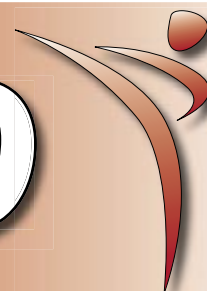


# TAEKWON-DO



BILTEN OF SLOVENIAN TAEKWON-DO ASSOCIATION

2005

**EVROPSKO PRVENSTVO  
TERACCINA**

**SVETOVNO PRVENSTVO  
DORTMUND**



**VPLIV ŠPORTA NA ČLOVEKA**

**V FOKUSU:  
TOMAŽ BARADA, 1.DEL**



## LETO 2005 V SLIKAH - WTF



Sprejem za Slovenijo kot se spodobi



Leban s člani reprezentance



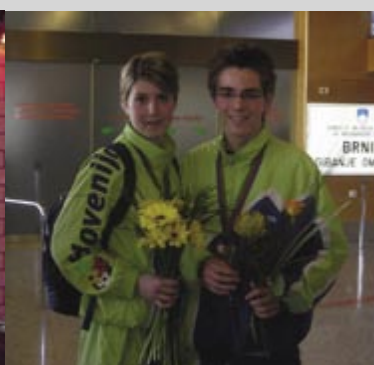
WTF Ekipa Baku EP



Akcija, ki ji je prinesla 5 mesto



Najvišja stopnič



Zlata Špela in Bronasti Pirš



.. nadaljevanje akcije



Otvoritev SP v Koreji - Špela z Korejko



Folklor je del vsakega športa

# UVOD



Zlatan Randelović, predsednik Taekwon-do zveze Slovenije



Ibrič Hasan, Generalni sekretar TKD Zveze Slovenije



## Vsebina

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 2  | WTF utrinki leta 2005           |
| 3  | Uvod                            |
| 4  | Vpliv športa na človeka         |
| 5  | Taekwon-do Klub Gepard          |
| 6  | V fokusu - Tomaž Barada, 1. del |
| 7  | Ahac open 2005                  |
| 8  | Koledar                         |
| 10 | Evropsko prvenstvo Teraccina    |
| 11 | Svetovno prvenstvo Dortmund     |
| 12 | Kaj je doping                   |
| 13 | Predstavitev, Špela Šinkovec    |
| 14 | Predstavitev, Gregor Pirš       |
| 15 | ITF utrinki leta 2005           |

### izdajatelj:

**TAEKWON-DO ZVEZA SLOVENIJE**  
**SLOVENIAN TAEKWON-DO ASSOCIATION**

Dečkova cesta 1, p.p. 23

3000 CELJE

SLOVENIJA

SI: 84400480

Tel: +386 (0)3 492 41 11

Fax: +386 (0)3 492 41 11

Gsm: +386 (0)41 320 130

E-mail: [tkd@taekwondo-zveza.si](mailto:tkd@taekwondo-zveza.si)

[www.taekwondo-zveza.si](http://www.taekwondo-zveza.si)



### urednik:

Hasan Ibrič

### oblikovanje in prelom:

Tomaž Perkovič

### fotografija na naslovnici:

Uroš Zupančič

### tisk:

Tiskarna Gracer

## Spoštovani športni prijatelji!

Borilni športi so v zadnjih letih zaznamovali Slovenski prostor z hitrim in kakovostnim napredkom, ki se kaže na tekmovalnem, izobraževalnem, kakor tudi na športno rekreativnem področju. Spremljanje dogajanja v svetu borilnih športov, želimo približati tudi vam staršem, otrokom, tekmovalcem in javnosti nasploh. Vpogled v dogajanja vam predstavljamo v Biltenu Taekwon-do zveze Slovenije.

Bilten TAEKWON-DO zveze Slovenije pomeni korak naprej k zastavljenim ciljem v popularizaciji Taekwon-do športa. Taekwon-do ima zelo zanimivo izhodišče saj je ena redkih borilnih veščin, ki je stopila v olimpijsko gibanje. Kronologijo dogodkov v letu 2005 in uspehe, ki so jih dosegali naši tekmovalci vam v tokratni številki biltena s ponosom predstavljamo in upamo, da tudi vi delite naše mnenje saj ste tudi Vi starši, sodelavci, sošolci in prijatelji pripomogli k takim rezultatom. Hvala vsem, ki ste kakorkoli soustvarjali z nami in upam, da tudi v bodoče boste nesebično in z veseljem priskočili na pomoč, predvsem takrat ko sami ne najdemo pravih rešitev.



## VPLIV ŠPORTA NA ČLOVEKA



**Šport je osnovni pogoj za dobro razpoloženje. Če mišic in drugih delov telesa ne uporabljamo, počasi propadajo, kar pa seveda tudi vpliva na našo duševnost. Veliko ljudi je, ki zaradi tega izgubljajo živahnost in veselje do življenja. Izbrati si moramo zmeraj tisto vrsto športa, ki nam najbolj ustreza, in ne da bi pri tem šli na živce sami sebi in ljudem okoli nas.**

Veliko ljudi je, ki se vprašujejo, zakaj je šport pomemben? Odgovorov je veliko. Šport je lahko kot prvo, pomemben dejavnik našega prostega časa. Namesto, da bi zapravljali čas za neumna dejanja, si ga zapolnimo s športom, ki nam prinaša obilico dobrih lastnosti. Šport preprečuje nastanek krčnih žil. Naš videz je boljši, koža je napeta, drža pravilnejša, postava vitkejša, kosti so močnejše, vezi bolj elastične, mišice pa bolj čvrste. Šport nas velikokrat tudi pomiri in prepreči občutek tesnobe. Ko se z njim začnemo ukvarjati je težko, a hitro ujamemo ritem in sčasoma postane naša vsakodnevna navada. Vsak, ki se odloči za šport, pa se mora seveda tudi zavedati, da se bo moral odpovedati številnim drugim rečem. To je še bolj očitno pri vrhunskih in poklicnih športnikih. Odreči se morajo svojemu prostemu času, kar je lahko včasih tudi negativno zanj, saj vsak rad preživi nekaj prostih uric med svojimi najdražjimi. Pravtako si ne sme privoščiti obilne večerje, ki traja pozno v noč, saj se drugi dan zelo slabo počuti in zmanjša se telesna odpornost. Šport je lahko včasih tudi nevaren, saj se pri športu zgodijo številne nesreče, ki terjajo kar nekaj žrtev in poškodb. A kljub temu bi se moral vsak človek ukvarjati s športom čisto na svoj način. S športom se namreč ukvarjamo takrat kadar nam to najbolj ustreza in kadar zaradi njega niso prikrajšani ljudje, ki nas obdajajo. Ni nujno, da smo čisto pravi športniki. Športniki se rekreirajo na svoj način.

