**„Mi smo mali klub, ali rezultati su veliki“**

**Intervju s Lorennom Hranilović,**

**učenicom 5. razreda koja trenira judo i osvaja brojne nagrade**

**1. Kako si kao sport izabrala baš judo?**

 Počela sam trenirati početkom 3. razreda jer je u školu došao klub iz Čakovca i prezentirao nam u dvorani ovaj sport. Cijeli moj razred bio je na prezentaciji i ja sam se jedina odmah uključila. Trenerica mi je bila Ksenija Vabec. Treninzi su bili jednom tjedno u utorak poslije nastave. Puno je učenika krenulo na judo. Iako je sve besplatno, mnogi su odustali. Ja nisam.

**2. S kojom kategorijom si započela vježbati?**

 Postoje mlađe kategorije po godištima (U8, U10, U12, U14, U16, U18) i starije seniorske ekipe. U početku sam ušla u kategoriju U10 zbog težine i starosti. Ove godine sam još U12.

**3. Koja je oprema potrebno za judo?**

 Naučila sam i japanske nazive za opremu. U dvorani nam trebaju strunjače (*tatami),* oblačimo ogrtače *(kimono*) od čvrstog materijala bijele ili plave boje. Važna je izdržljivost materijala da možete u borbi protivnika uhvatiti za kimono i baciti na tlo. Sad sam nabavila i plavi kimono jer na državnim i međunarodnim natjecanjima protivnici se trebaju razlikovati. Inače kimono se može nabaviti u Intersportu (po cijeni od 300 do 1000 kn). Kimono se veže pojasom različitih boja, ovisno o godinama treniranja. Tako može biti bijeli (za početnike), žuti, narančasti, zeleni, plavi, smeđi, crni, a za najnaprednijeg borca je crveni pojas. Kosu mi djevojke vežemo u rep ili pletenice da ne dođe do povlačenja i ozljeđivanja.

**4. Što prvo treba uočiti na protivniku?**

 Moramo naše protivnice dobro analizirati u prijašnjim borbama, zapamtiti njihove prednosti, dobre pokrete, razmisliti kako izbjeći njihov napad. Uočavamo i visinu da izaberemo tehnike (ručne ili nožne) kako bismo savladale fizičke razlike. Teško je kad je suparnica puno viša ili puno teža od nas. No težina i masa nisu uvijek prednost jer glomaznije cure su sporije i brže ih možemo baciti.

**5. Treba li za taj sport puno vježbe i vremena?**

Članica sam Judo kluba Zrinski Čakovec i treniram dva puta tjedno. U školu dolazim na treninge samo prezentirati drugim učenicima ovaj plemenit sport.

**6. Koje su pozitivne strane vježbanja za tebe?**

Vježbajući judo postala sam okretnija, brža u reakcijama, na treninzima i trčimo pa imam kondiciju. Osim u postizanju fizičke kondicije sport mi pomaže da budem samouvjerena, imam samopoštovanje, i bolja sam osoba.

**7. Je li taj sport opasan, može li doći do ozljeđivanja?**

Nisam dosad imala povrede, naučila sam kako padati. Dogodi se na natjecanjima da netko padne i stisne ruku pa se jave bolovi. Mi se na početku treninga dobro zagrijemo i poštujemo pravila borbe.

**8. Ima li opasnosti da će judo u školama biti okidač za nasilje među djecom?**

 Mislim da to ovisi o odgoju djeteta kod kuće, o njegovom karakteru. No oni nasilni mogu na judu naučiti kontrolirati loše emocije, trebaju poštivati pravila jer za nedopuštene pokrete bit će kažnjeni i isključeni iz borbe. To pravi sportaš ne želi pa se drži reda.

**9. Jesi li već imala uspjeha i gdje si se sve natjecala?**

 Već prve godine vježbanja putovala sam u Samobor. Bilo je treme i straha. Slušala sam trenericu i borbe su dobro prošle. tada sam osvojila 2. mjesto u kategoriji U10.Često idemo na natjecanja u Zagreb, Samobor, Jastrebarsko jer oni su veliki klubovi i organiziraju turnire kao domaćini. Čakovec je prema njima mali klub, ali imamo velike rezultate. Za mene je najveću uspjeh 1. mjesto u Ljubljani na turniru u travnju ove godine.

**10. Kakvi su tvoji planovi za nastavak karijere?**

 Želim ostati u ovom sportu koji me veseli, osvojila sam 31 medalju i to najviše srebrnih i zlatnih. Veseli me što upoznajem mnogo novih prijatelja, putujem po Hrvatskoj i izvan nje. Preporučam da se i drugi uključe jer mladi se trebaju nečim baviti.

  ***Ema Šela 6.b***