

Idrijski karate – 50 let

Pet desetletij športne odličnosti,
tradicije in skupnosti



KARATE KLUB
KOLEKTOR 50 LET



KARATE KLUB
KOLEKTOR 50 LET

Naslov:
Karate klub Kolektor Idrija – pet desetletij športne odličnosti, tradicije in skupnosti

Avtorja: Jernej Sever, Darko Viler
Fotografije: Nejc Menard, arhivi Karate kluba
Kolektor Idrija in članov kluba

Izdajatelj in založnik: Karate klub Kolektor Idrija
Kraj izdaje: Idrija
Leto izdaje: 2026

Naklada: 800 izvodov

Oblikovanje in prelom: Marko Jelovšek
Lektoriranje: Milanka Trušnovec

Tisk: Tiskarna Somaru d.o.o.

CIP – Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.853.26:061.2(497.4Idrija)(082)

SEVER, Jernej, 1976–
Idrijski karate – 50 let : pet desetletij športne odličnosti, tradicije in skupnosti / pripravila Jernej Sever in Darko Viler ; [fotografije Nejc Menard]. – Idrija : Karate klub Kolektor, 2026

ISBN 978-961-97437-0-6
COBISS.SI-ID 276339971

Idrijski karate – 50 let

Pet desetletij športne odličnosti, tradicije in skupnosti

Pripravila Jernej Sever in Darko Viler

Idrija, 2026

Zahvala Bojanu Severju

Posebna zahvala gre mojemu očetu, Bojanu Severju, ustanovitelju kluba, ki je s prvimi koraki v Spodnji Idriji postavil temelje poti, ki danes presega posameznike in povezuje generacije. Njegova strast, radovednost in vizija so začele in skoraj 30 let vodile Karate klub Kolektor Idrija.

Kot trener, organizator in mentor je vzgojil številne generacije ter v klub prinašal nova znanja, ljudi in ideje. Vedno pripravljen učiti se in se spreminjati je znal povezovati tradicijo z razvojem ter ustvariti okolje, ki je omogočilo množičnost in hkrati vrhunskost. Njegova predanost ostaja temelj, na katerem gradimo še danes.

Člani Karate kluba Kolektor Idrija



Kazalo

Zahvala Bojanu Severju.....	2
Nagovor predsednika	4
Gib med zemljo in nebom	
Otroštvo	7
Najstništvo	9
Tekmovalnost	11
Vrhunskost – edinstvenost	13
Zrela doba	15
Starost.....	17
Notranje ravnovesje	19
Idrijski karate – 50 let Pet desetletij športne odličnosti, tradicije in skupnosti	
1. Na vrhu.....	21
Zlata ekipa	21
Miha Božič	22
Lia Krvina	23
2. Karate klub Kolektor Idrija – od začetka do danes	24
Začetki v Sloveniji.....	24
Začetki v Idriji.....	24
Registracija kluba.....	26
Vključevanje vrhunskega znanja in akrobatike.....	27
3. Klub v samostojni Sloveniji in veliki mednarodni uspehi	30
Financiranje kluba: začetek profesionalizacije.....	31
Prihod profesionalnega trenerja	31
Svetovni pokal v Perthu, Avstralija.....	32
Zanimivost: spomini iz Perth.....	33
Nadaljnji razvoj kluba.....	33
4. Novo tisočletje – širitev ponudbe kluba	35

Začetek raziskovanja, širitev kluba in novi rekreativni programi	36
Zadnje obdobje	38

5. Poklon najboljšim	43
Rihard Pavšič – prvi reprezentant	43
Miha Božič – prvi nosilec medalje z evropskih prvenstev.....	44
Ana Sever Božič – najboljša v borbah.....	47
Lia Krvina – mlada šampionka.....	51
6. Vizionarji, vodje, gonilne sile	53
Vesna Veselić (Rebec) – motiviranje, akrobatika	53
Jernej Sever – širina, raziskave, organizacija	54
Erin Čoralic – sistematičnost, natančnost, vrhunskost	59
7. Bojan Sever – strast in vizija	61
Pomen karateja in borilnih veščin v vsakdanjem življenju	
Borilne veščine za vsakdanje življenje	65
Borbena vedenje in njegov pomen.....	65
Nasilne in agresivne oblike boja	66
Nenasilne oblike boja.....	67
Nenasilen boj v borilnih veščinah	68
Principi učinkovitega borbenega gibanja.....	70
Pomen pravilne poravnave telesa	71
Prostost in mobilnost posameznih sklepov.....	72
Predvidevanja in refleksni odzivi	73
Karate – pot »prazne roke«.....	76
Zgodovinski razvoj	76
Karate kot šport.....	77
Karate danes	77
Moderni metodološki pristop pri vadbi karateja	78
Zahvala našemu generalnemu pokrovitelju.....	81

Nagovor predsednika

Ko danes obujam spomine na pot, ki jo je prehodil Karate klub Kolektor Idrija, ne vidim samo letnic, rezultatov, potovanj, projektov in medalj, ampak se spominjam predvsem ljudi. Otrokov, odraslih, starostnikov, staršev, tekmovalcev ter domačih in tujih trenerjev, ki so sooblikovali našo zgodbo. Nekateri so svojo karate pot začeli že pred menoj, z drugimi smo si jo mnogo let delili. Svoj čas si je z nami delilo na stotine članov. V teh letih je mojstrski naziv doseglo skoraj 70 naših karateistov.

Večina teh zgodb bo ostala le v naših skupnih, upam, da prijetnih in poučnih spominih. Nekatero med njimi pa so zaradi svoje prepoznavnosti in pomena izpostavljene v tej knjigi.

Petdeset let ni le številka. Je čas, v katerem se je iz preprostih začetkov razvilo nekaj, kar daleč presega posameznike, ki so leta 1976 v Spodnji Idriji skupaj z mojim očetom naredili prve korake. Takrat si najbrž nihče ni mogel predstavljati, da bo ta pot postala ena najmočnejših karate zgodb v Sloveniji.

Ta zgodba zame in za nikogar v klubu ni bila samo športna. Ko sem po zaključku športne poti prevzel vlogo trenerja, predsednika in idejnega vodje, sem želel delo v klubu še nadgraditi. Karate sem vse bolj razumel kot celosten razvoj človeka, kjer se prepletajo rekreativni in tekmovalni karate, druge borilne veščine, znanost in filozofija ter tisto, kar je za vsakega posameznika in njegovo izkušnjo še posebej pomembno – disciplina in svoboda, napor in lahkotnost, telo in misel.

Zato se je klub skozi čas spreminjal. Iz klasičnega športnega društva smo postopoma postali prostor razvoja. Danes naša društva povezujejo več kot

400 članov na različnih lokacijah. Nastali so programi, kot so Prijazna šola karateja, digitalni sistemi Moje spretnosti in Joker ter novi pristopi k treningu, ki jih razvijamo še danes. Nov korak naprej v zadnjem času predstavlja tudi projekt Vključujoči karate, s katerim želimo karate skupaj z našimi partnerji še bolj odpreti družbi kot orodje za zdravje, ravnovesje in vključevanje.

Vzporedno z rekreativnimi programi smo vedno razvijali tudi vrhunski tekmovalni šport – od zlatih deklet ob osamosvojitvi Slovenije do izjemnih uspehov Lie Krvina, ki je trenutno druga na svetovni lestvici med mladinkami in ena najboljših mladih karateistk na svetu v športu, ki morda pri nas ni tako izpostavljen, a je globalno med najbolj razširjenimi.

V knjigi, ki je pred vami, smo poskušali združiti vse te elemente in na ta način obeležiti naš jubilej. Če zaključim nekoliko bolj poetično, tako kot se knjiga začne:

To ni zgodba samo o rezultatih in zmagah, ampak tudi o porazih in napakah. Je zgodba, ki nas uči vztrajati, graditi, popravljati, nadgrajevati, iskati nove poti razvijati odgovornosti in spoštovanju. Morda je to tudi način, ki nas skozi dolg proces pripelje bližje k sebi.

Zahvaljujem se vsem, ki so bili del te zgodbe – ustanoviteljem, trenerjem, tekmovalcem, staršem, vsem članom, podpornikom in celotni skupnosti. Vsak od vas je pustil svoj pečat.

In hkrati verjamem, da je najlepši del te poti še pred nami.

dr. Jernej Sever
predsednik, trener in idejni vodja
Karate kluba Kolektor Idrija

Gib med zemljo in nebom

Tekst: Jernej Sever | Fotografije: Nejc Menard



Otroštvo

Na začetku je neskončno odprtih poti.
Moji gibi še iščejo svojo obliko.
Roke se včasih zapletejo,
noge zamudijo,
prostor za hip izgubi smer.
In takrat
trenerjev nasmeh
vedno ublaži zadrego.

Čeprav tega ne pokažem,
imam rad tudi
red in disciplino,
doslednost in strogost.
Rad se učim novih stvari.
Zelo hitro jih znam,
vsaj tako se mi zdi.
In vedo rad vprašam,
ali bo kmalu igra.

Všeč mi je kimono in pas,
čeprav včasih nagajata.
Nekaj časa opazujem,
kako naj se konca srečata,
potem je veliko lažje
stopiti k trenerju
in prositi za pomoč.

Včasih me je strah.
Včasih sem utrujen in se mi nič ne da.
Včasih jezen, drugič navihan in nasmejan.
A vsa ta občutja minejo hitro,
se izmenjujejo, ne da bi kje obtičala.
Vedno znova kot dan in noč.

Ker to sem jaz
ko odraščam,
ko sem prost,
in je odprto neskončno poti.
Takrat ko razvijam
svoj potencial.



Najstništvo

Mogoče so bile nekoč vse poti odprte,
ampak danes vidim, da ni čisto tako.
Sprušujem se, kaj je smiselno in kaj ni.
Vidim, da vse poti niso zame
in da med sabo nismo vsi enaki.

Vem, da vsaka pot lahko boli,
da vsak napredek zahteva trud
in požrtvovalnost.
Hkrati pa iščem sebe.
Kje sem jaz?
Jaz.

Postajam močnejši.
Spretnejši in boljši.
A tudi drugi se spreminjajo in odraščajo.
Prijateljstvo mi nudi oporo normalnosti.

V sebi čutim nemir,
ki ga težko usmerim.
Pravijo mi, da se moji možgani spreminjajo.
Včasih se mi popolnoma nič ne da.
Ne vem, ali se mi karate sploh zdi smiseln.
Obstaja še toliko drugih veščin.

Kljub temu bi rad nekaj dokazal,
da lahko pridem do zaključka poti.
Črni pas nima vrednosti samo za druge.
Tudi meni pomeni zaključek,
zaokroži del poti
in ne pusti, da zbledi
moj trud.

Ker to sem jaz,
ko iščem meje,
ko padam in rastem hkrati,
ko poti niso več določene,
ampak iščem svoje –
kjer jaz postanem jaz.



Tekmovalnost

V mojem telesu je star zapis,
ki je skupen vsemu živemu
in nam daje moč, da se borimo za svoj prostor,
za naš položaj in naše življenje.

Zapis, ki lahko v določenih trenutkih,
v napačnih kontekstih,
sproži spopade in konflikte,
vojne in opustošenja.

Lahko pa je vir naše moči,
če se ga naučimo usmerjati
in postane
boj brez sovraštva in jeze.

Ko stopim na tatami
in pogledam sotekmovalca v oči,
ostanem miren.
Ne borim se samo z njim,
ampak predvsem sam s sabo.

Od prvih, preprostih korakov,
pri katerih je bilo najpomembneje sodelovati,
do trenutkov,
ko šteje znanje,
pripravljenost,
odgovornost.

Včasih zmagam.
In svet je lažji.
Včasih izgubim.
In moram začeti znova.

Ker to sem jaz,
ko sprejem izziv,
ko nosim odgovornost,
ko se učim,
da napredek nikoli ne pride sam
in da so prav vztrajnost, sprememba
ter pripravljenost na nenehno rast
edina prava zmaga.



Vrhunskost – edinstvenost

Stopam po poti,
ki postaja vse ožja.
Redka.
Včasih tudi osamljena.

Morda zaradi staršev, da bi nekaj dokazal.
Morda zaradi sebe.
Ali pa zato, ker vem, da zmorem.

Nič se ne zgodi samo od sebe.
Vsak korak je posledica
odločnosti in usmerjenosti,
odrekanja in reda.

Ure, ki jih vlagam,
ostajajo skrite.
Nihče jih ne vidi.
Moj trud me iz enakih vodi med redke,
med redkimi sem zopet enak.

Včasih zmagam in včasih izgubim.
In takrat ostanejo samo še tisti,
ki cenijo mene in ne moje poti.
Včasih pride trenutek,
ko se stvari sestavijo.
Ko je vse točno tako, kot mora biti.
Gib steče.
Odziv je pravi.
Udarec, umik, dih –
vse je na svojem mestu.

Takrat razumem,
da zmage in nagrade
niso cilj.
So posledica odličnosti.

Redke.
Izjemne.
In zato neprecenljivo vredne.

Ker to sem jaz,
ko sprejem ceno poti,
ko ostanem,
čeprav bi bilo včasih lažje odnehati,
ko razumem,
da vrh nikoli ni kraj,
ampak način,
kako grem.



Zrela doba

Otroci počasi odraščajo,
so že skoraj samostojni.
Življenje je postalo ustaljeno in bolj mirno.

Med borbo za stabilnost,
za dom in družino
sem malo zapostavil sebe.

Karate mi pomaga ohranjati vitalnost.
Moč in gibljivost.

Uči me učinkovitega gibanja,
uporabe celega telesa
brez odvečnih napetosti.

Uči me, da sem lahko tukaj in zdaj
in lahko pozabim na jutri in včeraj.

Počasi odpravljam drobne napake
v gibu, v drži, v mislih,
ki so se oblikovale z leti.

Ne hitim več.
Prisluhnem sebi, svojemu telesu.
Učim se notranjega miru
in sproščene osredotočenosti.

To ni več boj.
Je skrb.
Za telo in misli,
ki si želijo in rabijo prostor.

Kar spoznavam in se učim,
prenešem drugam.
V način, kako živim.

Ker to sem jaz,
ko ne iščem več vrha,
ampak ravnovesje.
Ko napredek ne vodi več naprej,
ampak vame.



Starost

Čas teče počasneje.
In ostane ga več zame.
Telo izgublja moč, hitrost in prožnost.
Vendar je še vedno zelo živo,
še vedno se razvija, ohranja,
si želi in zmore.

Ne iščem več presežkov.
Iščem kakovost,
učinkovitost gibanja,
umirjeno dihanje,
sočasno in učinkovito poravnava telesa.

Mir in potrpežljivost, vztrajnost,
sposobnost opazovanja,
sposobnost prisluhni sebi
in svojim mejam
postajajo moja nova moč.

Z natančnimi in pravilnimi gibi,
usklajenostjo uma in telesa
nadomeščam izgubo fizične moči,
izboljšujem koordinacijo in ravnotežje
in počasi dvigam kakovost svojega življenja.

Učim se uporabe celega telesa
brez odvečnega napora.
Prisluhnem bolečinam
in ne bežim pred njimi.
Z gibanjem jih mehčam.
Vztrajam. Še vedno rastem.
In polno živim.

Razumem svoje meje.
Celostno doživljam vsak trenutek.
Ker polna zavest o sebi in svoji okolici
postaja moja nova moč.



Notranje ravnovesje

Gledam in čutim, a mene ni.
Diham, a mene ni.
Zadržim položaj, ohranim poravnavo.
Čutim enost telesa,
ki preide ven iz sebe,
a mene ni.

Premik postane enostaven in cel,
močan in lahkoten,
učinkovit, a igriv.
Lepota. Prostost.
Osvobojenost
samega sebe.

Trenutek, ne ideal, pot, ki je dolga.
Vse dobre stvari, ki sem jih naredil.
Vse napake, ki sem jih storil.
Moja toplina in prijaznost.
Moj strah in jeza.
Vse to sem jaz.

Ko se počasi zlijem
med nebo in zemljo
in ostane samo še gib, dotik, vonj,
zvok tišine.

Majhen.

Popolnoma nepomemben.
Lahkoten.
Srečen.

Mene ni.
Vsaj ne v taki obliki, kot sem bil prej.

Ko izgine
to, kar sem bil,
to, kar sem,
to, kar bom.

Enost.

Idrijski karate – 50 let

Pet desetletij športne odličnosti, tradicije in skupnosti

Tekst: Darko Viler in Jernej Sever

1. Na vrhu

V petih desetletjih športne odličnosti, tradicije, razvijanja skupnosti, rekreativnih in tekmovalnih programov so najuspešnejši karateisti Karate kluba Kolektor Idrija pustili viden pečat v evropskem in svetovnem karateju.