Kakorkoli že, je šport dejavnik, ki bi moral spremljati vsako družino in vsakega posameznika, če je le pri moči. Vsi, ki se na kakršenkoli način ukvarjajo s športom se bolje počutijo in bolj so odporni.

Bolje je že, če stojimo, namesto ležimo, a še bolj je, če se gibljemo namesto stojimo.



Demonstracija



## TAEKWON-DO KLUB GEPARD



**TAEKWON-DO klub GEPARD je eden izmed najmlajših taekwon-do klubov v Sloveniji, saj je bil ustanovljen novembra 2002 v Ljubljani. Ustanovitelj in glavni trener je Redžo Ljutić. Treningi že od samega začetka potekajo v telovadnicah ŠD Tabor (Tabor 13) štirikrat tedensko od torka do petka.**

TAEKWON-DO klub GEPARD se kljub svojemu kratkemu delovanju uvršča med najboljše taekwon-do klube v Sloveniji. Kar dokazujejo visoki rezultati članov kluba, ki segajo v svetovni vrh taekwon-do-ja. Poleg doseganja vrhunskih rezultatov je cilj kluba širjenje taekwon-do-ja predvsem med mladino.

### **SANEL LJUTIĆ** - levo

- 2.dan črni pas
- svetovni prvak TAEKWON-DO-ju
- 2-kratni evropski prvak v TAEKWON-DO-ju
- večkratni mednarodni prvak v TAEKWON-DO-ju
- večkratni državni prvak v TAEKWON-DO-ju
- večkratni državni prvak v KICKBOXING-u

### **REDŽO LJUTIĆ** - desno

- 2. dan črni pas
- vice svetovni prvak v TAEKWON-DO-ju
- vice svetovni prvak v KICKBOXING-u
- evropski prvak v TAEKWON-DO-ju
- večkratni mednarodni prvak v TAEKWON-DO-ju
- večkratni državni prvak v TAEKWON-DO-ju
- večkratni državni prvak v KICKBOXING-u
- 1. mesto na svetovnem kupu v KICKBOXING-u

Najuspešnejši člani TAEKWON-DO kluba so:

#### **Nermin Botonjić**

(državni in mednarodni prvak, leta 2004 se je udeležil evropskega prvenstva na FINSKEM),

#### **Anes Šabić**

(državni in mednarodni prvak, 5. mesto na svetovnem prvenstvu v ITALIJI),

#### **Dejan Mioč**

(večkratni mednarodni prvak, 5. mesto na svetovnem prvenstvu v ITALIJI).

Najboljše rezultate kluba sta dosegla **Redžo Ljutić in Sanel Ljutić**.

V klubu imamo še veliko drugih članov, ki so dosegli visoke uvrstitve na državnih in mednarodnih tekmovnih.



Brata Redžo in Sanel Ljutić na vrhu Evrope

## V FOKUSU - TOMAŽ BARADA

### EKSKLUZIVNO ZA TAEKWON-DO BILTEN, 1 DEL



#### **Mojster nad mojstri**

O Tomažu Baradi je bilo napisanih in izrečenih že toliko besed, da je težko še kaj dodati. Le malo je športnikov pri nas, ki se lahko pohvalijo s tako bogato in uspešno športno preteklostjo in hkrati sedanostjo, s kakršno se lahko pohvali ta odlični mariborski tekvondoist in kikbokсар. Naslovi svetovega prvaka v obeh športnih zvrsteh so se v preteklih letih kar lepili nanj in nismo daleč od resnice, če zapišemo, da takega mojstra borilnih veščin pri nas še ni bilo in ga tudi dolgo ne bo.

Tomaž Barada, rojen 15. 11. 1973, tudi šestkratni športnik mesta Maribor, kar je v štajerski prestolnici doslej uspelo le še legendarni teniški igralki Mimi Jaušovec, je na športno nadarjenost opozoril že v otroških letih, ko se je ukvarjal z gimnastiko. Poznavalci tega športa so hitro ugotovili, da gre za obetavnega telovadca, ki bi se s trdim delom in pod strokovnim vodstvom lahko razvil v vrhunskega športnika. Toda ko je bilo Tomažu 13 let, je na nagovarjanje prijateljev odšel na trening tekvondoja. Ta šport ga je v hipu zasvojil in gimnastika je postala zanj preteklost. Je pa znanje, spretnost, gibčnost in še nekatere druge prvine, ki jih daje gimnastika, pozneje s pridom izrabil na novi športni poti.

#### **Dosežki za zgodovino**

Tomaž Barada v novi športni ljubezni ni videl le tekmovalni izziv, ampak tudi del življenja. Na treningih je bil izredno zavzet, znanje trenerjev je dobesedno vpiljal in razvijal se je v odličnega tekvondoista. A je imel tudi to srečo, da so svoje znanje nanj prenašali mojstri borilnih veščin. "Najzaslužnejši za moj športni razvoj so bili Mariborčan Marijan Piliš, ki je bil moj prvi trener, zatem Hrvat Toni Nobilo, nazadnje pa Nizozemec Willy van de Mortel, ki me trenira zadnjih deset let. Vsak je v moj športni razvoj vtkal del svojega bogatega znanja, poseben pečat pa mu je dal prav Willy van de Mortel. Moji največji uspehi so povezani prav z njegovim imenom in le on ve, koliko truda je bilo vloženega, da sem dosegal tako vrhunske rezultate. V zadnjih nekaj letih mi je v veliko pomoč tudi boksarski trener Edi Pleteršek."

