukturo, torej svoje potrebe in želje. Slednje doživlja ločene od okolja in ostalih ljudi, kar omogoča fleksibilno zadovoljevanje svojih potreb in hkratno prilagajanje zahtevam okolja.






*Koncept ego stanj.*

Takšno stanje ni samo po sebi umevno. Šport je že sam po sebi dejavnost, kjer so zahteve bolj intenzivne kot v vsakdanjem življenju. Zato je tudi psihološki sistem športnikov bolj obremenjen. Prav zaradi vsakodnevnega izpostavljanja in sledenja intenzivnim zahtevam v procesu treninga, so športniki tudi v vsakdanjem življenju prepoznani kot »sposobni«. Kakovostni športniki imajo po vsej verjetnosti oblikovane določene psihične sposobnosti za soočanje z vsakdanjim stresom v procesu treninga. Sicer le tega ne bi zdržali. Menim, da so v principu kakovostni športniki precej (psihološko) zdrave osebe in osebnosti.

Pa vendarle ni vedno tako enostavno. Različni, zgoraj že omenjeni, pritiski povzročajo »preživetvene« odzive. Rečemo jih obrambni mehanizmi. Po večini se med športniki uporabljajo bolj zdravi obrambni mehanizmi (kompenzacija, sublimacija, humor, asketizem, zavestna kontrola…), lahko pa se pojavljajo tudi malo manj strukturirani (potlačevanje,

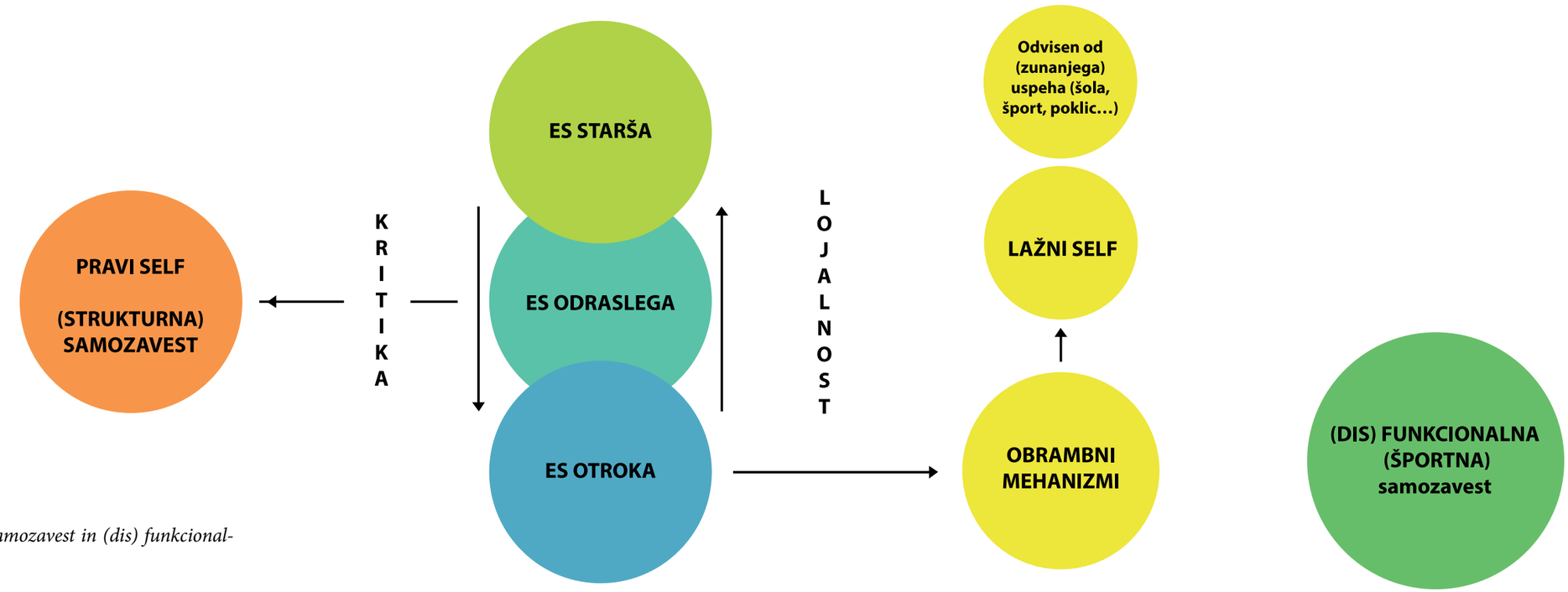
izničenje, obračanje v nasprotje, racionalizacija, tudi projekcija, zanikanje…). Odvisno od osebnostne strukture in od (neustreznih) pritiskov okolja.