Zlata ekipa

Leta 1994 so 13-, 14- in 15-letniki odpotovali v beli svet. Ob tolikšni množici novih doživetij so še najmanj razmišljali o tekmah.

Eden največjih uspehov idrijskega karateja se je zgodil prav tega leta, 23. in 24. julija 1994, na tekmovanju mladinskega svetovnega pokala v Perthu v Avstraliji. Ekipa v sestavi **Ana Sever (Božič), Ana Mesarič (Kurtanjek) in Špela Bratož je v katah osvojila prvo mesto.** Med posameznicami je Ana Sever (Božič) v borbah osvojila bronasto medaljo, v posamičnih katah je bila četrta, Špela Bratož pa peta. Na istem tekmovanju se je Jernej Sever v borbah uvrstil med 9. in 16. mesto.

Trener Bojan Sever je ekipo na tekmovanje pripravljal že teden dni prej, da so se lahko tudi časovno prilagodili novim razmeram. Ana Mesarič (Kurtanjek) se spominja ogromnega letala, s katerim so potovali do Kuala Lumpurja v Maleziji, nato pa naprej v Perth v Avstralijo. Tam so spoznali Slovence, ki so jih bili zelo veseli, in se z njimi veliko družili. Še danes ima najlepše spomine na deželo tam doli, saj so veliko videli in doživeli.



Ekipo deklic v Avstraliji

Obiskali so narodne parke ter v živo spoznali koale in kenguruje. Njena velika želja je, da bi Avstralijo še kdaj obiskala.

Špela Bratož je bila takrat stara trinajst let in sploh ni dojela, da bo zares odpotovala tako daleč, v Avstralijo, na drugi konec sveta. Ana Sever (Božič) pa je bila poleg ekipnega nastopa v katah odlična tudi v borbah.

Na pripravah je vse potekalo po ustaljeni praksi s treningi dvakrat ali trikrat na dan. Svojo vrhunsko pripravljenost so dekleta pokazala prav na tekmi v katah, ki so jo zanesljivo dobila in tako so postale velike ekipne zmagovalke svetovnega pokala.

Tekmovale so tudi proti moškim ekipam in jih pogosto premagovale. Bile so tako uigrane in usklajene, da so se še pasovi na kimonih zibali povsem enotno, kar je lepo vidno na posnetkih nastopa. Do potankosti so imele natrenirani dve kati, in sicer Gojushiho Sho in Nijushiho.

Leto kasneje, na univerziadi, ki je potekala 2. in 3. decembra 1995 v Nantesu v Franciji, je slovenska reprezentanca, katere član je bil tudi Jernej Sever,

zasedla ekipno tretje mesto v borbah, v posamični konkurenci v borbah pa je **Jernej dosegel 3. mesto.**

Ekipa zlatih deklet je izjemen uspeh dosegla tudi na svetovnem prvenstvu za kadete in mladince v karateju, ki je potekalo od 6. do 8. junija 1996 v Johannesburgu v Južnoafriški republiki. **Ekipa v sestavi Ana Sever (Božič), Ana Mesarič (Kurtanjek) in Anka Pelhan (Nachbar) je v katah osvojila tretje mesto, Ana Sever (Božič) pa je v borbah v kategoriji do 16 let osvojila drugo mesto.**

Dolgoletno članico ekipe Špelo Bratož, ki je skoraj desetletje skupaj z Ano Sever (Božič) in Ano Mesarič (Kurtanjek) osvajala medalje na tekmovanjih po Evropi in svetu, je le nekaj mesecev prej zamenjala obetavna karateistka Anka Pelhan (Nachbar). Nova ekipa se je že ponašala z državnim članskim naslovom, vsa dekleta so bila tudi državne prvakinje v svojih kategorijah v borbah, Ana Sever (Božič) pa še v katah.

Posebna popotnica za tekmovanje v Južni Afriki je bilo deveto mesto, ki so ga dekleta osvojila na evropskem članskem prvenstvu v Parizu med 3. in 5. majem 1996. Tam so merila znanje s 461 tekmovalci iz 36 držav. Predvsem zaradi samozavesti, ki so jo 16-letna dekleta dobila po svoji prvi, po oceni poznavalcev odlično sinhronizirani predstavi v članski konkurenci pet in več let starejših tekmovalk, so veljala za ene od favoritinj. Svetovni mojstri karateja so jim takrat potrdili, da bi jih že zgolj srečnejši žreb lahko popeljal v finale.

Miha Božič

Med fanti je leta 1992 na svetovnem pokalu v Miškolcu na Madžarskem Miha Božič **osvojil drugo mesto v borbah**, kar je pomenilo pomembno prelomnico v njegovi karieri in mu jasno pokazalo pot nadaljnega športnega razvoja. Leta 1994 se je uvrstil v slovensko karate reprezentanco in nastopil na mednarodni tekmi v Jabloncu na Češkem, kjer je kljub poškodbi in zlomljeni roki osvojil tretje mesto. V svoji karieri je postal desetkratni državni prvak v različnih težavnostnih in starostnih kategorijah, od starejših dečkov do članske konkurence.



Miha Božič na tekmovalju v Sofiji

Vrhunec mladinske kariere je Miha Božič dosegel na evropskem prvenstvu za kadete in mladince, ki je potekalo 15. in 16. februarja 1997 v Sofiji v Bolgariji. **Tam je osvojil bronasto medaljo in s tem Sloveniji priboril drugo medaljo v zgodovini slovenskega karateja na evropskih prvenstvih.** Uspeh v močni mednarodni konkurenci je bil izjemnega pomena zanj osebno, za klub, Občino Idrija ter za vse mlade tekmovalce, ki so v njem dobili pomemben zgled in dodatno motivacijo. Za ta dosežek mu je občinski svet Občine Idrija podelil nagrado Občine Idrija.

Lia Krvina

Zadnja v nizu mladih in uspešnih karateistk Karate kluba Kolektor Idrija, ki v vse močnejši svetovni konkurenci dosega izjemne rezultate in pravzaprav šele začenja svojo tekmovalno pot na svetovni sceni, je Lia Krvina. V sezonah 2024 in 2025 je v tekmovalnem smislu v borbah dobesedno eksplodirala. Novembra 2024 je v Slovenskih Konjicah postala državna prvakinja, uspešen niz pa **nadaljevala s tretjim mestom na evropskem prvenstvu februarja 2025 v Bielsko-Biali**



Lia Krvina in Erin Čoralic na tekmovalju v Bielsko-Biali

ter marca v Bratislavi z zmago med mladinkami in tretjim mestom med kadetinjami. Na dveh tekmovanjih svetovne lige v aprilu in juniju istega leta je zasedla peto mesto. Avgusta 2025 je na **svetovni ligi v Mehiki** v zelo močni konkurenci v finalu **dosegla prepričljivo zmago**, novembra pa je bila na balkanskem prvenstvu na Reki druga.

Na svetovni jakostni lestvici trenutno zaseda 2. mesto v mladinski konkurenci. Njena ambicija je, da se uvršča čim bližje svetovnemu vrhu. Jasno je poudarila, da je njen največji cilj medalja na svetovnem mladinskem prvenstvu leta 2026. Uspehe si želi nadgraditi tudi v članski konkurenci, saj naj bi karate ponovno postal olimpijski šport leta 2032, njena velika želja pa je nastop na tem največjem športnem dogodku.

2. Karate klub Kolektor Idrija – od začetka do danes

Začetki v Sloveniji

Prvi poskusi vadbe karateja v Sloveniji segajo v leto **1964, ko so v Mariboru v Judo klubu Branik** pod vodstvom Jožeta Kukovca in Borisa Vodopivca potekali začetni poskusi uvajanja te borilne veščine. Vadba je bila v resnici zgolj prikaz demonstracij v krogu prijateljev, njuna dejavnost pa je kmalu zamrla.

Tri leta kasneje, leta 1967, je bil v Krškem ustanovljen prvi karate klub v Sloveniji. Njegov ustanovitelj in hkrati trener je bil Stane Iskra, ki velja za pionirja slovenskega karateja. S to borilno veščino se je seznanil v Budokai centru Zagreb pri dr. Eminu Topiču.

Naslednji vidnejši začetnik karateja v Sloveniji je bil dr. Ervin Pečnik iz Dravograda, ki se je leta 1968 vrnil domov s študija medicine v Zagrebu. Zbral je skupino mladih in 28. oktobra istega leta ustanovil klub na Ravnah na Koroškem. Kot prvi trener je deloval tudi v Karate klubu Branik Maribor in Karate klubu Gorenje Velenje, ki sta bila ustanovljena novembra 1968.

Leta 1969 je v Sloveniji delovalo že sedem karate klubov s približno 500 aktivnimi člani. Ervin

Pečnik je imel v tem času najvišjo formalno stopnjo (rjavi pas), prvi zabeleženi nosilec mojstrske stopnje pa je leta 1971 postal Stane Iskra.

Začetki v Idriji

Začetki prvih treningov karateja **v idrijski občini segajo v leto 1975**, ko je **Bojan Sever** začel s treningi v Spodnji Idriji. Tam so pilili tehnike, ki se jih je naučil v Ljubljani ter iz strokovne literature. Po dobrem letu treningov so obvladali tri kate in nekaj osnovnih tehnik. Preizkušali so se tudi v borbah, ki so bile zelo brutalne, saj so enemu izmed kolegov med treningom celo zlomili tri rebra. Vse to jih je pripeljalo do spoznanja, da bodo za nadaljnji razvoj potrebovali pomoč pravega trenerja karateja.



Boško Zelenovič v Idriji

Bojan Sever se je za karate začel zanimati že kot dijak Srednje tehniške šole v Ljubljani med letoma 1971 in 1975, ko je v sebi začutil, da gre za šport, ki se mu želi posvetiti tudi v prihodnje. Začel je z branjem razpoložljive literature o karateju, ki so jo napisali takratni veliki mojstri te borilne veščine. V knjigi mojstra Masutatsuja Oyame so bile predstavljene različne tehnike, udarci in blokade, pa tudi natančen prikaz pravilnega stiska pesti. Spominja se, da je bilo v nekaterih knjigah precej pretiravanja, med drugim trditve, da so s karate udarci lomili bikom rogove.

V neposredni bližini Dijaškega doma Tabor na Kotnikovi ulici, kjer je kot dijak bival, je delovala karate sekcija pod vodstvom Darka Kotarja. Pridružil se je treningom in vadil približno pol-drugo leto, nato pa je zaradi bolezni (zlatenice) s treningi začasno prenehal. V istem času je v Ljubljani karate treniral tudi Jurij Carl iz Kanomlje, ki je prav tako obiskoval Srednjo tehniško šolo.

Po opravljeni maturi se je Bojan vrnil domov v Idrijo. Z nekaterimi prijatelji, ki jih je prav tako zanimal karate, so začeli s prvimi poskusnimi treningi v stari osnovni šoli v Spodnji Idriji, v običajnem šolskem razredu. Med njimi so bili poleg **Bojana Severja še Branko Štremfelj, Darko Pirih, Mile Maleš, Jože Gruden ter danes žal že pokojna Milan Rajhar in Jože Šinkovec**, ki sta pred tem v Idriji trenirala judo pri trenerju Velimirju Bevku. Med šolskimi počitnicami se jim je za nekaj mesecev pridružil tudi Aleksander Štremfelj.

Leta 1972 je v Karate klub Emona v Ljubljani prišel japonski mojster karateja **Takashi Tokuhisa**, ki se je odločil, da bo ostal v Sloveniji. Bojan Sever



Boško Zelenovič in Takashi Tokuhisa, Ljubljana (Emona)

se je leta 1975 s prijateljem Milanom Rajharjem odpravil v Ljubljano k mojstru Tokuhisi in ga prosil za pomoč pri iskanju primerne trenerja karateja. Priporočil jima je svojega učenca, trenerja in nosilca črnega pasu **Boška Zelenoviča**, ki je v Ljubljano prišel iz Zvornika v Bosni in Hercegovini prav zaradi treningov pri mojstru Takashiju.

Zelenovič je bil dvakratni prvak Slovenije v pol-srednji kategoriji, večkratni zmagovalec različnih turnirjev in reprezentant Jugoslavije. Takrat je bil kot trener že angažiran v Logatcu, zato ni bilo potrebnega veliko prepričevanja, da je sprejel



Prva tekmovalna ekipa

avtomobilom Zastava 750, ki smo mu takrat rekli »fičo«.

V Spodnji Idriji je Boško spoznal tudi svojo kasnejšo partnerko in soprogo Nado Kenda. Po izobrazbi je bil strojni tehnik, zato mu kasneje ni bilo težko dobiti redne zaposlitve na Eti, Rotomatiki in nato v Kolektorju v Idriji.

Registracija kluba

Leta 1976 so se karateisti uradno registrirali kot del

Športnega društva Spodnja Idrija s karate in atletske sekcijo. Pri organizaciji jim je bil v veliko pomoč takratni učitelj telesne vzgoje na Osnovni šoli Spodnja Idrija Janez Mauser. Približno v istem času je bila ustanovljena karate sekcija v Cerknem.

Istega leta so začeli tudi s treningi otrok, udeleževanjem na različnih tekmovanjih ter z opravljanjem izpitov za pasove.

Leta 1978 je Karate klub v Športnem centru Idrija organiziral odmevno republiško prvenstvo za člane v borbah. Konkurenca je bila zelo močna, saj so se prvenstva lahko udeležili le prvi trije z regijskih tekmovanj, najboljši trije s tega prvenstva pa so pridobili pravico nastopa na državnem prvenstvu nekdanje Jugoslavije, ki je bila v tistem času v karateju v samem evropskem vrhu.

ponudbo mladih Idrijčanov. Že naslednji dan se je pojavil v osnovnošolskem razredu v Spodnji Idriji, kjer je spomladi leta 1975 začel s prvimi treningi.

Z njegovim prihodom je zavel nov veter, saj so začeli trenirati na povsem drugačen način, kot so ga poznali dotlej. V tem času še niso bili organizirani kot klub, temveč so delovali kot skupina navdušencev, ki so trenerja plačevali iz lastnega žepa. Po takšnem principu takrat v idrijski občini ni delovala nobena športna panoga.

Zelenović se je iz Ljubljane na treninge vozil dvakrat tedensko. Najprej je v popoldanskih urah opravil treninge v Logatcu, zvečer pa še v Idriji. Po končanem treningu se je vračal v Ljubljano, kjer je bil redno zaposlen. Razdaljo med Ljubljano in Idrijo je premagoval z

Za tekoče delovanje kluba so člani še vedno veliko prispevali iz lastnega žepa. Ker je bilo finančnih sredstev vedno premalo, so se neprestano borili za dotacije. V klubu je takrat karate treniralo že okoli 80 nadobudnih članov, med njimi tudi precej deklet, izmed katerih je izstopala Petra Kuštrin.

Leta 1977 je Boško Zelenović odpeljal ekipo petih tekmovalcev na tekmovanje v Split. Med njimi sta bila **Petra Kuštrin in Rihard Pavšič**. Kot tekmovalka je v tem obdobju izstopala tudi Antonija (Tonica) Bončina iz Spodnje Idrije.

Leta 1979 se je Boško Zelenović zaradi različnih razlogov, predvsem pa zaradi odnosov v Karate zvezi Slovenije do tekmovalnega sistema začasno odločil, da bo prenehal z delom v klubu. V zasebnem življenju je bil zadržan, življenjsko moč pa je kasneje črpal iz dolgih sprehodov v naravi in kolesarjenja po bližnji ter daljni okolici Idrije.

Bojan Sever je bil v tem času na služenju vojaškega roka, zato je po Boškovem odhodu treninge v Cerknem in Idriji vodil **Mile Malesš**. Po Bojanovi vrnitvi s služenja vojaškega roka so v klubu začeli s še bolj sistematičnim delom. Treningi pod vodstvom Bojana Severja so potekali po takratnih načelih, med drugim tako, da so bosonogi tekali po Rakah ob Idrijci ter bosoi trenirali v Mejci.

Na izpite za pasove je kot član komisije iz Ljubljane prihajal mojster Takashi Tokuhisa. V tem obdobju je klub pridobil svoj stalni domicil v mali telovadnici idrijskega Športnega centra, ki ga ohranja vse do danes.

Vključevanje vrhunskega znanja in akrobatike

V začetku osemdesetih let 20. stoletja je Bojan Sever začel vzpostavljati stike z najbolj priznanimi trenerji karateja v takratni Jugoslaviji. Leta 1981 je izkoristil priprave jugoslovanske mladinske reprezentance v karateju v Bovcu, ki jih je vodil selektor Dušan Dačić, svetovni podprvak v svoji kategoriji, dobitnik medalj z evropskih in svetovnih prvenstev ter priznani trener in selektor nekdanje jugoslovanske in kasneje srbske reprezentance.