(nadaljevanje prihodnjic)



## 8. MEDNARODNI POKAL »AHAC« V TAEKWON-DOJU

**Taekwon-do klub AHAC Šentjur je v sodelovanju s Taekwon-do zvezo Slovenije v soboto, 14.05.2005, organiziral 8. mednarodni pokal »AH-AC Open« za člane in mladince. v Taekwon-doju ITF verzije. Tekmovanja se je udeležilo 197 tekmovalcev in tekmovalk iz 26 klubov, ki so prišli iz Bosne, Slovaške, Poljske, Hrvaške in domačih klubov. Zal se nekateri klubi iz Srbije in Črne Gore niso udeležili tekmovanja zaradi težav pri pridobivanju vstopnih vizumov v Slovenijo. Kljub temu se je v telovadnici osnovne šole Hruševac v Šentjurju zbralo okoli 500 ljubiteljev Taekwon-do športa.**

Turnir je otvoril predsednik kluba g. Roman Moškotevc. V uvodnem govoru sta obiskovalce turnirja pozdravila predsednik Evropske Taekwon-do zveze mister Tadeus Loboda in generalni sekretar Jerzy Jedut. Kot častni gost je tekmovanje spremljal ugledni mednarodni inštruktor taekwon-doja 6. dan, g. Tapilatu iz Nizozemske. Obiskovalcem turnirja so se s formami najprej predstavili najmlajši predstavniki domačega kluba. Sledil je tekmovalni del, v katerem so se tekmovalci najprej pomerili v formah, v drugem delu pa so sledile borbe po kategorijah. Največ pozornosti je pritegnilo srečanje Reprezentanc Slovenije in Poljske, kjer je Slovenija slavila z rezultatom 8:2.

Glavni sodnik tekmovanja Hasan Ibrič 5 dan, je korektno in profesionalno izpeljal tako zahtevno mednarodno prvenstvo, ki je minilo brez pritožb in poškodb.

Vodja tekmovanja in trener domače ekipe Vahid Drapič se je s spominskimi plaketami zahvalil vsem sponzorjem, ki so omogočili organizacijo in uspešno izvedbo tekmovanja: direktorju Romanu Moškotevcu in celotnemu kolektivu podjetja AHAC, Občini Šentjur, Kolinski d.d. Rogaška Slatina, Avtohiši Mlakar, Vulkanizerstvu Mulej Šentjur, Šargi d.o.o. Celje, Gradnje Kapetan d.o.o. Celje, Vender d.o.o., Marjanu Pogladiču s.p..

| Results of the sparring |        |   |                    |
|-------------------------|--------|---|--------------------|
| Slovenia                | Points |   | Poland             |
| Sašo Popovič            | 2      | 0 | Tomasz Olek        |
| Aleš Lorber             | 2      | 0 | Michał Dziubicki   |
| Andraž Krušič           | 0      | 2 | Grzegorz Jeżak     |
| Redžo Ljutič            | 2      | 0 | Sylwester Zalewski |
| Aleš Zemljič            | 2      | 0 | Tomasz Olkiewicz   |
| Total:                  | 8      | 2 |                    |



Otvoritev



Sekretar Jedut, Roman Moškotevc in Predsednik AETF Loboda



Sekretar Jedut, Roman Moškotevc in Predsednik AETF Loboda

## PLAN AKTIVNOSTI TAEKWON-DO ZVEZE SLOVENIJE ZA LETO 2006

| mesec   | datum   | aktivnost                                                                   | Kraj, Država                    |
|---------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| januar  | 14-15   | Sodniški seminar                                                            | Maribor                         |
|         | 14      | Reprezentančni trening ITF, WTF                                             | Maribor/Ljubljana               |
|         | 21      | Reprezentančni trening ITF, WTF                                             | Maribor/Ljubljana               |
|         | 28-29   | Swedish Open/Trelleborg Open 2006                                           | Trelleborg / Sweden             |
|         |         | <u>mail for Info here</u>                                                   |                                 |
| februar | 1.2     | ITF- French Open Championship,                                              | Thonon-les Bains                |
|         | 11      | Reprezentančni trening ITF, WTF                                             | Maribor/Ljubljana               |
|         | 18      | 9. Taekwon-do Slovenia open ITF                                             | Maribor                         |
|         | 25      | Reprezentančni trening ITF, WTF                                             | Maribor/Ljubljana               |
| marec   | 4       | Reprezentančni trening ITF, WTF                                             | Maribor/Ljubljana               |
|         | 11      | Reprezentančni trening ITF, WTF                                             | Maribor/Ljubljana               |
|         | 18-19   | ITF - Umpire Course                                                         | Hotel Stadium Budapest, Hungary |
|         | 18-19   | Dutch Open 2005                                                             | Eindhoven / Netherlands         |
|         | 18      | <u>International Open Sanchez Elez Taekwondo Championship Mail for Info</u> | Madrid/Spain                    |
|         | 18      | 16 DP-WTF ZA VSE KATEGORIJE                                                 | Ljubljana                       |
|         | 18 - 19 | 6th Viking Cup                                                              | Skovde, Sweden                  |
|         | 25      | 16 DP-ITF ZA VSE KATEGORIJE                                                 | Celje                           |
|         |         |                                                                             |                                 |
| april   | 1       | Reprezentančni trening ITF, WTF                                             | Maribor/Ljubljana               |
|         | 8       | Reprezentančni trening ITF, WTF                                             | Maribor/Ljubljana               |
|         | 8 - 9   | <u>WTF-Belgian Open Technical Championships - Flanders Open</u>             | Herentals / Belgium             |
|         |         |                                                                             |                                 |
|         | 15      | ITF-Pokal AH – AC (izbirno Državno prvenstvo ITF za izbor reprezentance)    | Šentjur - Slovenija             |
|         | 22-28   | Priprave ITF Članske in mladinske reprezentance                             | Rogla                           |
|         | 22-28   | Priprave WTF študentske reprezentance                                       | Rogla                           |
|         | 22-23   | <u>WTF - German Open 2006</u>                                               | Bonn /Germany                   |
|         |         |                                                                             |                                 |
| maj     | 4 - 09  | World Cup Taekwondo Team Championship 2006                                  | Colorado Springs USA            |
|         | 12 -14  | XII Junior and XXI Senior European Championships 2006                       | Constanta, Romania              |
|         | 15 - 21 | Priprave WTF Članske reprezentance                                          | Rogla                           |
|         | 16 - 20 | WTF - 9th World University Taekwondo Championships                          | Valencia/Spain                  |
|         | 21      | <u>9th International Luxembourg Technical Open Championship 2005</u>        | Steinfurt / Luxembourg          |
|         | 26-28   | WTF - European Senior Championships                                         | Düsseldorf /Germany             |