V kolikor prihaja do neugodne kombinacije obojega, je psihični mehanizem preobremenjen z dodatnimi zahtevami. Še posebej zahtevami tekmovanj. Takrat se pojavljajo tipični odzivi športnikov v smislu, na treningu zmore več kot pokaže na tekmovanju, »izda« ga »trema« in podobno.

**KAJ LAHKO STORIMO S PSIHIČNIM TRENINGOM?**

Vplivamo lahko na odzivne mehanizme (vedenje, telo, čustva, kognicija) preko regulacije obrambnih mehanizmov. Prav tako pa lahko krepimo ali bolje rečeno aktiviramo tudi prej omenjeno psihično predispozicijo, to je občutek zavedanja sebe. Seveda govorimo o samozavesti, pa vendarle o povsem drugi stvari kot jo ponavadi ta beseda opisuje. Samozavest je izraz za **zavest o sebi**.

Občutek sebe lahko enačimo z »ego stanjem Odraslega« omenjenega v transakcijski analizi (TA). Veliko konceptov na svoj način opisuje in razlaga občutek samega sebe. Vsi pa govorimo o isti stvari. V TA Stern opisuje še dve »stanji« ega in sicer govori o ponotranjenih pritiskih, ki nas ovirajo v življenju, reče mu ego stanje »Starša«, ki hkrati (intrapsihično pritiska, kritizira) ES Otroka in o spominih in občutkih iz preteklosti, ki jih poimenuje ego stanje »Otroka«, ki so kljub pritiskom in kritikam s strani ES Starša lojalni do pretiranih zahtev. Poenostavljeno, sami sebe kritiziramo, ob tem se slabo počutimo, pa kritiko še vedno »ubogamo«.




*(»Prava«) strukturna samozavest in (dis) funkcionalna samozavest.*

## NAČINI RAZVOJA PSIHIČNE STABILNOSTI

V kolikor se v športu aktivirajo »stanja«, ki nas ovirajo, potem je doseganje rezultatov na podlagi treninga otežkočeno ali celo onemogočeno. Delo z občutkom sebe in aktivacija stabilnega stanja pa omogoča realizacijo doseženih (tehnični, taktičnih in kondicijskih) potencialov.

Samozavest (zavedanje sebe) lahko ponazorimo tudi s konceptom ego stanj, ki predstavlja našo celotno osebnostno strukturo, torej tudi izkušnje, ki smo jih pridobili skozi življenje (trening). V srednjem krogu pa obstaja centralni, konstantni del, ki ga imenujemo »self«, že omenjeni občutek sebe. Kadar se ga (jasno) zavedamo potem lahko rečemo, da smo »samozavestni«. V tem delu sebe natančno vemo kaj je prav in kaj narobe ter kaj zmoremo in česa ne. »Športna« samozavest pa je vezana na »sposobnosti«, dosežke in v koliko le teh ni, »samozavest« »pade«, pravijo športniki. Potrebno je poudariti, da v tem primeru ne gre za zavedanje sebe temveč za občutek kaj zmoremo. In če imamo občutek, da ne zmoremo, potem občutka »samozavesti«, torej svoje moči, dejansko ne čutimo.

V »občutku sebe« torej nosimo zelo velike količine energije, potrebne za bolj stresne situacije, kar pa šport in tekmovanja prav gotovo so. V »občutku sebe« nosimo tudi odgovore na lastna vprašanja. Vendar jih pogosto preglasijo različni, prej že omenjeni, pritiski (drugi ljudje, okolje…).

Seveda obstajajo tudi načini regulacije vedenjskih, telesnih, kognitivnih in čustvenih odzivov.

- Kognitivno vedenjska terapija uporablja tehnike in strategije za vplivanje na kognitivne in vedenjske procese (stop tehnika, vizualizacija, dihalna tehnika…).