Bojan Sever

Bojan si je ogledal priprave reprezentantov in se z Dačićem dogovoril za organizacijo manjšega medsebojnega tekmovanja reprezentantov v Idriji. Teh je bilo med 70 in 80, kar je, kot se je slikovito izrazil Bojan Sever, pomenilo »za dva avtobusa«. Idrijčani so morali zagotoviti športno dvorano in dežurnega zdravnika, to je bil dr. Franci Jereb. Borbe so bile zelo ostre, brez zaščitnih sredstev, zato je imel dr. Jereb veliko dela s sanacijo poškodb, ki so bile za tisti čas običajne, kot so zlomi rok in reber. Takrat je izjavil, da česa takega v življenju še ni videl.

V tem obdobju so se stkali tesni in prijateljski odnosi z Dušanom Dačićem, ki je vodil vsakoletne priprave jugoslovanske karate reprezentance v različnih obmorskih krajih. Bojan Sever se je teh priprav pet let zapored redno udeleževal, občasno pa se jim je pridružil Boško Zelenović. Trenirali so dvakrat dnevno, večerni čas pa je bil namenjen kakovostnim strokovnim predavanjem. Med predavatelji je bil tudi Milorad Stričević, profesor na Univerzi Columbia na Long Islandu v Združenih državah Amerike.

Bojan Sever je bil edini Slovenec, ki se je teh priprav redno udeleževal. V času poletnih reprezentančnih priprav je na morje odpeljal celotno družino,

sam pa je vsakodnevno sodeloval na treningih. Trenerji in člani drugih slovenskih klubov se teh priprav večinoma niso udeleževali.

V tem obdobju so med mladinci na tekmovanjih izstopali **Bojan Grum, Ivan Mrak in Rihard Pavšič**, ki je bil povabljen tudi na priprave jugoslovanske mladinske reprezentance.

Bojan Sever je zgodaj spoznal, da je za kakovosten trenažni proces nujno razvijati širok spekter gibalnih sposobnosti. Sredi osemdesetih let so zato v vadbo karateja začeli načrtno vključevati tudi akrobatiko. Sprva jo je vodil Beno Pahor, leta 1987 pa je Bojan Sever k sodelovanju povabil mlado trenerko gimnastike in akrobatike Vesno Veselić (Rebec).



Idrijska ekipa na državnem prvenstvu v akrobatiki

Ker takrat ni poznala posebnosti karate treningov, je Vesna še sama začela trenirati karate, da bi razumela zahteve in potrebe tekmovalcev. Trenirala je skupaj z najboljšimi, ki so se hkrati udeleževali njenih treningov akrobatike. Karateisti so z akrobatiko razvijali mišično moč, gibljivost in koordinacijo, vadili so na mali prožni ponjavi in parterju, premete ter salte naprej in nazaj, uporabljali pa so tudi gredo za vaje ravnotežja. Treningi akrobatike so vedno potekali pred treningi karateja.

Vadba se je nadaljevala tudi med šolskimi počitnicami v obliki kondicijskih priprav. Veliko so tekli, kolesarili, izvajali sprostitevne vaje in druge dopolnilne dejavnosti. Iz Idrije so se s kolesi preko Soriške planine podali celo na Pokljuko.

Vesni Veselić je bilo zelo pomembno, da so treningi potekali pravilno in varno, zato so vadili predvsem z lastno telesno težo, kar je preprečevalo prekomerne obremenitve hrbtenice in sklepov. Velik poudarek je bil namenjen pravilni in natančni izvedbi gibov, s čimer so tekmovalci razvijali učinkovito gibanje in zdravo športno postavo.

Kombinacija karateja in akrobatike se je izkazala za izjemno uspešno. Najboljši tekmovalci so lahko nastopali v obeh športih, pogosto pa so na tekmovanjih osvajali prva mesta v karateju in akrobatiki. Med najuspešnejšimi so bili Jernej Sever, Ana Sever (Božič), Ana Mesarič (Kurtanjek), Špela Bratož, Miha Božič, Metka Vončina ter Sabina in Robi Karlin. Mladi karateisti so kot akrobati postali slovenski prvaki v parterju in na trampolinu ter na karate tekmovanjih po Sloveniji demonstrirali osnove akrobatike.

Akrobatika je postala sestavni del kluba. Ni bila obvezna za vse člane, vendar se je lahko udeleževal vsak. Nekateri so trenirali izključno



Ekipa na poletnih pripravah na Pokljuki

akrobatiko, med njimi danes žal že pokojni Blaž Golob, ki je bil Vesnin najboljši učenec in tekmovalec. Zelo uspešen je bil tudi Kristjan Pelhan.

Vzporedno z vrhunskimi tekmovalci je Vesna trenirala otroke do četrtega razreda osnovne šole, razvrščene glede na njihove sposobnosti. Treningov so se morali udeleževati najmanj dvakrat tedensko, saj bi lahko neredna vadba povzročila poškodbe.

Vesna Veselić (Rebec) je s klubom sodelovala do leta 1997, ko se je razpustila šampionska generacija, najboljši tekmovalci pa so odšli na študij v Ljubljano. Vodenje akrobatske sekcije je nato prevzel Drago Kavčič, profesor športne vzgoje na Osnovni šoli Črni Vrh nad Idrijo.

3. Klub v samostojni Sloveniji in veliki mednarodni uspehi

Še tik pred osamosvojitvijo Slovenije leta 1990 so dekleta Špela Bratož, Ana Mesarič (Kurtanjek) in Ana Sever (Božič) osvojila bronasto medaljo na jugoslovanskem mladinskem državnem prvenstvu v Skopju v Makedoniji. Tekmovalcem pa so bolj kot medalja v spominu ostale razmere, v katerih so tekmovali. V telovadnici so namreč gnezdile lastovke in včasih se je kakšna »spustila« nad borišča.

Po razpadu nekdanje skupne države Jugoslavije so se klubu čez noč odprla vrata v svet. Kot športniki iz mlade države so se lažje udeleževali tekmovalj po Evropi in drugod po svetu.

Leta 1992 je klub ponovno navezal stike s trenerjem Dušanom Dačićem iz Novega Sada. Zaradi vojne na Hrvaškem ga je Bojan šel iskati v Budimpešto in ga za štirinajst dni nastanil kar v svoji hiši. Dačić je med obiski Idrije vedno stanoval pri Severjevih doma. Jernej mu je kuhal kavo, sestra Ana



Ana Sever Božič in Špela Bratož na tekmovalju v Miškolcu

pa mu je odstopila svojo sobo. Dačić je obiske s treningi v naslednjih letih še nekajkrat ponovil. Vodil je treninge, na katerih so Bojan in ostali člani kluba ogromno pridobili.

Dušan Dačić je trenerju Bojanu Severju svetoval, naj nekoliko spremeni način treningov, saj so njegovi varovanci tehnike izvajali preveč »na moč«, pretrdo in premalo sproščeno. Trdota in togost sta bili posledici starejše doktrine treniranja, ki je temeljila na sili in je lahko vodila v hujše ter dolgotrajnejše poškodbe. Takrat je Bojan začel na karate gledati z drugačne perspektive. S pridobljenim znanjem je dvignil kakovost treningov v klubu na višjo raven, posledično pa so se začeli pojavljati prvi spodbudni rezultati na tekmovaljih.

Dačić je v Idriji izvajal individualne treninge v borbah in katah. Največ je delal z dekliško ekipo, ki so jo sestavljale Ana Sever (Božič), Ana Mesarič (Kurtanjek) in Anka Pelhan (Nachbar).

Financiranje kluba: začetek profesionalizacije

V začetku devetdesetih let prejšnjega stoletja se je treningov in tekem udeleževalo vse več otrok iz Idrije in Cerknega. Da bi klub preživel in se lažje udeleževal tekmovalj, so starši začeli plačevati vadbino. Po uvedbi vadbine je klub za tekmovalce nabavil enotne trenerke in tekmovalne drese, da so nastopali kot urejena, spoštovanja vredna in resna ekipa.

Pred uvedbo vadbine je klub deloval izključno na prostovoljni osnovi, člane pa je gnala močna želja po napredku ter doseganju čim boljših rezultatov na vseh področjih delovanja.

Zaradi širitve delovanja in udeleževanja na mednarodnih tekmovaljih so v klubu začeli iskati prve sponzorje, ki so jih našli pri domačih podjetjih. Sprva pri spodnjeidrijski Rotomatiki, leta 1992 pa pri idrijskem Kolektorju, ki je prevzel generalno sponzorstvo nad klubom in ga ohranil do današnjih dni. Iz donatorskih sredstev so v klubu kupili gimnastično-atletsko stezo in tatami.

Prihod profesionalnega trenerja

Trener Bojan Sever je v začetku devetdesetih let 20. stoletja prišel do spoznanja, da je pri vodenju treningov, prikazu novih prvin in uvajanju sodobnejših doktrin pri pripravah na tekmovalja dosegel določeno mejo. Zato je klub zaposlil profesionalnega trenerja Franja Horna iz Karate kluba Krško, ki je bil zelo dober tekmovalec v katah in član nekdanje jugoslovanske mladinske reprezentance.



Svetovni pokal v Miškolcu (Madžarska)

V Idriji je trener Franjo Horn deloval dve leti, od leta 1992 do 1994. Dela se je lotil zelo profesionalno, še posebej pri pripravah na tekmovanja v borbah in katah. Tekmovalke Ana Sever (Božič), Špela Bratož in Ana Mesarič (Kurtanjek) so pod njegovim vodstvom močno napredovale.

Svetovni pokal v Perthu, Avstralija

Leta 1994 je ekipa pod vodstvom Bojana Severja odpotovala na tekmo svetovnega pokala v Perth v Avstralijo. Med udeleženci so bile vse najmočnejše reprezentance sveta. Kot del spremljevalne ekipe je bila prisotna tudi Vesna Veselić (Rebec), ki je vodila vaje za ogrevanje.

Takrat je še veljalo pravilo, da so tekmovalce razvrščali po letnicah rojstva in ne po teži. Zaradi pomanjkanja ženskih ekip so skupaj tekmoval dekliške in fantovske ekipe. Naša dekleta (Ana Sever (Božič), Ana Mesarič (Kurtanjek) in Špela



Klubska ekipa v Perthu (Avstralija)

Bratož) so po vrsti premagala vse nasprotnike in zasedla prvo mesto, druga je bila Avstralija, tretje pa Združene države Amerike. Na istem tekmovanju je Ana Sever (Božič) v borbah dosegla odlično tretje mesto.

Potovanje v Avstralijo je omogočilo tudi nova poznanstva in prijateljstva s potencialnimi športnimi tekmeči. Eno pomembnejših poznanstev so sklenili s prevajalcem v japonski ekipi, ki jim je kasneje ob obiskih Japonske pomagal pri navezovanju novih stikov. Tam so ugotovili tudi, da na Japonskem obstajajo različni slogi in šole karateja.

Na tekmovanju v Perthu je klub v neposredni primerjavi s svetovno konkurenco jasno ocenil svojo kakovost in potencial. Pokazala se je pravilna usmeritev dela, obrestovala pa se je Bojanova vztrajnost ter delavnost tekmovalcev in drugih članov kluba.

Zanimivost: spomini iz Perth

Pri organizaciji potovanja v Avstralijo se je zgodil skoraj neverjeten dogodek. K trenerju Severju je pristopil oče ene izmed tekmovalk in sporočil, da njegova hči v predvidenem terminu ne bo mogla odpotovati z ekipo. Razlog za to odločitev je bil pogovor njene mame z jasnovidko, ki je tekmovalki odsvetovala potovanje na že rezerviranem letu, saj naj bi obstajala možnost, da se ji zgodi nekaj slabega.

Bojan je takrat izkoristil možnost preložitve odhoda na zgodnejši termin in ekipa je v Avstralijo odpotovala teden dni prej, kot je bilo prvotno načrtovano. Jasnovidka se je z novim predlogom strinjala, obenem pa naj bi napovedala še nekaj dogodkov. Omenila je, da bi moral na pot še en tekmovalec, Miha Božič, vendar bo moral zaradi poškodbe ostati doma. Napovedala je tudi vožnjo s čolnom po jezeru, čeprav Bojan na zemljevidu Perth ni videl nobenega jezera. Opisala je tekmovalni center, slovensko zastavo na vrhu droga, igranje himne ter dobrodošlico tam živečih Slovencev.

Naslednji dan po namestitvi v hotelu so se odpravili na ogled mesta. Obiskali so tudi živalski vrt, ob vračanju v hotel pa so bili prisiljeni prečkati umetno jezero s čolnom, saj ni bilo druge cestne povezave. Slovenci, ki so živeli v Perthu, so bili nad Idričani zelo navdušeni in so jim v čast priredili zabavo. Takrat se je izkazalo, da so se jasnovidkine napovedi uresničile.

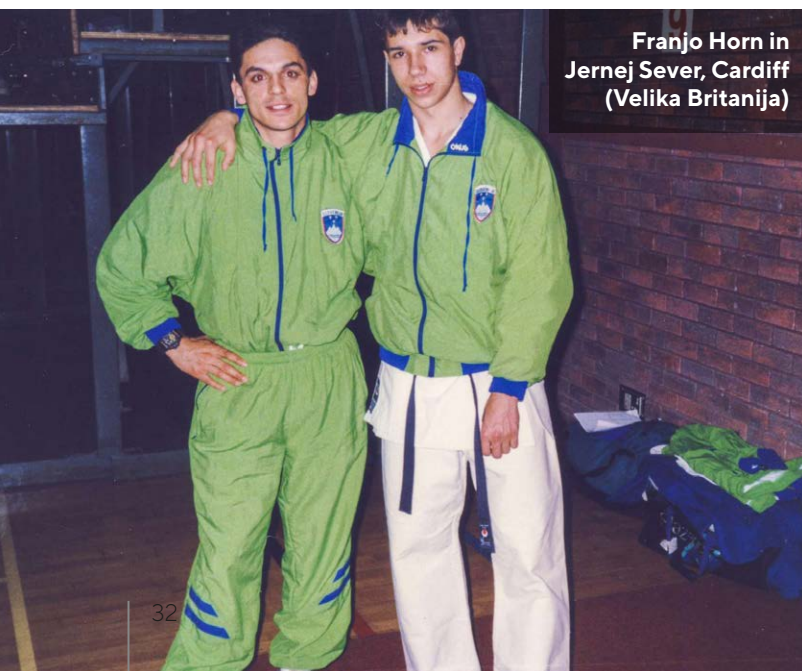
Sprememba termina se je kasneje pozitivno obrestovala, saj so pridobili sedem dni za časovno prilagajanje in dodatne treninge.

Nadaljnji razvoj kluba

Po vrnitvi iz Perth je leta 1994 predsednik karate kluba postal Slavko Karlin, ki je od predhodnika Marjana Mesariča prevzel vodenje dobro organizirane in tekmovalno močne organizacije z vrhunskim rezultatom iz Avstralije. Karlina je za prevzem funkcije prepričal glavni trener Bojan Sever, ki je bil preobremenjen s službo v Kolektorju, domačo kmetijo in trenerskim delom.

Slavko Karlin se je kot funkcionar kluba prvih mednarodnih tekem udeležil že v Zgoniku pri Trstu leta 1990, večkrat je odpotoval v Miškolec na Madžarsko, nato še v Nemčijo in v Pariz leta 1995. Poleg trenerja Severja se je večjih mednarodnih tekem udeleževala tudi trenerka akrobatike Vesna Veselić (Rebec).

Kot predsednik je Slavko sodeloval pri številnih organizacijskih opravilih, kot so telefonski razgovori, organizacija prevozov na tekme ter sodelovanje s starši tekmovalk in tekmovalcev. V času



Franjo Horn in Jernej Sever, Cardiff (Velika Britanija)



Slovenska reprezentanca v Južni Afriki

Karlinovega mandata so kupili filmsko kamero, da so lahko posneli dogajanje na tekmah, vlogo snemalca pa je prevzel Slavko sam.

Spominja se, da je v klubu vedno vladalo medsebojno spoštovanje, razumevanje in sodelovanje med trenerji, starši, tekmovalci in ostalimi člani. Med njimi ni prihajalo do nevoščljivosti, nesoglasij ali preprirov. Vsi pa so Bojanu Severju v vseh pogledih priznavali nesporno avtoriteto. Z današnjega vidika mu je delo v klubu ostalo v lepem spominu. Spoznal je veliko različnih ljudi, od trenerjev in sodnikov do tekmovalcev, ob tem pa dobil globlji uvid v bistvo karateja kot plemenitega športa in veščine.