## PLAN AKTIVNOSTI TAEKWON-DO ZVEZE SLOVENIJE ZA LETO 2006

|           |            |                                                                               |                                  |
|-----------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| junij     | 3 - 4      | WTF - Andorra Small Games                                                     | Andorra                          |
|           | 17         | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |
|           | 24         | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |
|           |            | WTF - SEMINAR IN POLAGANJE ZA MOJSTRSKE PASOVE                                | Ljubljana                        |
| julij     | 28.06-2.07 | Priprave ITF mladinske reprezentance                                          | Rogla                            |
|           | 12-16      | 8 <sup>th</sup> ITF Junior World Taekwon-Do Championships                     | Nacional De Ingenieros Coliseum, |
|           |            |                                                                               | Tegucugalpa, Honduras, C.A.      |
|           | 12-16      | Priprave WTF Mladinske reprezentance                                          | Rogla                            |
| avgust    | 26 - 30    | WTF – 6th World Junior Championships                                          | HCMC / Vietnam                   |
|           | ?          | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |
|           | ?          | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |
| september | ?          | Izobraževane za vaditelje, inštruktorje in trenerje (teoretično in praktično) | Ljubljana                        |
|           | Sept. 4-6  | World Poomsae Taekwondo Championships                                         | Seoul, Korea                     |
|           | 9          | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |
|           | 16         | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |
|           | 23         | 3 <sup>st</sup> Lisičkin pokal                                                | Maribor                          |
| oktober   | 7          | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |
|           | 9.okt      | WTF - CROATIA CUP – Člani, članice, mladinci in mladinke                      | Zagreb CROATIA                   |
|           | 14         | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |
|           | 19 - 22    | Priprave ITF reprezentance                                                    | Rogla                            |
|           | 22         | POKAL Kranja                                                                  | Kranj                            |
|           | 22         | 3 <sup>st</sup> Slovenija Open                                                | Ljubljana                        |
|           | 25-29      | The II World Taekwon-Do Cup                                                   | Benidorm (Alicante), Spain       |
| november  | Oct. 24-31 | 17th World Military Taekwondo Championships                                   | Seoul, Korea                     |
|           | 11         | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |
|           | nov. 14    | 15th Asian Games Taekwondo                                                    | Doha/Qatar                       |
| december  | 18         | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |
|           |            | SEMINAR IN IZPITI ZA ČRNE PASOVE                                              |                                  |
|           | 1          | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |
|           | 8          | Reprezentančni trening ITF, WTF                                               | Maribor/Ljubljaa                 |

## BELEŽKA:

## 11. JUNIORSKO IN 20. SENIORSKO EVROPSKO PRVENSTVO TERACCINA, ITALIJA, 22.04. - 24.04.2005

*Slovenska taekwondo reprezentanca verzije ITF je dosegla briljantne uspehe enega od največjih v svoji zgodovini. Tako so že prvi dan s tretjim mestom v formah bronaste kolajne izborili reprezentanti Sanel Ljutič v Juniorski kategoriji 2 dan forme, ter Sanel Kačibovič v seniorski kategoriji 2 dan forme. Drugi dan so na sporedu bile borbe v vseh težinskih kategorijah. Za prvo presenečenje sta poskrbeli juniorki Izabela Hohnjec borbe -42 kg in Anja Roj borbe -53 kg, saj sta obe tekmovalki zasedli drugo mesto. Izabela je v prvem krogu izločila odlično Rusko tekmovalko Vladleno Kim, v drugem krogu je izločila staro znanko Slovačinko Veroniko Balazovo v finalu je morala priznati premoč odlične Hrvatice Andree Ivas. Anja Roj je v prvem krogu bila prosta v drugem je izločila Romunjko Bianco Pontel, v tretjem pa Domačinko Barbaro Santucci, ter v finalu naletela na starejšo in bolj izkušeno Poljakinjo Moniko Kosior.*

Med juniorki pa so varovanci Tomaža Barade navduševali z zmagami tako je za prvo zlato poskrbel lanskoletni svetovni prvak Denis Drapič v kategoriji -52 kg, ki je imel več dela od svojih kolegic iz reprezentance v prvem krogu je izločil Ruskega tekmovalca Yuria Garanyana, v drugem Nemca Roberta Schella, v polfinalu Ryana Herringa iz Welsa in v finalnem boju še Poljaka Amita Batra. Tudi v naslednji kategoriji -58 kg smo Slovenci z našim Svetovnim in Evropskim prvakom Sanelom Ljutičem, ki je proglašen za najboljšega tekmovalca posegli po zlatu. V prvem krogu je bil prost v drugem je izločil Rusa Dmitrija Cherkasova, v tretjem Hrvata Gorana Kosoviča v polfinalu Romuna Roberta Vaido ter v finalu Irca Danny Dillona.