- Tehnike usmerjene na telo omogočajo neposredno sprostitev telesa (progresivna mišična relaksacija, dihalna tehnika…).

- Tehnike usmerjene na čustva omogočajo regulacijo čustvenih odzivov v športu še posebej poznanega pod imenom »trema« (varni kraj, self parenting…).



Z razvojem strok, ki se ukvarjajo s »psiho« posameznika ali skupin se razvijajo tudi pristopi psihološke pomoči športnikom. V Sloveniji smo oblikovali program »Psihoterapije športa«, ki je z letošnjim šolskim letom tudi akreditiran kot predmet na eni izmed slovenskih univerz. Gre za sodoben pristop pomoči športnikov, ki poleg zgoraj že omenjenih oblik intervenc, uporablja tudi zelo specifične sodobne pristope kot so EMDR, EFT, koncepte čuječnosti, delo z »ego stanji«, skriptnim sistemom, (notranjim in medosebnim) kontaktom in podobno. Pomemben vidik pri delu s športniki je tudi uporaba momentov transferja in kontratransferja, pri čemer gre za odzive športnikov na stresne situacije, ki ne ustrezajo trenutnemu dogajanju, temveč gre za prenos vsebin iz preteklih (podobnih) izkušenj.

Prav tako smo razvili tudi svojo metodologijo in strukturo intervenc in kot prvi v svetu nakazali možnost neposredne uporabe športno gibalnih vsebin za potrebe razvoja psihične stabilnosti.

Namen psihične vadbe je razvoj psihične stabilnosti preko ustreznega zadovoljevanja (razvojno) primernih potreb.

Le to vodi v primeren (vedenjski, čustveni, kognitivni in telesni) odziv, kar je še posebej pomembno v stresnih situacijah, kar proces treniranja in še posebej športna tekmovanja prav gotovo so.

V sodelovanju z Judo klubom Šiška že več let preizkušamo in uporabljamo omenjene metode. Trenerji v klubu prepoznajo uporabnost takšnega pristopa tudi z vključitvijo mlajših skupin v proces psiho gibalne vadbe.

Polovica članske ekipe JK Šiška, ki je v letu 2016 prvič osvojila naslov ekipnega državnega prvaka je bila sestavljena iz tekmovalcev, ki so bili v svojem razvoju deležni tudi psihološkega treninga. Rezultati judoistov, vključenih v program psihične vadbe, tudi v zadnjem obdobju dokazujejo, da je psihični trening ne samo zelo pomembne, temveč, zaradi velikih pritiskov v športu celo nujen.

# OTROŠKI KOTIČEK

*Pripravili: Katja Rudaš, Naja Puhan*

**LOV NA BESEDE:**

V zmešnjavi črk poišči spodaj zapisane pojme in jih prečrtaj. Besede iščeš v dveh smereh (vodoravno → in navpično ↑).

| | | | |
|---|---|---|---|
| **AKROBATIKA** | **GIMNASTIKA** | **SALTA** | **TEKMOVANJE** |
| **BRADLJA** | **JUDO** | **SODNIKI** | **TELOVADBA** |
| **DRES** | **KIMONO** | **TATAMI** | **TRAMPOLIN** |
| **DROG** | **KOLEBNICA** | **TEKMOVALEC** | **TRENER** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | U | K | I | M | O | N | A | T | R | E | N | E | R | G |
| Y | P | I | B | T | E | K | M | O | V | A | L | E | C | A |
| J | U | C | Y | M | K | U | V | P | K | S | X | B | R | K |
| P | X | S | O | T | Z | W | T | E | O | O | D | R | P | R |
| A | V | S | R | G | R | U | E | P | L | D | O | A | Z | O |
| R | M | O | Y | S | X | S | K | J | E | G | T | D | W | B |
| T | E | D | P | E | N | A | M | U | B | B | R | L | J | A |
| E | D | N | R | I | T | L | O | D | N | T | A | J | E | T |
| R | A | I | E | O | S | T | V | O | I | A | M | A | C | I |
| M | L | K | V | I | U | A | A | D | C | T | P | A | S | K |
| G | J | I | A | N | U | E | N | R | A | A | O | Y | B | A |
| W | A | T | L | U | N | C | J | E | K | M | L | J | O | B |
| S | T | E | S | Q | J | N | E | S | Y | I | I | K | D | L |
| T | E | L | O | V | A | D | B | A | Y | D | N | I | U | C |
| D | R | O | G | I | M | N | A | S | T | I | K | A | S | N |