Na eni najbolj množičnih tekem v Miškolcu na Madžarskem, kjer je tekmovalo preko 2000 tekmovalcev, so se spoprijateljili z zelo obetavnim mladim tekmovalcem iz Belgije, Juniorjem Lefevrom. Kasneje je Belgijec obiskal Idrijo in je, kot vsi gostje, stanoval pri Severjevih doma. Postal je član

idrijskega kluba in zanj tudi tekmoval. Na tekmi v Trbovljah je premagal vse nasprotnike v borbah in katah, enako mu je uspelo na tekmi v Vidmu v Italiji. Klub ga je bil pripravljen uradno registrirati v Sloveniji, vendar jim zaradi administrativnih zapletov to ni uspelo. Kasneje so ga uradno registrirali v opatijskem karate klubu na Hrvaškem in z njim postali ekipni svetovni prvaki. Junior Lefevre je nosilec številnih medalj z evropskih in svetovnih članskih prvenstev.

Po vrnitvi iz Perth je prišlo do nesoglasij s trenerjem Franjem Hornom, zato je klub zapustil. Bojan Sever je še naprej treniral in vodil ekipo na domačih ter mednarodnih tekmah. Pri treniranju mlajših članov so mu pomagali aktivni tekmovalci, med njimi njegov sin Jernej.

Jernej Sever je po končani gimnaziji v Idriji kot študent nadaljeval s treningi v Karate klubu Emona v Ljubljani, dvakrat tedensko pa je vodil treninge v Idriji in se vse bolj posvečal trenerskim izzivom.

Od nekdanje ženske šampionske ekipe je v študentskih letih kot tekmovalka vztrajala le Ana Sever (Božič). S klubskim sotekmovalcem Miho Božičem sta v borbah osvojila več državnih naslovov.

Klub je preko prijatelja in trenerja karateja Igorja Trbižana iz Nove Gorice navezal stike z italijanskim mojstrom Danielom Boffellijem, ustanoviteljem Karate inštituta.



Dogovorili so se, da se mu Jernej Sever pridruži na treningih v Benetkah. Mojster Boffelli je Jerneju odprl nove poti in poglede, saj je v klasični karate vnesel prvine kitajskih borilnih veščin preko svojega učitelja, nekdanjega generala Čan Kaj Šekove armade na Tajvanu. Seminarji, treningi in znanje, ki jih je Jernej pridobil pri Boffelliju, so klubu prinesli nov zagon. Na osnovi Danielovega pogleda na karate in učinkovitost gibanja je Jernej začel uvajati nove programe in pristope k treningu, predvsem na rekreativni ravni. Preko Igorja Trbižana je klub navezal stike še z nekaterimi italijanskimi trenerji, med njimi s trenerjem Giorgiom d'Amicom, ki je kasneje kot trener borb veliko sodeloval z Ano Sever (Božič) in Miho Božičem. Pod njegovim vodstvom sta dosegala vrhunske rezultate. Na osnovi sodelovanja z Giorgiom se je v delo s tekmovalci vključila tudi italijanska šola športnega karateja.

4. Novo tisočletje – širitev ponudbe kluba

Glavno trenersko delo in kasneje tudi vodenje kluba je postopoma prevzel Jernej Sever. Klub se je na osnovi pridobljenih izkušenj in znanja začel preoblikovati iz pretežno v vrhunske športne rezultate usmerjenega kluba v društvo, ki ponuja celostno vadbo za vsa starostna obdobja. Oblikovati so se začeli novi rekreativni programi, kot so kickboks, taiji quan, celostna vadba za odrasle in karate na glasbo. Ob tem se še naprej ohranja visoka raven tekmovalnega karateja.



Mladinsko državno prvenstvo

Začetek raziskovanja, širitev kluba in novi rekreativni programi

Po vstopu v novo tisočletje so nove generacije karateistov ohranjale visok nivo tekmovalnih uspehov doma in v tujini. Glavno trenersko delo je vse bolj prevzemal Jernej Sever. Na ravni tekmovalnega karateja sta mu pomagala Miha Božič in kasneje tudi Robi Karlin. Med tekmovalci so v tem obdobju izstopali Armin in Erin Čoralic, Naško Janež, Patricija Horvat, Kaja Trebše, Miha Troha in



Nastop na prireditvi v Modri dvorani Idrija

Nina Troha (Leskovec), Mitja Šmid, Nataša Trček, Tanja Rejc in Katarina Kavčič. V tem obdobju je potekalo tesno sodelovanje z Danielom Boffellijem.

Naši tekmovalci so bili redni člani slovenske reprezentance. Največji mednarodni uspeh tega obdobja je dosegla Patricija Horvat, ki je s svojimi nastopi pomembno zaznamovala tekmovalno raven kluba.

Jernej Sever je v tem času zaključil fakulteto in se za nekaj let posvetil predvsem borilnim veščinam in karateju. Kot pisec člankov o borilnih veščinah ter drugih meditativnih in telesnih praksah je sodeloval pri reviji *Polet*, ki je izhajala kot četrtkova priloga časnika *Delo*. Z uredniško ekipo revije je sodeloval tudi na tekaških in drugih športnih taborih, ki jih je organizirala revija.

Med pripravo člankov je spoznaval različne borilne veščine in meditativne tehnike, med njimi zen meditacijo, ter sodeloval z enim prvih učiteljev zena pri nas, Dušanom Osojnikom. Poleg tesnega sodelovanja z Danielom Boffellijem je Karate klub Kolektor v tem obdobju sodeloval z JKA stilsko organizacijo

shotokan karateja. Na svetovnem prvenstvu JKA organizacije v Cardiffu leta 2000 so tekmovalci dosegli odlične rezultate. Ana Sever (Božič) in Patricija Horvat sta osvojili 1. mesto v svojih kategorijah, Jernej Sever pa 3. mesto v članski kategoriji.

V prvih letih novega tisočletja je Jernej vodil tekmovalno skupino in z njo veliko potoval po svetu. Leta 2002 se je ekipa otrok in mladostnikov udeležila moč-

nega mednarodnega turnirja v Londonu. Tam je Patricija Horvat osvojila 1. mesto v borbah, Kaja Trebše pa 3. mesto. Naslednje leto je ekipa potovala še v Lund na Švedskem, kjer so se na neuradnem svetovnem pokalu izjemno izkazali Armin Čoralic s 1. mestom v borbah ter Naško Janež, Patricija Horvat in Miha Troha s 3. mesti v borbah.

Z obema tekmovanjema sta povezani tudi zanimivi potovalni izkušnji. V času, ko še ni bilo Bookinga in drugih spletnih platform, se je ekipa trenerja ter osmih otrok in mladostnikov, med katerimi je bil najmlajši Erin star komaj deset let, ob 21. uri znašla na londonski podzemni železnici. Iskali so rezervirani hotel, ki se je na koncu izkazal za povsem neprimerne za bivanje. Na veliko srečo so v bližini

še isti večer našli prazen B&B, kjer so se lahko udobno namestili.

Potovanje na Švedsko naslednje leto pa je bilo pravi popotniški podvig. Patricija Horvat, Naško Janež, Miha Troha, Armin Čoralic in Mitja Šmid so se skupaj z Jernejem najprej odpravili v Milano, nato z letalom v Köbenhavn, kjer so najeli avtomobil in se preko najdaljšega mostu odpeljali iz Danske na Švedsko. Po vrnitvi v Milano so se z vlakom odpravili še v Benetke, si jih na kratko ogledali, nato pa pot nadaljevali do Gorice, kjer so jih pričakali starši.

Spoznavanje različnih telesnih in meditativnih tehnik je Jerneja dodatno spodbudilo k raziskovanju povezav med duševnimi in telesnimi procesi ter vedenjem. Vpisal se je na magistrski interdisciplinarni študij, kjer je povezoval azijsko filozofijo, psihoanalizo in etologijo (raziskovanje vedenja živali). Študij je nenehno prepletal z razumevanjem karateja, borilnih veščin in meditativnih praks.



Kickboks predstavitev ob 30-letnici kluba



Novi mojstri leta 2018

Sredi prvega desetletja novega tisočletja je Jernej začel aktivno sodelovati z manjšo šolo karateja iz Kjota na Japonskem, ki je na osnovi bogate tradicije razvijala učinkovito gibanje. Glavni učitelj šole, Irie Hirokazu, je bil na povabilo Jerneja in kolegov iz Brežic večkrat tudi v Sloveniji.

V klubu so leta 2001 začeli s programom kick-boksa, vadba taiji quana pa se je v Idriji začela že jeseni leta 2000. Vodenje skupine taiji quana je leta 2003 prevzel Jernej Sever, ki je v iskanju izvorov te borilne veščine najprej navezal stike s Centrom za razvoj taiji quana v Italiji, kasneje pa še z Rindo karate šolo iz Kjota na Japonskem. Po letu 2006 je začel tesno sodelovati z vodjo Taiji inštituta v Ljubljani Žigom Tršarjem in mojstrom Zheng Xiangbojem s Tajvana. To sodelovanje je bilo kasneje tudi osnova za oblikovanje 2 doktorskih nalog o borilnih veščinah.



Skupina taiji quana ob 30-letnici kluba

Začetek vadbe kick boksa v Idriji je povezan z Jernejevim sodelovanjem z revijo Polet. Tam je spoznal Davida Nagodeta, učenca staroste slovenskega boksa, Jožeta Galeta, z njim tudi sam nekajkrat treniral boks in se z njim dogovoril, da se Miha Božič pridruži Nagodetovim treningom boksa na Vrhniki. Miha je kmalu zatem začel voditi vadbo kick boksa v Idriji. Ko se je Miha zaradi službenih obveznosti odselil iz Idrije, je vodenje kick boks skupine prevzel žal že pokojni Marjan Čibej, za njim pa Armin in kasneje Erin Čoralić, ki ga še vedno uspešno vodi.

Od leta 2004 so v Karate klubu Kolektor začeli z organizacijo množičnih poletnih taborov, ki so namenjeni tekmovalcem in rekreativcem vseh starosti. Do leta 2024 se je zvrstilo že 14 takih dogodkov, ki se jih je udeleževalo med 60 in 130 članov. Najbolj množični tabor smo organizirali leta 2005, ko se nam je pridružil tudi učitelj Irie Hirokazu iz Japonske. Na poletne tabore so bili pogosto vabljeni različni gosti iz borilnih veščin, ki so dodatno popestrili vsebine na taboru.

Zadnje obdobje

Po letu 2010 je Karate klub Kolektor na področju poučevanja rekreativnega karateja izvedel največje spremembe, hkrati pa ohranil zelo visok tekmovalni nivo. Vodenje

tekmovalne skupine je prevzela Patricija Horvat. Reprezentanti kluba Tit Primožič, Petra Zajc, Kaja Budič, Benjamin Bajuk, Tjaž Oblak in Dijana Čatakovič so osvajali odličja na mednarodnih tekmovanjih, svetovnih pokalih in balkanskih prvenstvih, po vidnih uvrstitvah pa so posegali tudi na uradnih evropskih in svetovnih prvenstvih.

V tem obdobju se je klubu pridružila tudi Kaja Budič iz Brežic. Leta 2017 je v Sofiji osvojila drugo mesto na mladinskem evropskem prvenstvu. Ker se je klubu pridružila na pobudo Patricije Horvat, večino svojega časa pa je trenirala v Karate klubu Brežice in kasneje s hrvaškimi trenerji, si tega rezultata klub ne prisvaja, je pa bila Kaja več let del zelo uspešne idrijske ekipe.

Leta 2010 se je Jernej Sever vpisal na doktorski študij z naslovom *Utelešenje: povezava med telesno držo in duševnimi procesi*. Študij je bil podprt z evropskimi in državnimi sredstvi v okviru projekta Mladi raziskovalci v gospodarstvu. V času doktorskega študija je vzpostavil tesno sodelovanje z Žigom Tršarjem in tajvanskim učiteljem wing chuna in taiji quana Zheng Xiangbojem. Na osnovi tega sodelovanja sta nastali dve doktorski disertaciji. Žigov doktorat se je osredotočal na antropološke vidike borilnih veščin, Jernejev pa na



Ogrevanje pred Zmajčkovim tekmovanjem

razumevanje in raziskovanje osnovnih principov borilnih veščin ter njihove povezave z duševnimi procesi.

Dognanja in raziskave so bila predstavljena tudi na Tajvanu, v enem pomembnejših centrov kitajskih borilnih veščin. Klub je sodeloval pri organizaciji več konferenc na temo borilnih veščin, razumevanja gibalnih principov v borbi ter funkcije in pomena borbenega vedenja.

Na podlagi pridobljenega znanja in v sodelovanju z zunanji strokovnjaki so v klubu začeli razvijati programe celostnega razvoja gibalnih in vedenjskih spretnosti otrok in mladostnikov, združene v program **Prijazna šola karateja**. Uvedli so načrten razvoj gibalnih sposobnosti, razvili lastno testno baterijo, začeli z organizacijo Zmajčkovega tekmovanja ter z razvojem aplikacije *Moje spretnosti*.



Príprave na Vojskem – Kaja, Petra, Benjamin, Patricija, Tit, Dijana

Leta 2012 je klub sodeloval pri organizaciji konference o borilnih veščinah, ki je potekala v športnem centru Premik v Ljubljani. Poleg ljubiteljev borilnih veščin iz Slovenije, Italije in Tajvana so se je udeležili tudi strokovnjaki s področja kineziologije in filozofije.

Na začetku leta 2013 je bil ustanovljen Karate klub Žiri, ki se je razvil iz karate sekcije, delujoče že sedem let pod okriljem Karate kluba Kolektor Idrija. V tem obdobju so se programi karateja izvajali v Cerknem, Spodnji Idriji, Idriji, Črnem Vrhu, Žireh in Ljubljani.

Na balkanskem prvenstvu v Dubrovniku, ki je potekalo od 11. do 13. decembra 2015, so nastopili štirje člani kluba: Tjaž Oblak, Benjamin Bajuk, Tit Primožič in Petra Zajc. Vsi so prikazali odlične borbe. Tit Primožič je v kategoriji mladincev do 61 kg osvojil tretje mesto, Petra Zajc

pa je skupaj s tremi članicami reprezentance (Sara Stanko, Tina Stegel in Kati Florjančič) v ekipnih borbah osvojila naslov balkanskih prvakinj.

Istega leta je Karate klub Kolektor postal najuspešnejši klub na državnem prvenstvu. Državni prvaki so postali Mija Novak, Tjaž Oblak, Tit Primožič, Dijana Čataković in Kaja Budič.

V zaključku drugega desetletja je klub postal vse bolj aktiven v delovanju Karate zveze Slovenije (KZS). Leta 2017 je Jernej Sever prevzel vodenje tehnične komisije. Za KZS je pripravil nove izobraževalne programe za strokovne delavce v karateju. Karate zveza Slovenije je bila ob Plavalni zvezi druga nacionalna panožna zveza s potrjenim programom usposabljanja. Po letu 2018 programi usposabljanja omogočajo tudi poklicno delo na področju karateja. V tem času je Jernej pripravil koncept Nacionalne panožne športne šole in prevzel njeno vodenje, KZS pa je imela takrat tri zaposlene trenerje. Kasneje je bil Jernej tudi glavni



Prijazna šola karateja – Cene, Hana, Beno

avtor strategije razvoja Karate zveze Slovenije od leta 2020 do leta 2028.

Leta 2019 je klub izdal priročnik *Prijazna šola karateja* in album *Kako postanem zmajski bojevnik*. Sekcije in povezani klubi so delovali v Idriji, Spodnji Idriji, Črnem Vrhu, Cerknem, Žireh, Logatcu, na Rakitni in v Ljubljani. Število aktivnih članov je že takrat preseglo 350, danes pa klub združuje več kot 400 otrok, mladostnikov, odraslih in starejših.

Trenersko ekipo so v tem času sestavljali Jernej Sever, Armin in Erin Čoralčić, Tinkara Černič, Petra Zajc, Tit Primožič, Maša Gala Klančar, Darja Krebs, Benjamin Bajuk in Ivan Razpet kasneje pa so se ekipi pridružili še Maruša Sara Carli, Ajda Štucin, Matej Jenko in Jaka Taler.

Na tekmovalnem področju se je po letu 2017 začela oblikovati nova generacija tekmovalcev. Prve korake so naredili še pod vodstvom Patricije Horvat, po letu 2018 pa jih je prevzel Erin Čoralčić. Med njimi so Lia Krvina, Nika Mlakar, Gaja Humar, Nana Zupančič, Cene Božič, Mark Filipič, Luka Mlakar, Marc Permozer, Din Muhič, Voranc Lapajne, Gal Kržišnik in številni drugi. Leta 2019 je članska ekipa Karate kluba Kolektor v sestavi Tit Primožič, Tjaž Oblak in Benjamin Bajuk osvojila naslov ekipnih državnih prvakov.