Med člani je zablestel že tretjič zapored Evropski prvak in vice prvak Sveta v kategoriji -54 kg Ljubljčan Redžo Ljutič v prvem krogu je izločil Španca Luisa Mendeza v drugem Ruskega tekmovalca Alexandra Leonova in v finalnem boju odličnega Poljaka Bartosza Batro večnega tekmeča. Za presenečenje je poskrbel njegov klubski kolega v kategoriji -63 kg Dejan Mioč, ki je v prvem krogu bil prost v drugem je izločil Škota Craiga Johnstona v tretjem Hrvata Predraga Pašiča v polfinalu Madžara Zsolta Gabora v finalnem boju je moral priznati premoč Ruskemu tekmovalcu Olegu Taraskinu. Člani +80 kg je Andrej Sande v prvem krogu izločil Irca Jonathana Dargana v drugem krogu Belorusa Vitalya Mikhelzona v polfinalu je izgubil od Nemca Ronnya Denksa, ter tako pristal na tretjem mestu.

V seniorski skupini je za presenečenje v kategoriji +70 kg poskrbela profesionalna vojakinja varovanka Tomaža Barade Nuša Rajher v prvem krogu je izločila Škotinjo Alexandero Gillian v drugem Švedinjo Petro Dydiszko in v finalnem boju Poljakinjo Moniko Olek.

S tem ni bil konec uspehov slovenskih taekwondoistov saj so 24.4.05 poskrbeli za dodatno veselje v ekipnih bojih. Tako so članice zasedle odlično tretje mesto med 23 državami. Članom pa so preprečili Poljaki stati na najvišjih stopničkih, za presenečenje pa so poskrbeli še juniorki s tretjim mestom.

Sanelu Ljutiču članu Ljubljanskega kluba Gepard je pripadla čast, da je proglašen za najboljšega tekmovalca.

Generalni sekretar TKD zveze  
Hasan Ibrič, spec.posl.ekon.



Brata Redžo in Sanel Ljutič na vrhu evrope



Ekipa z veliko začetnico



Ekipno začetek form



## 14. SVETOVNO PRVENSTVO DORTMUND, NEMČIJA 28.07. - 01.08.2005

**Osem kolajn na 14. SP v Dortmundu, kjer je nastopilo okrog 450 tekmovalcev in tekmovalk iz 63 držav od tega dve zlati, ena srebrna in pet bronastih, je do sedaj največji izkupiček slovenskih taekwondoistov verzije ITF na svetovnih prvenstvih. Z najžlahtnejšima lovorikama sta se ovenčala Nuša Rajher, borbe + 70 kg in Redžo Ljutoč, Borbe - 54 kg.**



Aleš zemljič v družbi večnih rivalov



Master Vim Boss na kongresu



Demonstracija



Hitrost ki je vidimo edino v taekwondoju



Končnooooo svetovna prvakinja



Nuša s konkurenco



Otvoritev 14 SP Dortmund Nemčija



Tomaž daje navodila svoji varovanki Nuši



i Zeland in značilni Mavrijski ples



Razglasitev ekipno borbe

# KAJ JE DOPING?

**Doping je jemanje vseh tistih snovi, ki so prepovedane, ker so škodljive za človeški organizem ali pa dajo prednost pred ostalimi tekmovalci. Zato so ta sredstva prepovedana tudi s strani Mednarodnega olimpijskega komiteja in Nacionalne anti-doping komisije. V ta namen je Medicinska komisija MOK oblikovala posebno listo prepovedanih snovi.**

*Doping v športu je vsem znana zadeva in ni nič novega. Namerna uporaba zdravil in mamil daje športnikom nepošteno prednost, a dejstvo je, da lahko resno ogrozijo tudi zdravje. Jasnih je več stvari, ampak tisti, ki so vpleteni v ta "svet znanosti" težijo k prekrivanju nekaterih resnic.*

Različne literature različno delijo kategorije prepovedanih substanc. Standardno se delijo na poživila, narkotične analgetike in anabole steroide. Mednarodni olimpijski komite loči šest prepovedanih skupin: poživila, narkotične analgetike, anabolične steroide, zaviralce beta, diuretike ter peptidne hormone in njihove analoge.

## ZAKAJ SE GA ŠPORTNIKI POSLUŽUJEJO?

Športniki se ga poslužujejo, da bi dosegli čim boljše rezultate s čim manj treninga, oziroma, da bi se po poškodbi čim prej vrnili na tekmovanja.

### Poživila:

Poživila neposredno spodbujajo centralno živčni in srčno-dihalni sistem. Poživila ločimo na simpatomimetične amine in poživila, ki vključujejo različne kemikalije. Ali malo drugačna delitev, vsakdanje snovi in druga močna zdravila.

Poživila v športu uporabljajo za preprečevanje utrujenosti in povečanje samozavesti, zlasti v športih, ki zahtevajo vzdržljivost. Seveda uporaba poživil predstavlja nevarnosti, zlasti amfetaminov, ki povzročajo povišanje krvnega tlaka, motnje srčnega ritma in krče. Prav tako so možne spremenjene zaznave in halucinacije, s uporabo velikih odmerkov. Srčno popuščanje je lahko posledica dolgotrajnega jemanja poživil. Da se vrnemo podskupinam poživil. Zdravila, ki delujejo podobno kot naravno se pojavljajoči, adrenalinu podobni hormoni, ki posredujejo odzive simpatičnega avtonomnega živčnega sistema, spadajo k simpatomimetičnim aminom, ki so sestavina številnih zdravil. To so razni dekongestivi in bronhodilatatorji. Mednje sodi tudi vsem znani efedrin, ki pa je na listi prepovedanih poživil, zato morajo športniki in njihovi zdravniki dobro poznati pravila v zvezi s dopingom.

