

**Špela Sedlak** (dekliški priimek Škraba), mojstrica juda 1.DAN, profesorica športne vzgoje, učiteljica juda predšolskim in šolskim skupinam.

## IZOBRAZBA

- ✓ maturantka športne gimnazije (Gimnazija Ljubljana Šiška)
- ✓ diplomantka Fakultete za šport (2002; univerzitetni program, smer kondicijsko treniranje)

## KARIERA

Judo sem začela trenirati pri devetih letih v JK Olimpija. Pri enajstih sem prestopila v starejšo skupino, kjer me je pod svoje okrilje vzel trener Jože Škraba (8. DAN). Zmaga na državnem prvenstvu za mlajše mladinke (-46 kg), leta 1992 mi je odprla vrata na športni oddelek Gimnazije Šiška. Prilagoditev šolskih obveznosti in treningov mi je omogočila, da sem se popolnoma posvetila judu. Moja najuspešnejša sezona je bila leta 1994, ko sem postala državna prvakinja v mladinski in članski konkurenci. Naslednje leto sem med mladinkami (-52 kg) na državnem prvenstvu zopet dosegla 1. mesto, v članski konkurenci (-52 kg) pa 2. mesto. Začela sem tekmovali za slovensko reprezentanco. Leta 1997 sem zaradi poškodbe zadnjic stopila na tekmovalni prostor in se s 1. mestom na članskem državnem prvenstvu, poslovila od tekmovalne kariere. S tem sem zaključila tudi s treningi v JK Olimpija.

Odločila sem se, da bom svojo ljubezen do športa nadgradila na Fakulteti za Šport. V času študija sem opravljala delo fitnes inštruktorja, na različnih šolah nadomeščala učitelje športne vzgoje, vodila popoldanske aktivnosti za otroke in starejše ipd.

V Judo Golovec sem prišla leta 2012. Od takrat učim skupine otrok vse od predšolskega obdobja (4- letnikov), pa do najstnikov (14- letnikov). Ponosno lahko povem, da so nekateri moji učenci že dosegli odlične rezultate.

V osnovi mi niso pomembni rezultati ampak to, da se otroci na treningih dobro počutijo, sprostijo svojo energijo, se naučijo nekaj uporabnega za življenje in kvalitetno izkoristijo svoj prosti čas.

## REZULTATI

Leto 1991: - 2. mesto NAGAOKA

Leto 1992: - **1. mesto DP (ml. mladinke - U 17) -46 kg**

- 3. mesto NAGAOKA -46 kg

Leto 1993: - 2. mesto DP (ml. mladinke-U 17) -52 kg

- 2. mesto NAGAOKA -52 kg

- 2. mesto UDINE- Italija -52 kg

Leto 1994: - **1. mesto DP (mladinke -U 20) -52 kg**

- **1. mesto DP (članice) -52 kg**

- 1. mesto mednarodni judo Pokal Lendave -52kg

- 2. mesto mednarodni judo Pokal Murska Sobota -52 kg

- 3. mesto NAGAOKA -52 kg

Leto 1995: - **1. mesto DP (mladinke - U20) -52 kg**

- 1. mesto Pokal Ivo Reya (mladinke) -52 kg

- 1. mesto Pokal Lendave -52 kg

- 2. mesto DP (članice) - 52 kg

- 2. mesto Šolsko prvenstvo

- 2. mesto Pokal Bežigrad

- 2. mesto Odprto prvenstv Ljubljane

- 3. mesto NAGAOKA

Leto 1996: - 1. mesto Tolmezzo Italija -56 kg

- 2. mesto DP (članice) - 56 kg

POŠKODBA

Leto 1997: - **1. mesto DP (članice) - 56 kg**

#### JUDO Z MOJEGA VIDIKA

Večkrat judo kot športno panogo primerjam z drugimi športi. Skozi leta sem o tem športu izoblikovala svoja stališča. Skozi oči športnika, vrhunskega tekmovalca, poškodovanega športnika, profesorja športne vzgoje, trenerja, starša gledam nanj popolnoma drugače, kot v času, ko sem trenirala in tekmovala. Judo je pomemben tako v smislu psihološkega razvoja otroka (v judu so namreč zelo inetnzivni miselni procesi - taktika, zavedanje telesa, predvidevanje, prenašanje poraza idr.), kot tudi sociološkega razvoja (delo v skupini, v parih, med borbo pa si odvisen sam sebe), vrednot (disciplina, red, pomoč drugim, skrb za higieno, spoštovanje idr.) in vse splošnega telesnega razvoja (vpliva na orientacijo v prostoru, splošno moč, eksplozivno moč, reakcijski čas, hitrost, ravnotežje, gibljivost, koordinacijo). Poleg gimnastike (ta je sestavni del juda), judo celovito vpliva na otrokov razvoj. Le malo je športnih panog, ki bi razvijale sposobnosti na tako različnih področjih. Judo ni agresivna športna panoga. Judoisti so notranje močni, vztrajni, umirjeni, spoštujejo bonton in vrednote.