V času pandemije covida-19 se je klub zelo hitro prilagodil in uvedel spletno vadbo, ki se je udeleževala približno polovica članov. To je omogočilo, da je klub takoj po koncu pandemije nemo teno nadaljeval z izvajanjem vseh programov.



Trenerska ekipa leta 2023

Po letu 2022 je Karate klub Kolektor stalno med najuspešnejšimi klubi na državnih prvenstvih. Leta 2023 je s 16 odličji in petimi državnimi naslovi osvojil skupno drugo mesto. Državni prvaki so postali Nika Mlakar, Din Muhič, Lia Krvina, Nana Zupančič in Neo Primožič.

Istega leta je Jernej Sever skupaj s pisateljico Nino Kokelj izdal mladinski roman *Varuhi življenja*, ki je del koncepta Prijazne šole karateja.

Pomemben mednarodni uspeh je leta 2023 s 7. mestom na mladinskem evropskem prvenstvu na Cipru dosegel Mark Filipič. Leta 2024 pa so dekleta Karate kluba Kolektor Idrija – Lia Krvina, Nika Mlakar in Nana Zupančič – osvojila drugo mesto na balkanskem prvenstvu v Sarajevu.

Leta 2024 je Karate klub Kolektor postal drugi najuspešnejši klub v državi, leta 2025 pa z osvojenimi petimi državnimi naslovi najuspešnejši



Trening v času epidemije covid-19

klub. Naslove so osvojili Tina Oblak, Anže Moravec, Lia Krvina, Din Muhić in Tibor Ogrič.

V zadnjih treh letih se je z načrtnim delom Erina Čoralica in sodelovanjem s Sašom Vašem način dela v klubu še nadgradil. Kljub temu da je karate na svetovni ravni izjemno napredoval, je klub znova ujel stik s svetovnim vrhom. Svetovna karate organizacija danes združuje več kot 100 milijonov karateistov iz 201 države. Tudi Olimpijski komite Slovenije prepoznava izjemno konkurenco in kakovost karateja ter ga kljub neuvrščenosti med olimpijske športe uvršča v prvo kategorijo športov.



Klubska ekipa s Sašom Vašem (2023)

Po dosežkih in številu ur, preživetih v telovadnici, v zadnjem obdobju izstopa Lia Krvina, ki se je že po nekaj mesecih nastopanja v mladinski kategoriji uvrstila med najboljših deset tekmovalk na svetovni lestvici. Dosega odmevne uvrstitve in odličja na svetovnih pokalih, evropskih prvenstvih in najmočnejših mednarodnih tekmovanjih. Februarja je na evropskem prvenstvu na Poljskem



Balkansko mladinsko prvenstvo

osvojila bronasto medaljo med kadetinjami, avgusta pa zmagala na svetovni ligi mladih v Mehiki. Poleg tega se je leta 2025 še dvakrat borila za tretje mesto.

Karate klub Kolektor je bil aktiven tudi na področju družbeno odgovornih projektov. Med letoma 2021 in 2023 je sodeloval v projektu *Prijazni do okolja*, pomagal pri razvoju in uporabi digitalnih



Poletni tabor Tolmin 2025

5. Poklon najboljšim

Rihard Pavšič – prvi reprezentant

Svojo kariero je kot najstnik začel v Karate klubu Kolektor Idrija, v katerem je že na začetku na različnih tekmovanjih opozoril nase z izjemnimi rezultati v katah in borbah.

Rihard (danes Richard) Pavšič je zastopal Slovenijo na lokalnih, državnih in mednarodnih tekmovanjih. Bil je večkratni slovenski državni prvak ter v svoji kategoriji tretji na jugoslovanskem mladinskem državnem prvenstvu. Na podlagi tega rezultata je bil dvakrat vpoklican na skupne priprave jugoslovanske mladinske reprezentance.

V Sloveniji se je udeleževal tudi treningov pri japonskem mojstru Takashiju Tokuhisi v Ljubljani. Ima bogate tekmovalne in trenerske izkušnje, ki jih še vedno prenaša naprej.

Leta 1997 se je preselil v Združeno kraljestvo, kjer je našel klub, v katerem je nadaljeval s treningi in poučevanjem. Svojo ambicijo je dokončno uresničil leta 2010, ko je ustanovil lastno združenje – **Lancashire Shotokan Karate Academy**.

orodij za učinkovitejše vodenje kluba, igrifikacijo vadbenega procesa ter izboljšanje komunikacije med trenerji in tekmovalci. Klub uporablja aplikacije *Moje spretnosti*, *Joker* in *Karate*.

Med letoma 2026 in 2028 bo klub sodeloval s Karate zvezo Slovenije in Ozaro Slovenije v projektu »**Vključujoči karate – z vadbo karateja do psihofizičnega zdravja**«, ki ga podpira Ministrstvo za javno upravo.

Vse to dokazuje, da je Karate klubu Kolektor v petdesetih letih delovanja uspelo združiti vrhunski in kakovostni šport z raznolikimi rekreativnimi programi, modernizacijo vadbenih procesov ter vključevanjem in povezovanjem strokovnjakov z različnih področij. Na ta način je presegel zgolj področje tekmovalnega in rekreativnega športa ter prispeval k dvigu splošne kakovosti življenja v Idriji in njeni širši okolici.



Richard Pavšič, Velika Britanija

Miha Božič – prvi nosilec medalje z evropskih prvenstev

Miha Božič je bil že kot otrok izjemno živahen, poln energije in tekmovalnega duha. Mnogi so menili, da bo karate primeren način, da to energijo usmeri v nekaj pozitivnega in discipliniranega, čeprav se sam ne spominja, da bi mu kdo izrecno svetoval začetek ukvarjanja s to borilno veščino.

S treningi karateja je začel konec prvega razreda osnovne šole, ko je bil star sedem let. Takrat je z

družino živel v bloku v Grilčevi ulici v Idriji, kjer so bivali tudi otroci, ki so že trenirali karate. Med njimi so bili Rok Kovačič, Anka Pelhan (Nachbar) in Matija Pelhan ter Ana Mesarič (Kurtanjek).

Skupaj so hodili v šolo, se družili na treningih in v prostem času na igrišču pred bloki. Kasneje so vsi postali člani slovenske karate reprezentance.

Njihov prvi trener je bil Bojan Sever, ki jih je postopoma uvajal v skrivnosti karateja in temeljne vrednote borilnih veščin. V naslednjih letih so trenirali pod vodstvom Riharda Pavšiča, Boška Zelenovića, Franja Horna in Dušana Dačića, ki so vsak na svoj način prispevali k njihovem razvoju.

Miha se je tekmovanj začel udeleževati že po prvih dveh letih treningov. Sprva so se merili med seboj znotraj kluba, kmalu zatem pa so se redno udeleževali domačih in mednarodnih tekmovanj. Njegova prva mednarodna tekma je bila leta 1991 v Zgoniku pri Trstu, ko je bil star enajst let.



Miha Božič na svetovnem prvenstvu za člane, Brazilija

Poleg karateja je skupina trenirala tudi akrobatiko, najprej pod vodstvom Bena Pahorja in kasneje Vesne Veselić (Rebec). Miha se je udeleževal tudi tekmovanj v tej disciplini in na državnem prvenstvu na mali prožni ponjavi osvojil tretje mesto. Akrobatika je bila pomemben del njihovega treninga predvsem zaradi izboljšanja orientacije v prostoru. Na državnih prvenstvih je ekipa pogosto prepričljivo premagovala vse tekmece, tudi kasneje zelo prepoznavno ljubljansko skupino Žabe.

Del uspeha je izhajal iz posebnih razmer treningov v Idriji, kjer so vadili izključno na navadnih parter blazinah in slabših prožnih ponjavah. Na tekmovanjih, kjer so bile nameščene boljše ponjave in kakovostnejši tekmovalni parter, so zato brez večjih težav izvedli

tudi težje elemente, ki jih doma zaradi omejenih pogojev niso mogli trenirati.

Kljub temu je karate ves čas ostajal njegova glavna prioriteta. Prve izpite za pasove je opravljal pri mojstru Takashiju Tokuhisi, kasneje pri Bošku Zelenoviću in Borutu Mauherju, mojstrski pas pa je pridobil pri mojstru Hiroshiju Shiraiu.

Kmalu je ugotovil, da ga tekmovanja v katah ne privlačijo, zato je tudi zaradi svojega izrazito borbenega značaja večji poudarek namenil borbam.

Treniral je vsak dan, predvsem v večernih urah, trikrat na teden pa je vadil še akrobatiko. Ko so se rezultati na tekmovanjih začeli izboljševati, so v klubu pred večjimi tekmovanji uvedli po dva treninga dnevno. Ob sobotah so imeli priprave ali pa so se udeleževali tekmovanj, prostih vikendov praktično ni poznal.



Miha Božič s tekmovalno ekipo na mladinskem državnem prvenstvu



Miha Božič na mladinskem državnem prvenstvu

V pripravah na evropsko prvenstvo v Celju je z njim sodeloval trener Giorgio D'Amico, ki je enkrat tedensko prihajal v Idrijo, ob petkih pa je trener Bojan Sever njega in Ano Sever (Božič) vozil na treninge v Trst, kjer sta dodatno pilila borbe. Treningi pri D'Amicu so bili izjemno naporni in so pogosto trajali več kot tri ure brez premora.

Na evropskem prvenstvu v Celju leta 2000 je zaradi neustreznega vodenja takratnega španskega trenerja, ki je vodil slovensko reprezentanco, pred tekmovanjem dobesedno pregorel. Prehitra izguba telesne teže mu je povzročila padec moči, hitrosti in ostrine, kar se je odrazilo v slabšem rezultatu. Danes ugotavlja, da je v tistem obdobju preveč treniral in premalo jedel.

Z grenkobo se spominja tudi pomanjkanja razumevanja nekaterih profesorjev na gimnaziji, ki niso vedno upoštevali njegovih odsotnosti zaradi nastopov na tekmovanjih, kljub temu da je imel status perspektivnega športnika pri Olimpijskem komiteju Slovenije.

Ob koncu srednje šole je zaradi odhoda večine tekmovalcev na študij v Ljubljano celotna ekipa začela razpadati, tako da sta na članskem svetovnem prvenstvu v Braziliji leta 1998 kot tekmovalca ostala le še on in Ana Sever (Božič). Zadnje člansko evropsko prvenstvo, na katerem je nastopil, je bilo leta 2003 v Bernu.

V matičnem klubu v Idriji je do leta 2011 deloval kot trener mladih karateistov v borbah in kickboks. V tem času se je vse bolj posvečal tudi drugim borilnim veščinam. Na Vrhniki je sodeloval z Davidom Nagodetom pri treningih kickboksa ter pridobljeno znanje prenesel v Idrijo, kjer je



Ana Sever Božič ob 40-letnici kluba

postavil temelje za razvoj te discipline. Tudi sam se je v kickboks občasno preizkusil na tekmovanjih državnega nivoja.

Leta 2003 se je zaposlil v Slovenski vojski kot vojaški policist, kjer je še naprej aktivno treniral karate in druge borilne veščine ter kot inštruktor nudil strokovno pomoč pri usposabljanju pripadnikov Slovenske vojske na področju borilnih veščin in praktičnih postopkov. Leta 2011 se je v okviru službe za trinajst mesecev odpravil na mirovno misijo na Kosovo, po njenem zaključku pa se je zaradi družinskih obveznosti preselil na slovensko obalo.

Njegovo življenje je bilo ves čas prežeto z nenehnim samopotrjevanjem, pri čemer so mu treningi in tekmovanja v borilnih veščinah dali ogromno samozavesti ter ga oblikovali v odgovornega, vztrajnega in zrelega človeka.

Ana Sever Božič – najboljša v borbah

Karate je začela trenirati že v prvem razredu osnovne šole, kar je bilo po svoje logično, saj sta se s karatejem ukvarjala oče Bojan, ki je bil trener, in starejši brat Jernej.

Na začetku ni čutila niti navdušenja niti odpora do karateja. Treniranje je sprejela kot logično nadaljevanje dneva, kot krožek oziroma popoldansko opravilo. Bila je premlada, da bi razmišljala o drugačni popoldanski zaposlitvi.

Treningov se je sprva udeleževala dvakrat tedensko po eno uro. Treniral jo je oče, včasih pa tudi Rihard Pavšič, do katerega je gojila nekaj strahospoštovanja zaradi avtoritativnega pristopa. Malo se je bala tudi Bena Pahorja, ki jo je uvajal v osnove gimnastike in akrobatike.

V začetnem obdobju v njej nihče ni prepoznal posebnega talenta. Mojster Takashi Tokuhisa je ob nekem izpitu za pasove očetu Bojanu namignil, da bi se Ana morda lahko preusmerila na balet. Pripomba jo je malce prizadela, po drugi strani pa ji je bila motivacija za naprej.

Ko se je klubu pridružila Vesna Veselić (Rebec) kot trenerka akrobatike, je vsakega člana posebej podučila, kaj mora delati za izboljšanje gibljivosti.



Ana Sever Božič pred nastopom na tekmovanju

Formirala se je manjša tekmovalna skupina, ki se je zelo povezala. Sestavljali so jo Zoran Zelenović, Rok Kovačič, Špela Bratož, Ana Kurtanjek, Anka Pelhan (Nachbar) in Matija Pelhan, Sabina in Robi Karlin, Melita Kermauner, Ana Sever Božič in brat Jernej. Skupina je imela veliko potenciala in skupaj so se udeleževali različnih tekmovanj.

Treningi so potekali vsak dan, pred velikimi tekmovanji pa tudi po trikrat na dan. Zaradi šolskih obveznosti ni nikoli manjkala na treningu, saj se je navadila na takšno disciplino, da je lahko vse obveznosti opravljala brez težav.



Ana Sever Božič in Miha Božič

Njen vsakdan je potekal tako, da sta po prihodu iz šole z bratom Jernejem pri stari mami pojedla kosilo, nato odpeljala psa na sprehod, doma igrala namizni tenis in odšla na trening. Večeri so bili namenjeni učenju in pripravi na šolo.

V spominu so ji zelo ostali treningi pod vodstvom Dušana Dačića, ki je takrat vodil jugoslovansko mladinsko karate reprezentanco in je ob gostovanjih v Idriji vedno stanoval pri njih doma. Z Dačićem so zelo napredovali v borbah in izvedbi kat. Ekipa v sestavi Ana Sever Božič, Ana Mesarič (Kurtanjek) in Špela Bratož se je dvakrat udeležila jugoslovanskega prvenstva.

Udeleževala se je tudi treningov akrobatike pri Vesni Veselić (Rebec), nekaj plesnih korakov pa jih je naučila Monika Rijavec, kar je pripomoglo k celostnemu razvoju telesa. Poleti so med

kondicijskimi treningi z Vesno prikolesarili celo na Pokljuko, kar se ji je globoko vtisnilo v spomin. Vesna se jim je znala zelo približati tudi na človeški ravni, zato so jo imeli vsi zelo radi, saj jim je posvetila ogromno svoje energije.

Zelo ji je ostalo v spominu tekmovanje v Skopju leta 1990, ko se je prvič peljala z letalom. Tekme so se kot spremljevalci poleg očeta in

trenerja Bojana Severja udeležili še oče Špele Bratož Srečo ter oče Ane Mesarič (Kurtanjek) Marjan Mesarič.

Poleg ženske ekipe, ki je tekmovala v izvajanju kat, sta se tekmovanja udeležila še brat Jernej in Metka Vončina. Celotna ekipa se je dobro odrezala, čeprav je bil karate v republikah nekdanje Jugoslavije zelo razvit in množičen. Ana je takrat v borbah dosegla odlično šesto mesto.

Konec osnovne šole je ekipa pri Takashiju Tokuhisi uspešno opravila izpit za črni pas. Istega leta se je Ana vpisala na idrijsko gimnazijo. Sošolci so ji vedno čestitali za uspehe, nikoli ni čutila nevoščljivih pogledov. Razredničarka Lidija Kleindienst jo je spodbujala. Sama nikoli ni izkoriščala statusa športnice, da bi zamujala v šolo ali iskala opravičila zaradi neprisotnosti pri pouku.



Prejem občinske nagrade po vrnitvi iz Avstralije

Po razpadu nekdanje Jugoslavije so se ekipi odprla vrata v širni svet, saj so se lahko brez omejitev začeli udeleževati večjih in manjših mednarodnih tekmovanj. Oče in trener Bojan Sever je leta 1992 v klub pripeljal trenerja Franja Horna, ki jim je začel poglobljeno odkrivati skrivnosti kat – namišljenih borb.

Na Svetovnem pokalu v Miškolcu na Madžarskem leta 1992 je ekipa deklet osvojila medaljo, s katero so v mednarodni konkurenci

prvič resno opozorile nase. Uspehe je kronala z osvojitvijo zlate medalje v Perthu.