Kot sem že omenil, v drugo skupino spadajo kemikalije od strihnina do niketamida. Nekateri substance povzročajo boljše razločevanje barv in tudi zavedanja okolja, a se lahko v velikih odmerkih, snovi spremenijo v živčni strup.

## KAJ BI MORALI ŠPORTNIKI VEDETI O DOPINGU

Vsi vemo, kakšne posledice ima lahko doping v športu. Vse preveč ga je in ni vredno, da bi se o tej neetični razvadi športnikov, ki tako v osnovi negirajo osnovno kategorijo športa - fair play, na tej spletni strani pisalo več kot toliko. Navajamo le tisto, kar bi moral vsak

športnik vedeti o postopku ter listo prepovedanih substanc (po OKS - Nacionalni antidopinjski komisiji). Zato se je proti tej športni kugi potrebno boriti z vsemi močmi.

## PRAVILA KONTROLE DOPINGA:

o izbiri kandidatov za test odloča delegat. Vedno je potrebno testirati tudi športnike, ki so dosegli svetovni, evropski ali državni rekord. Če na mednarodni tekmi v tujini dosežete državni rekord, zahtevajte, da vas testirajo, sicer dosežek ne more biti priznan. ko športnik prejme obvestilo, ga mora podpisati (prej je treba vedno vse natančno prebrati!!), nato pa ima eno uro časa za zglasitev v središču za kontrolo. Ne pritožujte se, četudi je to tretji test v tem tednu. In ne izločajte urina v tej uri, sicer boste imeli potem probleme.

športnik ima pravico, da ga na kontroli spremlja trener športnik mora oddati najmanj 70 ml urina, za to ima na voljo poljuben čas.

športnik mora preveriti, če je šifra, s katero so označili vzorce (A in B), ista, kot ob njegovem imenu, na obrazcu za kontrolo pa ne sme biti njegovega imena

športnik se mora na vsa morebitna neskladna ravnanja delegatov takoj in pisno pritožiti.

športnik mora prijaviti VSA zdravila, tudi zelišča, ki jih je jemal v zadnjem času (10 dni)

če ste izbrani v izven tekmovalnem terminu, morate oddati vzorec v 48 urah od obvestila.

športnik mora upoštevati dogovorjeni termin za oddajo vzorca, delegat čaka le 2 uri, po tem času se šteje, da je športnik kontrolo zavrnil

če delegat pride nenajavljen, ima športnik poljuben čas, da konča z dejavnostjo, nato pa mora v roku 1 ure začeti postopek oddaje vzorca.

## PREKRŠEK JE, ČE:

- športnik zavrne kontrolo, noče oddati vzorca ali noče podpisati obrazcev
- prepovedano snov najdejo v telesu ali tekočini
- se izkorišča nedovoljena tehnika
- športnik že samo prizna, da se je okoriščal s prepovedanimi snovmi ali postopki (z uradno izjavo ali prisego)
- športnik pri dopingu pomaga drugim ali jih k temu spodbuja

## RAZVRSTITEV SUBSTANC V RAZREDE:

### Farmakološki razredi:

- A) poživila
- B) narkotiki
- C) anaboliki
- D) diuretiki
- E) peptidni hormoni, mimetiki in sorodni

### Prepovedane tehnike:

- A) krvni doping
- B) uporaba umetnih prenašalcev kisika
- C) farm., kem. in fiz. manipulacije

### Farmak. razredi z določenimi omejitvami

- A) alkohol
- B) kanabis



- C) lokalni anestetiki
- D) kortikosteroidi
- E) beta blokerji

## Narkotični analgetiki:

**Narkotični analgetiki, so analgetiki, ki delujejo kot mamila: kodein (codicept, codipertuss), morfin (cyclimorph 10, MST-continus, duromorph), nalbufin, petidin...**

Narkotični analgetiki, peljejo uporabnika v odvisnost in so zato nevarni. Ne bi pa bilo nič nenavadnega, če bi se kdo čudil nad uporabo te skupine v športu. Nekatere učinke imajo po vbrižu kratkotrajen, a močen poživilni efekt, le temu pa sledi pomirjenost ali celo omama. Jasno je, da uporabo mnogih analgetikov preprečuje zakonodaja, da o stranskih učinkih ne izgubljam besed. Naj samo omenimo, da je za mamila potreben recept v dvojniku. Narkotičnih analgetikov je preveč, da bi jih naštevati, ampak omeniti velja tudi diamorfin (heroin), za boljšo predstavbo "kotiranja" narkotičnih analgetikov.

Veliko jih tudi ne pozna kodeina, ki je sprožil vrsto dvomov, saj je tudi sestavina enostavnih analgetikov (aspirin, kodeinskih tablet). Problem je, da doping testiranje pokaže, da se kodein presnavlja podobno kot morfin, zato lahko pride do zmede pri identifikaciji.

Eritropoetin - je oblika naravnega hormona, ki nastaja v ledvicah. Ima dve različici (alfa in beta), v telesu pa spodbuja nastajanje rdečih krvnih celic. Predpisujejo ga za zdravljenje anemije pri dializno zdravljenih bolnikih s kronično ledvično odpovedjo. Pri njih v telesu nastaja zelo malo eritropoetina, zato imajo malo rdečih krvnih celic. Ob rednem jemanju eritropoetina nastaja v kostnem mozgu več rdečih celic, kar popravlja anemijo. Ker gre za naravni hormon, ima malo stranskih učinkov. Tu se bo kdo začudil, vendar je treba vedeti, da se v športu uporabljajo zelo visoke doze, ki predstavljajo kritično mejo dovoljenega. Kljub temu je potrebno skrbno spremljanje, saj se sicer lahko zgodi, da v telesu nastane preveč rdečih krvnih celic. Posledice so lahko povišan krvni tlak ali povečana nagnjenost k nastajanju krvnih strdkov.