# GiB PROGRAMI

## GIBALČEK - TELOVADBA ZA OTROKE

STARŠI IN OTROCI 1 - 3 LETA
CICI ŠPORT 3 - 4 LETA
MAKSI ŠPORT 4 - 5 LET
ŠPORT A DO Ž 5 - 10 LET

## GIMNASTIKA

GIMNASTIKA ZA OTROKE 4-7 LET
TEKMOVALNA GIMNASTIKA
REKREATIVNA GIMNASTIKA ZA OTROKE (8+)
GIMNASTIKA ZA ODRASLE
FREE RUNNING IN CHEERLEADING

## JUDO

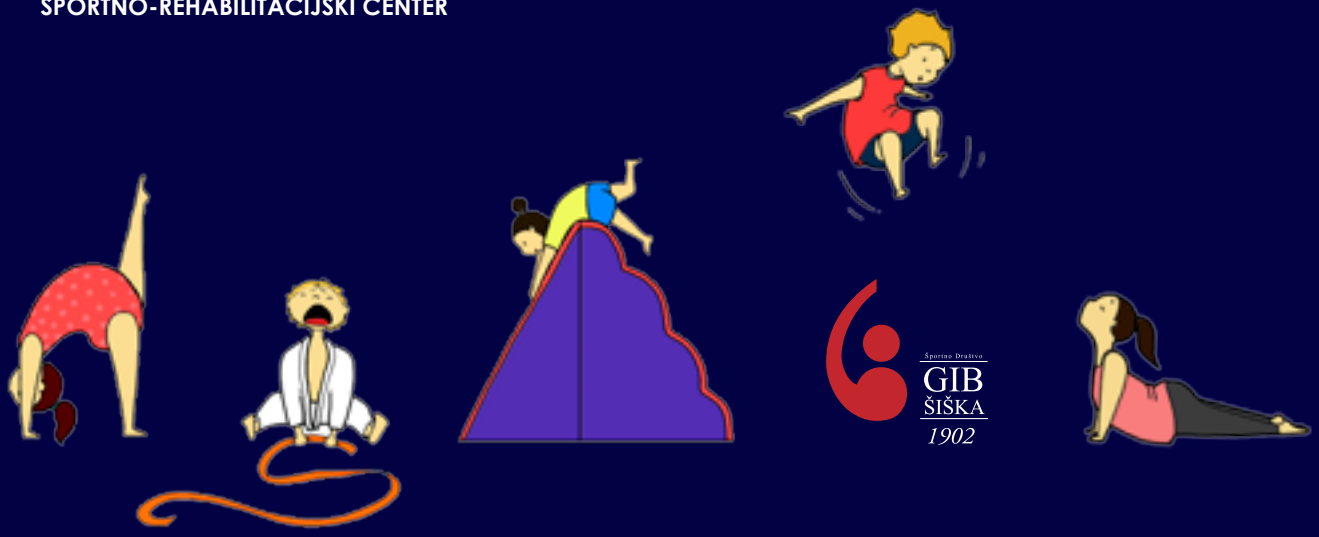
JUDO ZA OTROKE 5 - 7 LET
JUDO ŠOLA
JUDO - PERSPEKTIVNI ŠPORT
JUDO REKREACIJA ZA MLADOSTNIKE IN ODRASLE 15+ LET

## VODENA VADBA ZA ODRASLE

GIB VODENE VADBE
JOGA
VADBA ZA SENIORJE/SENIORKE

## SUPER JUMP

ŠOLA SKAKANJA SUPER JUMP AKROBAT ZA OTROKE IN ODRASLE
SKAKANJE V TRAMPOLIN PARKU

## DODATNE AKTIVNOSTI GIB+

ROJSTNI DAN V GIBU OD 1 LETA DALJE
NAJEM VEČNAMENSKE ŠPORTNE DVORANE
ŠPORTNI DAN ZA ŠOLE
ŠPORTNO-REHABILITACIJSKI CENTER