Malo kasneje je šampionska ekipa deklet začela počasi razpadati zaradi Špelinega odhoda na nadaljnje šolanje v Ljubljano, na srednjo ekonomsko šolo. Špela je bila po Aninem mnenju med vsemi tekmovalkami najbolj nadarjena, čeprav se je borbam raje izogibala in raje trenirala kate.

Leta 1997 je na evropskem prvenstvu na Tenerifih Anka Pelhan (Nachbar) že nadomestila Špelo. Ekipa se je uvrstila v finale, kar je bil eden največjih ekipnih uspehov kluba.

Po končani gimnaziji je Ana začela študij angleščine in umetnostne zgodovine ter ga uspešno zaključila. V študentskih letih se je osredotočila predvsem na borbe. Na državnih prvenstvih je v svoji kategoriji redno osvajala prva mesta.

S sotekmovalcema Mihom Božičem in Patricijo Horvat se je dve leti vsak petek v Trstu udeleževala treningov pri italijanskem trenerju borb Giorgiu D'Amicu. S trenerjem D'Amicom sta se zelo resno in vrhunsko pripravljala na evropsko prvenstvo v Celju, da bi postala prvakinja. Zaradi pasivnosti španske nasprotnice in spornih sodniških odločitev ji veliki met ni uspel, za kar se še danes počuti opeharjeno. Kmalu je ugotovila, da v članski konkurenci ne bo dovolj konkurenčna, da bi nadaljevala z uspehi, ki jih je dosegala v mlajših kategorijah. Na svetovnem pokalu v Cardiffu je še zadnjič zmagala na velikem tekmovanju.

Zelo je hvaležna trenerju Giorgiu D'Amicu, ki jo je znal vrhunsko pripraviti in motivirati za nastope.



Ana Sever Božič na Japonskem

Že v času študija je dvakrat na teden prihajala v Idrijo trenirat najmlajše. Njene varovanke in varovanci, ki so kasneje izstopali, so bili Patricija Horvat, Miha Troha in Kaja Trebše. Izpit za drugi dan je opravila pri mojstru Hiroshiju Shiraiu na Pokljuki leta 1996.

Pri 22 letih se je Ana prenehala aktivno ukvarjati s tekmovanji. Še naprej pa se je udeleževala treningov in jih tudi vodila, saj se je v trenerskem delu preizkušala že kot srednješolka. Po končanem

študiju je v Idriji še nekaj časa vodila treninge za odrasle in treninge z glasbeno spremljavo, v Črnem Vrhu nad Idrijo pa skupino otrok.

Danes jo žalosti, da zaradi službe v osnovni šoli v Spodnji Idriji, družine, kmetije in treniranja konj nima dovolj časa za redne treninge karateja. Slednji je postal del njenega življenja. Preko karateja je pridobila disciplino in samodisciplino ter spoznala, da je mogoče obveznosti uskladiti in vedno najti tudi nekaj trenutkov zase. Šport jo je veliko naučil in ji pokazal, da vedno obstaja možnost, da postaneš še boljši.

Karate ji je dal veliko – telesno pripravljenost, pravilno strukturo telesa in boljši center za ravnotežje, kar ji pride prav tudi pri jahanju. Vse spretnosti so prihajale spontano, naravno in z rednim delom oziroma treningom.

Vesela je, da je lahko obema sinovoma omogočila, da sta se tudi sama usmerila v šport. Tako starejši Cene kot mlajši Beno sta začela kot karateista, kasneje pa se je mlajši Beno preusmeril v nogomet in obiskuje športno gimnazijo v Škofji Loki.

Za svoje uspehe največ zaslug pripisuje očetu in trenerju Bojanu Severju, ki je s svojim pristopom in vizijo daleč prestopil lokalne in državne meje. Z izbiro pravih trenerjev in svetovalcev je največ prispeval k uspehom posameznikov in kluba v celoti. Vedno je bil dovolj samokritičen, da je znal stopiti tudi korak nazaj, ko je bilo to potrebno za dobrobit kluba.

Oče v klubu nikoli ni izvajal prisile. Če se kdo ni želel udeleževati tekmovanj, ga v to ni silil. V času aktivnega tekmovanja so bili starši tekmovalcev



Lia Krvina na evropskem prvenstvu na Poljskem

pogosto prisotni, vendar se niso vmešavali v načine in metode dela. Nekateri so z veseljem pomagali pri organizacijskih opravilih, zdravnik Bojan Pelhan pa je celo asistiral pri treningih akrobatike.

Lia Krvina – mlada šampionka

Lii so bili že kot deklici vseč individualni športi, zato se je s starši večkrat pogovarjala, kateri športni disciplini bi se posvetila. Nekega dne je videla plakat, da Karate klub Kolektor Idrija vabi k vpisu novih članov. Ogledala si je trening, ki ga je v Žireh vodila Patricija Horvat, in se zanj takoj navdušila.

V prvem razredu osnovne šole je začela s prvimi treningi, ki so potekali dvakrat tedensko. V začetni skupini se je počutila odlično, spoznala je nove prijatelje in dobila kimono z belim pasom.

Zelo rada je vadila borbe, kat pa ne obožuje najbolj. Zaveda se, da je znanje kat nujno za celostno poznavanje in razumevanje karateja. Kmalu se je začela udeleževati manjših tekmovanj med vrstniki.

Na začetku na tekmovanjih ni bila najbolj uspešna, zato ji je večkrat padla motivacija. Zelo pomembna ji je bila podpora staršev, ki so jo nenehno spodbujali, da je vztrajala.

Ko je bila v petem razredu, je Patricijo Horvat na tre-

nerskem mestu zamenjal Erin Čoralčić. Njegovi treningi so temeljili predvsem na učenju športnega karateja oziroma borb, kar je bilo Lii pisano na kožo. Skupaj sta kmalu ugotovila, da bodo borbe postale njena prihodnost.

Po prvih tekmovalnih uspehih sta začela še z dodatnimi treningi v Idriji, kjer je spoznala novi sotekmovalki Nano Zupančič in Niko Mlakar. Kmalu so postale velike prijateljice in druga drugo motivirale za nastope. Leta 2019 so dekleta osvojile naslov ekipnih državnih prvakinj v kategoriji malčic (U10) in od takrat dalje so v borbah na državnih prvenstvih vsako leto stale na stopničkah.

Do osmega oziroma devetega razreda osnovne šole še ni posegala po vidnejših rezultatih, zato ji je večkrat padla motivacija. Da vsega skupaj ni opustila, so najbolj zaslužni starši in trener Erin,

ki so jo ves čas brezpogojno podpirali, spodbujali in ji nudili dodatno motivacijo, da je vztrajala.

Kmalu so začeli prihajati uspehi na manjših tekmovanjih, na večjih pa sprva ni dosegala vidnejših rezultatov. V Benetkah je leta 2021 izgubila že v prvem krogu. Na mednarodnem tekmovanju na Reki je bila druga, vendar ji rezultat zaradi slabše konkurence ne pomeni veliko.

Z veliko volje in motivacije je nadaljevala s treningi. Trener Erin Čoralic je leta 2023 navezal stik z izkušenim trenerjem Sašem Vašem. Začela sta vaditi po Vaševi metodi in napredek je bil takoj očiten. Istega leta je postala državna prvakinja, naslov pa je ubranila tudi naslednje leto in leta 2025.

Z Erinom sta začela intenzivne priprave na bližajoče se evropsko prvenstvo, ki je bilo februarja 2025 na Poljskem. Vrhunska pripravljenost in zvrhana mera samozavesti sta ji prinesli tretje mesto, od takrat dalje pa je na vseh tekmovanjih potrjevala dobro formo in konstantnost rezultatov.

Po odličnem rezultatu na evropskem prvenstvu je pridobila še več motivacije in samozavesti, saj je ugotovila, da je konkurenčna in enakovredna najboljšim karateistkam na stari celini. Na velikih turnirjih se je redno uvrščala vsaj med pet najboljših, pogosto pa tudi na stopničke.

Kljub mladosti se zaveda, da je za vrhunske rezultate v športu treba prilagoditi način življenja – od prehrane in počitka za regeneracijo do druženja s prijatelji. V tej fazi življenja nima občutka, da se nečemu odreka, saj je šport postal njen način življenja, vse njene aktivnosti pa so prilagojene

doseganju vrhunskih rezultatov, treningom in šoli.

Po končani osnovni šoli se je vpisala na Gimnazijo Jurija Vege v Idriji, kjer si je pridobila status športnice. Med rednimi urami športne vzgoje trenira z Erinom. Vsak dan je vsaj uro in pol prisotna na skupnih treningih, poleg tega pa s trenerjem izvaja individualne treninge ob petkih in sobotah po tri ure in pol dnevno. Na teden opravi vsaj 12 ur trdega in naporega treninga, kar je za njena leta veliko, a hkrati tudi dovolj.



Lia Krvina in Erin Čoralic po zmagi na svetovni ligi mladih (Mehika)

Njen značaj je eden glavnih razlogov, da napreduje hitreje kot povprečen mlad športnik. Je perfekcionistka in usmerjena v podrobnosti, ki pogosto odločajo o vrhunskem rezultatu.

6. Vizionarji, vodje, gonilne sile

Vesna Veselić (Rebec) – motiviranje, akrobatika

Z gimnastiko se je spoznala že v prvem razredu osnovne šole pri trenerju Benu Pahorju. Nad njegovim pristopom in treningi je bila zelo navdušena, zato se je že v osnovnošolskih letih začela dodatno izobraževati ter vključevati v različne tečaje gimnastike in akrobatike.

Ko je bila stara 15 let, je uspešno opravila tečaj za vaditeljico gimnastike za osnovnošolske otroke, stare od 7 do 12 let, v organizaciji Gimnastične zveze Slovenije ter začela trenirati prve skupine otrok.

V Sloveniji je v začetku 80. let 20. stoletja na področju akrobatike prednjačil Plesno-gimnastični akrobatski klub iz Kopra. Panoga je bila nekakšna vmesna oblika med gimnastiko in akrobatiko, saj je bila prava akrobatika še v začetni fazi razvoja. Vesna se je redno udeleževala njihovih promocij in predstavitev, se pri tem izobraževala ter pridobivala različne trenerske nazive.



Vesna Veselić Rebec po treningu

Med obiskovanjem srednje šole je kot trenerka gimnastike že vadila skupine otrok. Ker je primanjkovalo ustreznega gimnastičnega orodja in prostorskih možnosti za treninge na drogu, krogih, gredi, dvovišinski bradlji in preskoku, se je postopoma preusmerila predvsem v akrobatiko, pri kateri so bili omogočeni vsaj osnovni pogoji za delo na trampolinu. Vse vaje so potekale v mali telovadnici idrijskega Športnega centra.

Akrobatskih elementov se je večinoma naučila sama, pri delu z otroki pa je bilo največja težava varovanje, ki pogosto ni bilo dovolj ustrezno. Danes jo ob misli na tisto obdobje kar zmrazi, saj se zaveda, kaj vse bi lahko šlo narobe. Akrobatike se je redno udeleževalo do deset otrok v starostni skupini od 7 do 8 let.



Vesna Veselić Rebec in Bojan Sever v Južni Afriki

S praktičnimi izkušnjami si je pridobila veliko znanja, manjkajoče pa je nadomestila z branjem strokovne literature, predvsem ruskih knjig, ki jih je dobila na Športni zvezi Idrija pri Borisu Trohi. Zdravnik primarij dr. Bojan Pelhan ji je bil s svojim strokovnim znanjem vedno v veliko pomoč pri treningih in na tekmovanjih.

Po končani gimnaziji je bila povabljena k poučevanju športne vzgoje na osnovnih šolah v Spodnji Idriji in Cerknem, kjer je bila zaposlena deset let. V tistem času je bila na šolah velika potreba po učiteljih športne vzgoje, zato so z veseljem zaposlovali tudi aktivne športnike in trenerje iz različnih klubov.

Leta 1987 jo je Bojan Sever povabil k sodelovanju v Karate klub Kolektor Idrija, kjer je

naslednjih deset let vodila akrobatsko sekcijo. Delo v klubu jo je zaposlovalo vsaj pet ur dnevno, ob vikendih pa se je redno udeleževala tekmovanj, na katerih je vodila ogrevanje in nudila pomoč pri organizaciji. Čeprav je za svoje delo prejela nekaj plačila, je večinoma temeljilo na prostovoljni osnovi. Ena izmed njenih nalog je bila tudi pomoč pri »tihotapljenju« pokalov in nagrad, ki jih je klub osvojil na tekmah v tujini, saj takratna zakonodaja ni dovoljevala njihovega legalnega vnosa brez plačila carine.

Zaradi svoje vsestranskosti se je kot trenerka za ogrevanje mladih karateistov udeležila tudi tekmovanja svetovne lige v Perthu v Avstraliji.

Leta 1983 je uspešno opravila šolo za vaditeljico gimnastike za delo s starostno skupino od 7 do 15 let, leta 1989 pa pridobila naziv trenerke športne gimnastike. S klubom je sodelovala do leta 1997, ko se je razpustila šampionska ekipa in so najboljši tekmovalci začeli študij v Ljubljani.

Še danes je navdušena smučarka in učiteljica alpskega smučanja.

Jernej Sever – širina, raziskave, organizacija

Prvih začetkov se ne spominja najbolje, meni pa, da je s treningi karateja začel že pri štirih ali petih letih. Danes ocenjuje, da je začel nekoliko prezgodaj, saj je moral vedno trenirati z veliko večjimi od sebe. S sistematičnimi treningi karateja pa je začel v prvem razredu osnovne šole.



Izvajanje stegnjene salte z obratom

V tem času je kot deček treniral tudi alpsko smučanje, za kar je bil po mnenju trenerjev zelo nadarjen. Smučanju se je aktivno posvečal do petega razreda, takrat pa je postalo vsakodnevno usklajevanje treningov smučanja in vadbe karateja prenaporno. Rekreativno smučanje je še danes njegov najljubši šport predvsem zato, ker se lahko pri njem neizmerno zabava. Pravi, da uživa v smučanju po urejenih progah, po celcu, mokrem snegu in grbinah ter tudi po robu smučišča. Vsaka podlaga zahteva prilagoditev tehnike. Razumevanje principov učinkovitega gibanja v borilnih veščinah, kontrola težišča in drža telesa pa mu pomagajo, da danes smuča lahkotneje in bolje kot v mladosti.

Jernej je od vsega začetka treniral tudi gimnastiko oziroma akrobatiko pri Benu Pahorju. Pri

njem so se med drugim učili pravilne hoje. Za ogrevanje so naredili deset krogov prevalov brez prestanka v mali telovadnici, kar je skupaj nanese približno 300 metrov. Izvajali so tudi levji skok na debelo blazino z balkona male telovadnice, s približno štirih metrov višine. Ko je obiskoval sedmi ali osmi razred, je treninge akrobatike z veliko energije začela voditi Vesna Veselić (Rebec), na katero ima Jernej zelo lepe spomine. V tem obdobju je postal tudi šolski državni prvak v skokih na mali prožni ponjavi. Najtežji element, ki ga je izvedel, je bil dvojni salto v pregibi z obratom.



Jernej Sever med izvajanjem kate v Idriji

Z Vesno so poleti veliko kolesarili, v Bučki v Beli pa so se učili različnih akrobatskih elementov pri skokih v vodo. Na treningih je Vesna vseskozi prepletala elemente karateja in akrobatike. Jernej je treniral skupaj s sestro Ano Sever (Božič), Ano Mesarič (Kurtanjek), Špelo Bratož, Robijem Karlinom, Miho Božičem, Anko Pelhan (Nachbar) in Matijem Pelhanom ter Metko Vončina. Rihard Pavšič je bil v tistem času že aktiven tekmovalec.

Na začetku ga je treniral oče Bojan, v srednji šoli pa Franjo Horn. Začel se je udeleževati različnih tekmovanj, kjer je bil uspešen v borbah in katah. V spominu mu je ostalo tudi potovanje na državno prvenstvo v Črno goro, v mesto Bar, kjer je bil član ekipe mlajših dečkov. Bolj ko tekmovalja se spominja napornega in zanimivega potovanja z vlakom. Takrat je prvič nastopil na državnem prvenstvu in se z ekipo uvrstil na sredino lestvice, kar je bil lep uspeh, saj je bil

karate v vseh republikah nekdanje Jugoslavije na zelo visoki ravni. Preboj v ospredje je bil težak tudi zato, ker so bile sodniške odločitve večkrat sporne in pristranske.

Mojstrski izpit je Jernej opravil pri mojstru Takashiju Tokuhisi že v petem razredu osnovne šole, v devetem razredu pa je opravil še izpit za drugi dan. Sam poudarja, da je bilo to absolutno priznanje.