Zdravilo se uporablja le pod zdravniškim nadzorom in ni namenjeno, da bi ga bolniki jemali sami. Pripravek je v injekciji in se uporablja od 2 do 3 krat na teden. Odmerek se določi individualno. V telesu začne delovati v 2 do 3 urah, vendar lahko do zaznavnih učinkov minejo 2-3 meseci. Delovanje traja 4-7 ur. Nekateri učinki več dni. Shranjuje se pri 2-8 stopinj C. Dolgoročne učinke eritropoetina še raziskujejo, vendar so težave malo verjetne. Potrebne so redne preiskave krvi.

Železovi dodatki lahko povečajo učinek eritropoetina, če ima bolnik v krvi nizko koncentracijo železa. Eritropoetin ima podoben učinek kot krvni doping. Krvni doping je nedovoljen način, pri katerem športniku vzamejo pol litra krvi in mu jo vrnejo tik pred tekmovanjem. Po odvzemu krvi se "izgubljena" količina in število rdečih krvnih celic naravno nadomestita. Transfuzija odvzete krvi tik pred tekmovanjem poveča krvno vsebnost hemoglobina, kar izboljša sposobnost krvi za preskrbo mišic s kisikom.

(nadaljevanje v prihodnji številki)

**Rojena:** 29.03.1988  
**Šola:** Gimnazija v Litiji  
**Klub:** Taekwondo klub Litija



**Špela Šinkovec, rojena 29.03.1988, Evropska prvakinja v WTF olimpijski verziji Taekwondoja.**

**Baku bo verjetno zaznamovalo pot mlade športnice iz Litije. Špela obiskuje tretji letnik Gimnazije v Litiji in je odlična učenka, ki razen šolskih obveznosti, ki sodijo kot prednostna naloga v njenem življenju ogromno časa posveča Taekwondoju, je na športno nadarjenost opozorila že v otroških letih.**

Dosežki za zgodovino - Špela Šinkovec v taekwondoju ne vidi le tekmovalnega izziva, ampak ta postaja tudi način njenega življenja. Na treningih je izredno zavzeta, in se razvija v odlično tekvondoistko. Špela je svojo taekwondo pot pričela v Taekwondo klubu Litija iz Litije od kodar se je zavihtela med najboljše mladinke stare celine.

Za tiste, ki nekoliko manj poznajo dosežke Špele Šinkovec, naj povemo, da je letos postala Evropska prvakinja, če dodamo peto mesto z Svetovnega prvenstva v Koreji leta 2004, ugotovimo, da gre res za up Slovenskega Taekwondoja. Prtav bi bilo, da svojo vstrajnost in delovne navade usmeri v Peking in olimpijske igre 2008.



**Špela Šinkovec 5 mesto, borbe mladinke do 59 kg, Suncheon City, Koreja**

## PREDSTAVITEV GREGOR PIRŠ

**Rojen:** 24.04.1990  
**Šola:** II. Gimnazija  
športni razred  
**Klub:** K2 taekwondo



Gregor Pirš, 3. Poom Taekwondo, 1. Poom hapkido, nosilec brona-  
ste medalje z »Mladinskega evrop-  
skega prvenstva 2005 v borbah«,  
ki je bilo v Azerbajdžanu. Državni  
prvak v borbah 2000, 2002, 2003, 2004, 2005, vice prvak v borbah  
1998, 1999, 2001, vice prvak v tehniki 1997, 2001, 2002, 2003, 2005,  
državni prvak v tehniki 2004. Član slovenske državne reprezentance.

1. in 2. Poom sem opravil pri korejskem mojstru Lee Kwang Bae-ju z  
Dunaja, 3. Poom pri Anđelku Vučeniku iz Hrvaške, 1. Poom iz hapkidoja  
pa pri mojstru Bang Kyun Woon-u z Gran Canarije.

### Začetki:

1996. leta sem od prijatelja dobil za rojstni dan kimono. Nato sva z  
očetom obiskala treninge v mariborskih borilnih klubih in se odločila  
za »Taekwondo klub Continental«, ki ga je vodil Michel Sabol, 4. Dan  
Taekwondo, 1. Dan hapkido. Michel je bil moj trener do leta 2001, ko  
se je prenehal ukvarjati s taekwondojem. Tega leta je prišlo do združitve  
klubov Continental in K2 in od takrat treniram v K2.

### Trenerji:

Prišel sem pri mojstru Michelu Sabolu, ki me je pripeljal do mojstrskega  
pasu in tudi do prvih uspehov na tatamiju. Leto dni je bil trener Continen-  
tala mojster Kim Ho Tae, sedanji trener ljubljanskega Hankuka. Pri njem  
sem spoznal korejski način treniranja. Sedaj je moj glavni trener mojster  
Bojan Ferš, pomagajo pa mu mojstri, Jasmina Kržan, Rok Pec, Jure Ivan-  
čič in Miran Brence. Trener slovenske državne reprezentance je Pantar  
Dušan iz ljubljanskega Chagija. Hapkido treniram pri mojstru Bang Kyun  
Woon-u z Gran Canarije. Prednost dajem treningu borb, čeprav tekmu-  
jem tudi v tehniki. Udeležujem se seminarjev po Evropi, tako sem do  
sedaj treniral pri Georgu Streiffu, trenerju nemške reprezentance z Ol v  
Sydneyu, Marcusu Kohlhofferju, trenerju nemške ženske reprezentance,  
Marcu Scheiterbauerju, Stephanu Suh-u in drugih znanih trenerjih.

### Prvi nastopi:

Prvi nastop je bil leta 1997 na državnem prvenstvu v tehniki v Lenartu.  
S takratnim klubskim kolegom in današnjim trenerjem Rokom sva na  
koncu imela enako število točk, zato sva se morala pomeriti za 2. in 3.  
mesto. Imel sem malo več sreče. Prvo borbo sem imel leta 1998, na  
državnem prvenstvu, ko sem postal vice prvak v kategoriji -30 kg. Prva  
mednarodna izkušnja je bilo tekmovanje »Internationaler Trauner Mei-  
sterschaft.« v Avstriji, kjer sem dosegel moje prvo 1. mesto. Že naslednje  
leto nas je Michel peljal na največje pionirsko prvenstvo na svetu – Asia-  
na Cup, kjer sem dosegel 3. mesto. Na tem tekmovanju sem v petih letih  
bil 1., 2. in 3., dvakrat pa sem bil neuvrščen.