Na tekmovanjih, katerih se je udeleževal, je dosegal odlične rezultate in se redno uvrščal v sam vrh. V srednji šoli je osvajal državne naslove v katah in borbah ter bil član slovenske mladinske in kasneje članske reprezentance v obeh disciplinah.

Med obiskovanjem gimnazije se je ob koncih tedna udeleževal treningov slovenske reprezentance. Tja se je praviloma odpravil sam, z avtobusom in vlakom. Ker je reprezentanco takrat vodil Ljubo Javoršek iz Maribora, ga je pot pogosto vodila tja – iz Idrije z avtobusom do Ljubljane in nato z

vlakom do Maribora. Prve samostojne poti so ga navdušile, zato je kasneje, še kot najstnik, začel potovati tudi v tujino – po Evropi, severni Evropi in Aziji. Po svetu se je odpravljal včasih z nahrbtnikom, največkrat pa s kolesom. Jernej poudarja, da so mu bila z vidika nabiranja življenjskih izkušenj karate in potovanja enako pomembna. Po njegovem se lahko te izkušnje na višji ravni prepletajo tudi z

borilnimi veščinami. Strast do potovanja sta s partnerko Tanjo prenesla tudi na svoja otroka Luko in Zojo. Z avtomobili, šotori, terenskimi avtomobili in avtodomi so potovali preko Afrike, Azije in Evrope.

Za vidnejše rezultate v tujini mu je vedno nekaj zmanjkalo. Spominja se tekme v Miškolcu na Madžarskem, ki je takrat veljala za neuradni svetovni pokal za mlade.

V njegovi kategoriji je bilo prijavljenih skoraj 80 tekmovalcev. Na nastop je moral čakati ves dan, na vrsto je prišel šele nekaj minut po polnoči. Po petih zaporednih zmagah se je njegova pot ustavila v polfinalu, po porazu v borbi za tretje mesto pa se mu je izmuznil tudi bron.

Na uradnem mladinskem evropskem prvenstvu v Cardiffu leta 1992 sta nastopila skupaj z Metko Vončina. Jernej, ki je tekmoval v katah in borbah, se je v obeh disciplinah uvrstil na sredino lestvice. Eden njegovih večjih uspehov je bila udeležba na univerziadi v Nantesu, kjer je dosegel tretje mesto, prav tako pa je bil leta 2000 tretji na svetovnem prvenstvu JKA v Cardiffu v absolutni kategoriji.

Pri približno dvajsetih letih je ugotovil, da pri treniranju in dojemanju karateja stagnira. Menil je, da ima športni karate določene meje, njega pa je vedno zanimal pogled preko tega – v športno



Jernej Sever na mladinskem državnem prvenstvu

psihologijo, filozofijo in širše razumevanje borilnih veščin.

Leta 2000 se je začel intenzivneje posvečati vodenju treningov v Idriji. Kasneje je mojstrske pasove opravljal tudi pri organizaciji JKA. V nadaljnjih letih je nabiral znanje in izkušnje pri Danielu Boffelliju, pri Rindo karate šoli iz Kjota, kasneje pri učitelju taijiquana Zheng Xiangboju s Tajvana in v zadnjem času pri Borutu Mauhlerju iz Ljubljane. Pomembno je na njegovo razumevanje borilnih veščin vplivalo sodelovanje z dr. Žigom Tršarjem.

Jernej je leta 2006 magistriral na temo *Funkcije imaginarnega v kulturi*, leta 2014 pa doktoriral s področja socialne filozofije na Filozofski fakulteti. Njegov doktorat je po vsebini segal tudi na področje kognitivne znanosti ter povezoval kognitivno znanost, kineziologijo in azijske filozofije. Naslov doktorske naloge je bil *Utelesenje: povezava med telesno držo in duševnimi procesi*.



Jernej Sever na univerziadi v Nantesu (Francija)



Irie Hirokazu, eden izmed učiteljev Jerneja Severja

na druge trenerje karateja. Od tega leta dalje je tudi idejni vodja razvoja aplikacije *Moje spretnosti*.

Jernej Sever je v sodelovanju z revijo *Polet* objavil več deset poljudnoznanstvenih člankov o borilnih veščinah in telesnih tehnikah. Je avtor več znanstvenih in strokovnih člankov s področja filozofije in kineziologije, soavtor mladinskega romana *Varuhi življenja* ter glavni avtor Strategije razvoja Karate zveze Slovenije. Sodeloval je pri različnih evropskih projektih in je idejni vodja projekta »Vključujoči karate – z vadbo karateja do psihofizičnega zdravja«, ki bo potekal v sodelovanju med Karate zvezo Slovenije, Karate klubom Kolektor Idrija in Ozaro Slovenija. Pomemben del projektnih dejavnosti se bo izvajal znotraj Karate kluba Kolektor. Projekt je pomemben, ker bo omogočal prenos karate znanja na področje duševnega in splošnega zdravja, kar močno razširi pomen karateja in borilnih veščin nasploh v kontekstu višje kakovosti življenja.

Že v magistrski nalogi so ga zanimala interdisciplinarna znanja, saj je povezoval etologijo, filozofsko psihoanalizo in azijske filozofije. Celostno razumevanje povezav med telesnimi in duševnimi procesi je nadgradil z doktorskim študijem, v okviru katerega mu je do določene mere uspelo pokazati, da je mogoče včasih nekoliko mistične koncepte učinkovitega gibanja in doživljanja sproščenosti opredeliti tudi z bolj znanstvenimi in merljivimi koncepti.

Raziskave, ki jih je opravil, so mu omogočile začetek oblikovanja lastne karate šole. Od leta 2017 ta znanja preko Karate zveze Slovenije prenaša



Jernej Sever na predavanju (konferenca 2012)

Idrijski karate – 50 let

Jernej je po letu 2003 prevzel vodenje kluba po svojem očetu ter začel z razvojem Karate inštituta, ki je danes eno najštevilčnejših karate združenj v Sloveniji. S svojim raznolikim znanjem in tradicionalno odprtostjo idrijskega kluba za sprejemanje novosti, raziskovanje in napredovanje že skoraj 25 let skrbi za kakovostno tekmovalno in rekreativno vadbo v Idriji in širši regiji.

Erin Čoralic – sistematičnost, natančnost, vrhunskost

Karate je začel trenirati pri šestih letih, ko je stopil po stopinjah svojega tri leta starejšega brata Armina, ki je takrat že treniral. V istem času se je začel ukvarjati tudi z igranjem violine. Glasba in šport sta se pri njem ves čas prepletala podobno kot pri bratu Arminu, ki je pianist. Ta kombinacija sicer ni najboljša, saj pri takšnem športu lahko hitro pride do poškodb.

Po nekaj letih je v karateju prišel v skupino, ki jo je vodil Jernej Sever, kar ga je navdalo z velikim ponosom. Kot deček je tekmoval v katah in borbah, čeprav je v borbah bolj užival.

Ko je Erin prešel v višjo starostno skupino, je treniranje tekmovalcev v borbah prevzel Miha Božič. Med tekmovalci so bili njegov brat Armin, Miha Troha, Naško Janež, Saša Trček, Nina Troha, Tamara Čataković, Nataša Trček, Katarina Kavčič, Kaja Trebše in Robi Karlin. Z njimi je treniral in tekmoval do devetega razreda osnovne šole.

Pet desetletij športne odličnosti, tradicije in skupnosti



Erin Čoralic z ekipo tekmovalcev na svetovni ligi mladih

Kot študent glasbe se je v Celovcu spoznal s tajskim boksom. Po vrnitvi v domovino ga je brat Armin nagovoril, da je namesto njega začel voditi treninge kickboksa. Pred njim sta v tej disciplini v Idriji orala ledino Miha Božič in Marjan Čibej. Pri treningih karateja je občasno nadomeščal trenerja Jerneja Severja in Patricijo Horvat.

Pri treniranju najmlajših karateistov se sprva ni najbolje znašel, zato je po nasvetu glavnega trenerja Jerneja Severja odšel na strokovno usposabljanje, kjer mu je psihologinja pokazala, kako pridobiti zaupanje najmlajših.



Sprejem Erina Coralica in Lie Krvine po 3. mestu na evropskem prvenstvu (Poljska)

Po koncu usposabljanja je še bolj vzljubil karate in po dogovoru z Nejcem začel samostojno trenersko pot. Trenutno vodi treninge karateja in kickboksa v Idriji in Žireh, kjer so skupine v obeh krajih polno zasedene.

Bistvo treninga v kickboksu je pridobivanje samozavesti, pravilna postavitev in premagovanje strahu pred udarci. Otroci ga lahko vadijo šele po dopolnjenem 12. letu starosti in z obvezno zaščitno opremo. Erin poudarja, da je pri delu z otroki potrebna posebna previdnost, da ne pride do poškodb.

Odrasli imajo pri treningih več svobode, vendar pretep nikoli ni cilj, zato mora biti trener zelo pozoren, saj vsak udeleženec na trening prinese svoj značaj. Trenutno udeleženci ne kažejo večjih ambicij po tekmovanju, zato vadba poteka na rekreativni ravni v sproščnem vzdušju.

Pri treningih karateja opaža, da se je v zadnjih letih način borb zelo spremenil. Iz bolj statičnega karateja, usmerjenega v iskanje kontakta, se je poudarek premaknil v iskanje šibkih točk nasprotnika. Išče se trenutek, ko nasprotniku popusti koncentracija, in takrat tekmovalec poskuša optimizirati svoje gibanje ter izbrati pravi trenutek za napad.

Kot trener športnih borb je Erin kmalu ugotovil, da mu primanjkuje znanja, zato mu je Jernej Sever svetoval, naj vzpostavi stik s Sašem Vašem iz Brežic, nekdanjim trenerjem slovenske reprezentance. Njegova najboljša varovanka se je trikrat zapored uvrstila v finale evropskih prvenstev. Sašo mu je pomagal tudi pri oblikovanju vsebine treningov, saj le dosledna disciplina na treningih in tekmah prinaša vrhunske rezultate.

Po njunem srečanju leta 2023 je Erin prevzel Vašev koncept treninga, ki zahteva veliko sistematičnega dela in perfekcionizma. Prenehali so z delom »po občutku«, saj mora biti pri borbah natančno jasno, kaj, zakaj in kdaj mora tekmovalec izvesti določeno akcijo. Tekmovalec mora vedeti, kaj se od njega pričakuje, kar zahteva strogo disciplino.

Na treningih in tekmah Erin ne dovoljuje samoiniciativnih odločitev. Tekmovalci morajo slediti njegovim navodilom, priprava na borbo pa mora biti do potankosti premišljena. To slikovito ponašanje s primerom torte, ki mora vsebovati točno določene sestavine, pravilno dodane v pravem zaporedju. Šele na koncu lahko tekmovalec »postavi jagodo na vrh« z izbiro konkretne tehnike udarca.

Na tekmah ima s tekmovalci razdelano jasno terminologijo, da jih lahko natančno vodi in usmerja.

Posebej izpostavlja mlado šampionko Lio Krvina, s katero sta se hitro ujela. Po treningih doma razmišlja o svojih napakah in jih na naslednjih treningih sistematično odpravlja. Pred tekmo skupaj natančno pripravita taktiko na podlagi analize nasprotnice. Da bi se izognila pristranskim sodniškim odločitvam, si prizadevata za »čiste« točke, ki ne dopuščajo dvoma o zmagovalcu.

Treningi so pogosto monotoni, a ju želja po vrhunskih rezultatih žene k natančnosti in pozornosti na najmanjše podrobnosti. Veliko treningov je namenjenih tudi moči in kondiciji, saj mora tekmovalec na turnirju v enem popoldnevu večkrat stopiti na tatami, da postane zmagovalec.

Erinova trenutna trenerska prioriteta je Lia Krvina, ki pri rosnih šestnajstih letih z velikimi koraki vstopa na svetovna prizorišča. Njegove ambicije pa ostajajo usmerjene v iskanje nadarjenih tekmovalcev in skrb za njihov dolgoročni razvoj.

7. Bojan Sever – strast in vizija

Bojan Sever je nedvomno najbolj zaslužen, da idrijski karate danes obeležuje 50 let uspešnega delovanja. Stoji za zgodbami vseh posameznikov, ki so se v teh petih desetletjih udeleževali treningov, tekmovanj ali bili na kakršen koli način povezani s klubom.



Bojan Sever na otvoritvi tekmovanja v Idriji



Bojan Sever z ekipo na svetovnem pokalu v Miškolcu (Madžarska)

kariero je vzpostavljala povezave v domačem in mednarodnem okolju ter k sodelovanju vabil trenerje z znanjem in dokazanimi rezultati. Vedno se je bil pripravljen tudi sam učiti ter sprejemati nova znanja in poglede. Znal je opuščati stare prakse in uvajati nove. Njegov pogled na karate kot borilno veščino se je z leti ter spoznavanjem novih doktrin nenehno spreminjal in poglobljajal.

V svet karateja je vpeljal številne mlade, ki jih je treniral skoraj 30 let. Poleg znanja jim je posredoval svojo ljubezen do karateja ter jih učil življenjskih modrosti. Ni jih le treniral, ampak tudi vzgajal – zanje je bil nesporna avtoriteta. Na mlade ni nikoli izvajal pritiska in nikogar ni silil v tekmovanja, če si tega ni sam želel. Nekateri so v športu ostali dlje in dosegali vidne tekmovalne rezultate, drugim pa so treningi pri Bojanu ostali v lepem spominu. Vedno je imel polno zaupanje in podporo staršev vadečih otrok, ki so se pogosto še sami vključevali v delo kluba.

Poleg trenerskih obveznosti je vseskozi vodil organizacijo, načrtovanje in koordinacijo dejavnosti v klubu. Skrbel je za nabavo potrebne opreme za tekmovalce in trenerje, za organizacijo tekmovanj, nastanitev in potovanj ter celo za turistične ogleda. Za vse to je znal pridobiti

Bojan je v svojem življenju počel marsikaj. Vse je delal z odgovornostjo, energijo in pogledom, uprtim v prihodnost. Karate je spoznal v Ljubljani in priznava, da se je vse začelo iz radovednosti – karate je bil zanj nekaj novega, skoraj mističnega. Mojstrov karateja takrat pri nas še ni bilo, zato se je začel učiti iz redkih knjig, ki so bile dosegljive. Bil je med ustanovitelji karate kluba v Idriji, tekmovalec, trener, organizator in mentor mladim. Bolj ko se je posvečal karateju, več novih izzivov se mu je odpiralo.

Začel je kot trener in tekmovalec. Ko se je klub začel udeleževati tudi mednarodnih tekmovanj, se je pokazala potreba po drugačnih pristopih in načinih treninga. Bojan je prek različnih izobraževanj navezoval stike z uveljavljenimi in uspešnimi trenerji ter jih vabil v Idrijo. Skozi vso svojo



Bojan Sever z delegacijo Japoncev v Avstraliji

tudi ustrezna finančna sredstva. S svojim delom je tekmovalce razbremenil organizacijskih skrbi, da so se lahko osredotočili predvsem na nastope.

Bojan se je s karatejem ves čas ukvarjal ljubiteljsko. Po končanem šolanju se je zaposlil v idrijskem Kolektorju, kjer je bil zaposlen do izvolitve za župana Občine Idrija. Doma na kmetiji so bili njegova velika ljubezen konji. Zaposlen je bil praktično ves dan, saj je poleg karateja redno hodil v službo, skrbel za kmetijo, bil sindikalni zaupnik na Kolektorju in rezervni vojaški starešina.

V tekmovalni sezoni je bil prisoten na vseh domačih in mednarodnih tekmah, ki so potekale skoraj vsak konec tedna.

V svet karateja je vpeljal tudi oba svoja otroka, sina Jerneja in mlajšo hčerko Ano, ki sta se že od mladih let udeleževala treningov in bila uspešna tekmovalca. Na vprašanje, kako je na njegovo pogosto odsotnost gledala soproga Mirica, je Bojan z nasmehom odgovoril, da z veliko razumevanja – tudi zato, ker sta bila oba otroka uspešna tako v karateju kot v šoli. Ljubezen do karateja je prenesel tudi na svoje štiri vnuke.

Bojan je vizionar, ki je vedno dolgoročno načrtoval razvoj kluba. Pri tem je znal biti samokritičen. Na začetku svoje športne poti se je zavedal, da kot trener nima dovolj znanja, zato je v klub povabil izkušenejše strokovnjake. Enako je čez leta spoznal, da se karate nenehno razvija, zato je znal prostor prepustiti mlajšim in njihovem vizionarstvu.

Pomen karateja in borilnih veščin v vsakdanjem življenju

Tekst: Jernej Sever

Borilne veščine za vsakdanje življenje

Borilni športi in veščine sodijo med najbolj množične športne aktivnosti na svetu. Čeprav je zaradi raznolikosti borilnih sistemov težko podati natančno število vseh vadečih, velja omeniti, da naj bi samo karate treniralo okoli 100 milijonov ljudi v skoraj 200 državah sveta.