### Število borb: okoli 127

**Najboljša sezona:** 2003-2004, ko sem se na vseh tekmovanjih v pio-  
nirski kategoriji uvrstil med prve tri, potem pa sem prestopil med mla-  
dince in pričel skoraj od začetka.

### Najtežji nastop:

Borba za 3. mesto na EP, ko sva z Grkom NIKOLAIDIS ANESPISOM kon-

čala borbo z rezultatom 10:10 in sva čakala na sodniško odločitev.

### Borba, ki ti je ostala najbolj v spominu:

Leta 2000 na prvenstvu Dan Gun v Zagrebu sem 3 tekmovalce porazil s  
6:0, potem pa sem dobil nasprotnika iz Koreje, Kima. V ring sem stopil  
z velikim spoštovanjem in še večjim strahom. Borba se je končala po 15  
sekundah, ko je bil rezultat 5:0 za Kima, po zadnjim udarcu v glavo pa  
sem bil Knock Out.

### Zadnja tekmovanja:

Lisičkin pokal v Mariboru, Schwabish Open v Stuttgartu, kjer sem bil  
prvi. Paris Open, kjer sem v finalu klonil proti domačinu, je bila najboljše  
organizirano tekmovanje, kar sem se jih udeležil. Zadnji je bil 20. Park  
Pokal v Sindelfingu, ki se ga je udeležilo okoli 1200 tekmovalcev. To je  
bilo največje tekmovanje, ki sem se ga udeležil. Dosegel sem 3. mesto,  
potem ko sem v 4. borbi izgubil proti domačinu Maximilianu Baumanu.

### Načrti za prihodnost:

Sprejet sem bil na športno gimnazijo, kjer bom s pomočjo profesorjev  
lahko nadaljeval tekmovalno kariero. V naslednjem letu se bom trudil da  
bom izpolnil zahteve in pričakovanja trenerja mladinske reprezentance,  
Pantar Dušana, da bom zadržal mesto v državni reprezentanci in se bom  
lahko udeležil mladinskega svetovnega prvenstva v Vietnamu. Udeležil  
se bom vsaj petih odprtih prvenstev 1. razreda v Evropi. Želel bi nastopiti  
na Iran Open in Korea Open. Naslednji cilj pa so olimpijske igre 2008 v  
Peking. Leta 2007 bodo evropske in svetovne kvalifikacije za olimpija-  
do, katere se bosta udeležila le prva v posamezni kategoriji. V teh letih  
bo treba tudi prilagoditi težo olimpijskim kategorijam in razviti določene  
mišične skupine. V klubu deluje strokovna ekipa, ki načrtuje treninge,  
tekmovanja in seminarje. V letošnjem letu smo pričeli uresničevati načrt,  
ki ga bomo izpolnili v naslednjih treh letih. V ekipo so poleg trenerjev  
taekwondoja in kondicijskega trenerja vključeni strokovnjaki za prehrano  
in fitnes ter športni psiholog. V cilju priprav za olimpijado že tečejo  
dogovori s tujimi reprezentancami za skupne treninge. Na srečo imamo  
v klubu vrhunske tekmovalke in tekmovalce, pa lahko večino treningov  
opravimo v Mariboru.

### Kaj delaš, ko ne treniraš in nisi v šoli?

S članicami in člani kluba nismo le kolegi, smo tudi prijatelji, pa se dru-  
žimo tudi ob večerih. Ko smo prosti se nas zbere kar številna družba in  
takrat je mariborski Kolosej naš. Skupaj tudi obiskujemo zabavne prire-  
ditve. Ker na treningih trdo delamo in ni časa za pogovor, se po treningu  
zberemo na »Messengerju« in izmenjamo dnevne novice.

### So uspehi ti, zaradi katerih vztrajaš v tem športu?

Seveda so tudi uspehi vzrok, predvsem pa fantastična ekipa in pa počut-  
je v klubu. Eden najlepših delov tega športa so naša potovanja na tekme.  
Imamo super spremljevalce, ki se znajo spustiti na naš nivo, pa potem  
tistih 10 ur v kombiju mine kot bi trenil ob poslušanju glasbe in šalah.  
Kljub temu, da je taekwondo individualni šport in da si v ringu sam, je  
ekipa, ki navija zate velika pomoč in včasih odločilna pri zmagi. Rad bi  
se zahvalil gospodom iz Avtohiše Kolmanič, ker nam za potovanja dajo  
na voljo njihov kombi. Toliko prijetnih ur smo preživeli v tem vozilu, da se  
v njem počutimo kot doma.

### Dosti potuješ, kako se sporazumevate?

Taekwondoisti smo ena velika družina. Ker se večkrat srečujemo na  
tekmah po celem svetu smo se tudi spoprijateljili. Pogovarjamo se an-  
gleško in nemško pa tudi v vseh ostalih jezikih od katerih poznamo par  
besed in seveda z veliko pomočjo rok. Na teh naših srečanjih nismo le  
nasprotniki v ringu. Včasih sestavimo ekipe in odigramo kak nogomet,  
košarko ali odbojko, predvsem v Poreču, kjer se na poletnem treningu že  
nekaj let srečujemo s tekmovalci in prijatelji iz cele Evrope.



## LETO 2005 V SLIKAH - ITF



Plakat SP



Vas gane kaj



Razglasitev ekipno borbe SP



Predsednik Leban z tekmovalci - a si lahko želi kaj več



Sanel Ljutič najboljši mladinec EP



Kongres SP



Pisana družba



Demonstracija testa moči



Demonstracija



OLIMPIJSKI KOMITE  
SLOVENIJE  
ZDRUŽENJE ŠPORTNIH ZVEZ