Karate je sicer najbolj razširjena borilna veščina, vendar predstavlja le eno izmed mnogih borilnih šol, športov in organizacij. Kljub veliki raznolikosti imajo borilne veščine pomemben, pogosto neizkoriščen potencial v sodobni družbi. Na eni strani se neposredno ukvarjajo z borbenim vedenjem, ki velja za eno osnovnih in najpomembnejših vedenj v naravi, na drugi pa so se v borilnih veščinah razvili učinkoviti načini gibanja, v katerih se prepletajo telesni in duševni procesi in nam lahko pomagajo doseči psihofizično ravnovesje ter živeti kakovostno in zdravo življenje.

Z aktivno vadbo borilnih veščin lahko tako poleg celostne psihofizične vadbe razvijamo tudi sposobnost nadzora nad agresijo, jezo in frustracijo ter oblikujemo zdravo tekmovalnost in borbenost. Da bi bolje razumeli pomen borilnih veščin, bomo področji borbenega vedenja in principov

učinkovitega gibanja podrobneje predstavili.

Borbena vedenje in njegov pomen

Veliko zanimanje za vadbo borilnih veščin ni posledica medijske prepoznavnosti, ki bi se lahko primerjala z najbolj popularnimi športi, prav tako ni povezano z velikimi finančnimi vložki. Eden glavnih razlogov je najbrž v tem, da borilne veščine nikoli niso bile samo šport. Bile so del nas od prazgodovine naprej. Borilna znanja so se začela razvijati s pojavom prvih orodij in orožij in so nas v taki ali drugačni obliki spremljala do današnjega časa. Uporabljalo se jih je pri lovu, vojaških spopadih, obrambi plemena in skupnosti, za zabavo množic, pa tudi kot vir izkušenj pri



oblikovanju filozofij in religij.

Borilna znanja so tesno prepletena z borbenim ali teritorialnim vedenjem, ki velja za eno izmed osnovnih vedenj v naravi. Teritorialna vedenja se v naravi sprožijo takrat, ko je ogroženo ozemlje, na katerem lahko živo bitje zadovolji svoje biološke potrebe, torej varnost, ustrezno temperaturo, hrano, spolnega partnerja in ustrezen socialni (hierarhični) status pri socialnih živalih. Zagotavljanje teh bioloških potreb omogoča preživetje živega bitja in ohranjanje njegove vrste. Z evolucijskega stališča je borbeno vedenje osnova preživetja in do neke mere se življenje brez borbenega nagona ne bi moglo ohraniti.

Borbene situacije in z njimi povezana vedenja so torej prepletene z življenjem živih bitij, tudi človeka. Borimo se za hrano, za spolnega partnerja, za svojo družino in ožjo socialno skupnost, za nacijo, za naše ideje in prepričanja. Borimo se v športu, v znanosti in politiki. Borba je del našega vsakdanjega življenja. Borbeno vedenje se izraža na različne načine od agresivnih in nasilnih vedenj do nenasilnih in mirnih oblik prizadevanja za zaščito interesov posameznika ali skupine.



Nasilne in agresivne oblike boja

Izrazito nasilne in agresivne oblike boja med pripadniki iste vrste, kot so recimo bojni pohodi opic na sosednja ozemlja, so v naravi dokaj redke. Znani so primeri, ko opice na bojnih pohodih pobijejo podrejeno skupino in se izživljajo nad njihovimi mladiči. Borbeno vedenje je v naravi v večini primerov regulirano z različnimi ritualnimi vedenji, ki preprečujejo, da bi bili spopadi med pripadniki iste vrste usodni.

Nastavljen vrat pri volkovih tako pomeni konec boja in podreditev šibkejšega člana tropa. Čeprav je lahko boj za vzpostavljanje hierarhičnega statusa znotraj tropa volkov videti nasilen in agresiven, v spopadih redko

pride do usodnih poškodb. Boj se dogaja znotraj točno določenih nezapisanih pravil.

Podobna pravila lahko odkrijemo tudi pri borilnih in drugih športih. Boksarja spoštujeta boksarski dogovor. V boju ne uporabljata komolcev, nog, vzvodov, se ne grizeta in ne uporabljata orožja. Boj se torej dogaja po točno določenih pravilih. In čeprav je boks nevaren in boleč, boksarjev namen ni ubiti nasprotnika. Oba tekmovalca poznata in sprejemata dogovorjena pravila ter potencialno nevarnost, ki jo predstavljajo različne poškodbe in možnost nokavta.

Čeprav ljudje znamo spoštovati dogovorjena pravila boja in znamo ločevati med častnim in nečastnim bojem, je nasilno in agresivno vedenje precej bolj značilno za človeka kot za živali. Sposobnost abstraktnega razmišljanja in naša domišljija nam na eni strani omogočata hiter tehnološki razvoj, na drugi strani pa tudi izumljanje najrazličnejših načinov mučenja, poniževanja in celo usmrtitve sočloveka. Take nečastne in nasilne oblike boja se niso dogajale samo v preteklosti, ampak so žal del našega vedenja in nenehno vznikajo na različnih koncih sveta. Nasilje in genocidi v Ruandi, Bosni, Siriji, Mjanmaru, islamski ekstremizem, neonacizem in druge oblike skrajnih gibanj na Zahodu so samo oblike izrazito nasilnega in agresivnega reševanja konfliktnih situacij.

Boj za lastna prepričanja, ideje, oblast, hrano in preživetje je bil vedno prepleten z nasiljem in agresijo. Naša borbeno vedenja v osnovi vodijo podobni ali isti mehanizmi, kot sprožajo borbeno vedenja v naravi. Te mehanizme lahko s pomočjo naše spo-

sobnosti abstraktnega razmišljanja ter oblikovanja zgodb in prepričanj peljemo v različne smeri. Z ustrezno vadbo in širšim vpogledom v mehanizme borbenega vedenja se lahko svoje borbene vzgibe naučimo tudi kontrolirati in jih usmerjati v manj destruktivne in bolj produktivne oblike boja.

Nenasilne oblike boja

Boj je v naravi tesno povezan s preživetjem posameznega organizma in vrste. Mnogo socialnih živali si pri preživetju pomaga z nenasilnimi oblikami prizadevanja za obstoj. Med take oblike spadajo medsebojna pomoč, skupna skrb za mladiče in različne oblike altruizma, pri katerih se je posamezno bitje pripravljeno žrtvovati za svoj trop. Podobno v človeški zgodovini poznamo mnoge oblike boja, ki niso temeljile na nasilju in uničevanju: boj za pravice žensk, Gandijev nenasilni upor, boj za pravice živali in okolja in še mnogo drugih. Vse te različne oblike boja kažejo na to, da so njegovi nameni in cilji lahko uresničeni na osnovi različnih borbenih strategij.

Nekatere uporabljajo nasilje, druge pa cilje dosežejo z mirnim in osredotočenim prizadevanjem za varovanje pravic določene socialne skupnosti, okolja in nacije. V zadnjem času se žal zdi, da se mirne oblike boja vse težje postavljajo po robu poziciji moči ter verbalnim in fizičnim oblikam nasilja, agresije in genocida. Vedno večji socialni, kulturni in ekološki konflikti v svetu so samo še dodaten razlog, da bolje spoznamo naravo borbenega vedenja in ugotovimo, kaj na nivoju njegovega razumevanja, spreminjanja ter oblikovanja lahko prispevajo borilne veščine.



Nenasilen boj v borilnih veščinah

Načeloma večina borilnih veščin zagovarja častne oblike boja, spoštovanje pravil in dogovorov, nekatere izmed njih pa izpostavljajo tudi pomen nenasilnega boja. Usmerjajo se v oblikovanje posameznikove osebnosti, ki je sposobna spoštovati nasprotnika in na odločen ter neagresiven način zagovarjati in braniti svoja stališča. Začetnik karateja G. Funakoshi poudarja, da cilj vadbe karateja ni v zmagi ali porazu, ampak v oblikovanju častnega značaja vadečih. V skladu s klasiki taijiquan borba ni omejevanje, nezadostnost, ločitev in upiranje, ampak prilepiti se, ohranjati, povezati se in

slediti. Začetnik aikida M. Ueshiba pa nas uči, da je neuspeh ključ do uspeha, vsaka napaka nas lahko nauči nečesa novega.

S pomočjo borilnih veščin in športov lahko tako v varnem okolju izkusimo borbeno situacijo. Naučimo se prepoznavati in premagovati strah, jezo in frustracije, ki sprožajo agresivna vedenja, in se trudimo oblikovati zdravo borbenost in tekmovalnost. Karate je gotovo ena najbolj razširjenih in celovitih borilnih veščin in je zato odličen poligon, na katerem je mogoče razvijati razsežnost nenasilnega boja.



Principi učinkovitega borbenega gibanja

Principi borbenega gibanja in borbene osredotočenosti, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju, so bili znani že pred več tisoč leti. Eden od znanih zapisov borbene izkušnje je tudi Zhuangzijev opis principa mečevanja, ki je tak, »da pozabiš nase in izprazniš misli. Dovoliš, da se prikaže priložnost, zaznavaš, preden se odzoveš, in s tem ujameš pravi trenutek.« Zhuangzi (4. st. pr. n. št.) velja za začetnika daoizma, kar je samo še eden izmed dokazov, da so bile izkušnje iz borilnih veščin že od vsega začetka prepletene z oblikovanjem različnih življenjskih filozofij, sistemov in modrosti.

Kljub njihovemu širšemu družbenemu pomenu pa žal borilna znanja, o katerih govorimo, niso obče znana. Ohranila so se v zelo redkih, bolj akademskih šolah borilnih veščin, predvsem v azijskem prostoru. Zaradi svoje kompleksnosti nikoli niso bila del širše družbe, ampak se jih je, podobno kot druge kompleksne meditativne, religiozne in mistične izkušnje, gojilo v zaprtih, ločenih skupinah. Ker je za uspešen učni proces in prenašanje teh znanj zelo pomemben osebni kontakt z učiteljem in ker so opisi teh izkušenj pogosto mistificirani, je bil prenos in širjenje teh znanj otežen.



Enostavna razlaga bazičnih principov borilnih veščin, ki jo bomo spoznali v nadaljevanju, je nastala na osnovi več kot 20 let sodelovanja z različnimi učitelji in strokovnjaki. Glavni del teh raziskav je bil izveden v sklopu doktorske disertacije, katere namen je bil ugotoviti, kako je mogoče partnerja destabilizirati z uporabo zelo malo fizične moči. V taiji quanu je ta učinek poimenovan fajing, metaforično pa je ponazorjen: »4 g premagajo 100 kg« (klasiki taiji quana).

Na osnovi vadbe, eksperimentiranja in različnih raziskav, nekatere izmed njih so bile objavljene tudi v znanstvenih člankih, se je izkazalo, da morajo biti za vzpostavitev učinkovitega borbenega gibanja izpolnjeni naslednji pogoji:

- pravilna, poravnana in sproščena drža,
- prostost in mobilnost posameznih sklepov,
- odsotnost ravnotežnostnih refleksov in anticipacij.

Da bi ustrezno razumeli te procese, moramo najprej spoznati nivoje glavnih telesnih in psihičnih mehanizmov ter njihove značilnosti.

Pomen pravilne poravnave telesa

Pravilna poravnava telesa je eden izmed pglavitnih pogojev, ki nam omogoča učinkovito gibanje v borilni veščini in v vsakdanjem življenju. Pravilna poravnava skeleta telesu omogoča, da se zunanjim silam upira s čim manjšo porabo energije. Če je skelet pravilno poravnan, nudi ustrezno podporo telesu, hkrati pa podpira zunanje sile, ki pritiskajo na telo.

Dober primer, na katerem lahko ponazorimo pomen pravilne poravnave, je prenašanje tovora na glavi, ki je še danes ustaljena praksa v mnogih delih sveta. Večinoma ženske na glavah prenašajo bremena, težka do 70 % njihove teže, več kilometrov daleč. To lahko počnejo brez večjih poškodb le v primeru pravilno poravnane in sproščene drže, ki omogoča, da skelet podpira njihovo telo in še breme, ki ga nosijo na glavi. Mišice se v tem primeru uporabljajo samo za premikanje telesa in za ohranjanje ustrezne drže. Manjše nepravilnosti v držki povzročijo odvečne navore na posameznih sklepih,



posledično pa odvečno aktivacijo posameznih mišičnih skupin, ki vodi v kronične bolečine, sčasoma pa je lahko tudi vzrok poškodb in obrab posameznih sklepov.

Vzpostavljane pravilne poravnave ni omejeno samo na navpično smer, ampak se lahko pravilno poravnamo tudi na sile, ki na telo pritiskajo iz drugih smeri. Učinkovito gibanje v borilni veščini je tako tesno povezano z ohranjanjem pravilne poravnave. Ker mišice uporabljamo samo za premikanje in ustrezno nastavljanje skeleta, varčujemo z energijo in ne potrebujemo velike fizične moči. Borimo se tako, kot da bi se popraskali po laseh, kakor se je ilustrativno izrazil eden mojih učiteljev Irie Hirokazu. Starejši in šibkejši ljudje se na ta način lahko ubranijo precej močnejšega napadalca.

V vsakdanjem življenju pa nam pravilna poravnava omogoča, da živimo zdravo in kakovostno brez kroničnih bolečin in gibalnih težav. Za dodatno ilustracijo lahko učinkovit in neučinkovit način borbe ali gibanja primerjamo s prenašanjem 40 kg tovora na glavi ali v naročju. Tovor na glavi je ustrezno podprt s skeletom, medtem ko moramo tovor v naročju v veliki meri držati z mišicami. Z razvojem ustrezne tehnike hoje bi tovor na glavi lahko nosili tudi po več kilometrov, v naročju pa to brez resnih posledic ne bi bilo mogoče.

Pravilna poravnava ima še eno pomembno značilnost. Učinkuje samo v točno določeni smeri; takoj ko se smer sile spremeni, moramo naše telo na novo nastaviti. Da skelet in telo ustrezno nastavljam in vzpostavljamo pravilno

poravnavo, morajo sklepi ostati gibljivi in mobilni, pri čemer nas lahko ovirajo slaba gibljivost ter natančni ali neustrezni gibalni vzorci.

Prostost in mobilnost posameznih sklepov

Človeško telo je sestavljeno iz množice delov in sklepov, ki omogočajo veliko prostost gibanja. Dele telesa lahko krčimo, iztegujemo, obračamo, kar dopušča mnogo gibalnih možnosti, hkrati pa predstavlja zelo velik izziv za naš motorični sistem. Kompleksnost našega gibalnega sistema

lahko ponazorimo s težavami, s katerimi se na nivoju posnemanja človeškega gibanja sooča moderna robotika. Če je šahovski program že v 90. letih prejšnjega stoletja premagal šahovskega vele mojstra, so roboti potrebovali še desetletja, da so začeli posnemati človeško gibanje.

Ruski raziskovalec Bernstein je že v 70. letih ugotovil, da problem skoraj neskončnih gibalnih možnosti, ki jih dopušča naš mišično-skeletni sistem, živčni sistem rešuje tako, da se oblikujejo mišične sinergije ali, bolj

enostavno, gibalni vzorci. To so programi, ki se sprožijo pod določenimi pogoji. Nekateri so naučeni, nekateri prirojeni. Omogočajo pa nam poenostavitev in avtomatizacijo našega gibanja.

Gibalni vzorci nam tako omogočajo ohranjanje ravnotežja, hojo, tek, vožnjo s kolesom in druge bolj zapletene gibalne naloge, ki se jih naučimo s ponavljanjem in vadbo. V primeru neustreznih ali neučinkovitih gibalnih vzorcev nastanejo kronične težave, kot so bolečine v križu in drugod, dolgotrajno ponavljanje nepravilnih gibov pa lahko vodi v kronične težave in obrabe.

Zmanjšana prostost gibanja in oblikovanje neustreznih gibalnih vzorcev neposredno vplivata tudi na vsakdanje življenje. Nepravilna drža, nesproščeno gibanje, slaba poravnava telesa vplivajo na naše počutje, samozavest in so eden glavnih razlogov za nastanek kroničnih bolečin, poškodb in bolezni.

Slaba mobilnost posameznih sklepov hkrati pomeni, da v telesu ne moremo vzpostavljati optimalnih poravnav, s tem pa se vidno zmanjša prostost in učinkovitost našega gibanja.

Predvidevanja in refleksni odzivi

Predvidevanja in refleksni odzivi so zelo pomembni za borilno veščino; kontrola nad njimi nam namreč omogoča, da imamo prednost pred partnerjem, ki se refleksno odziva in je prav v teh refleksnih odzivih lahko ranljiv.

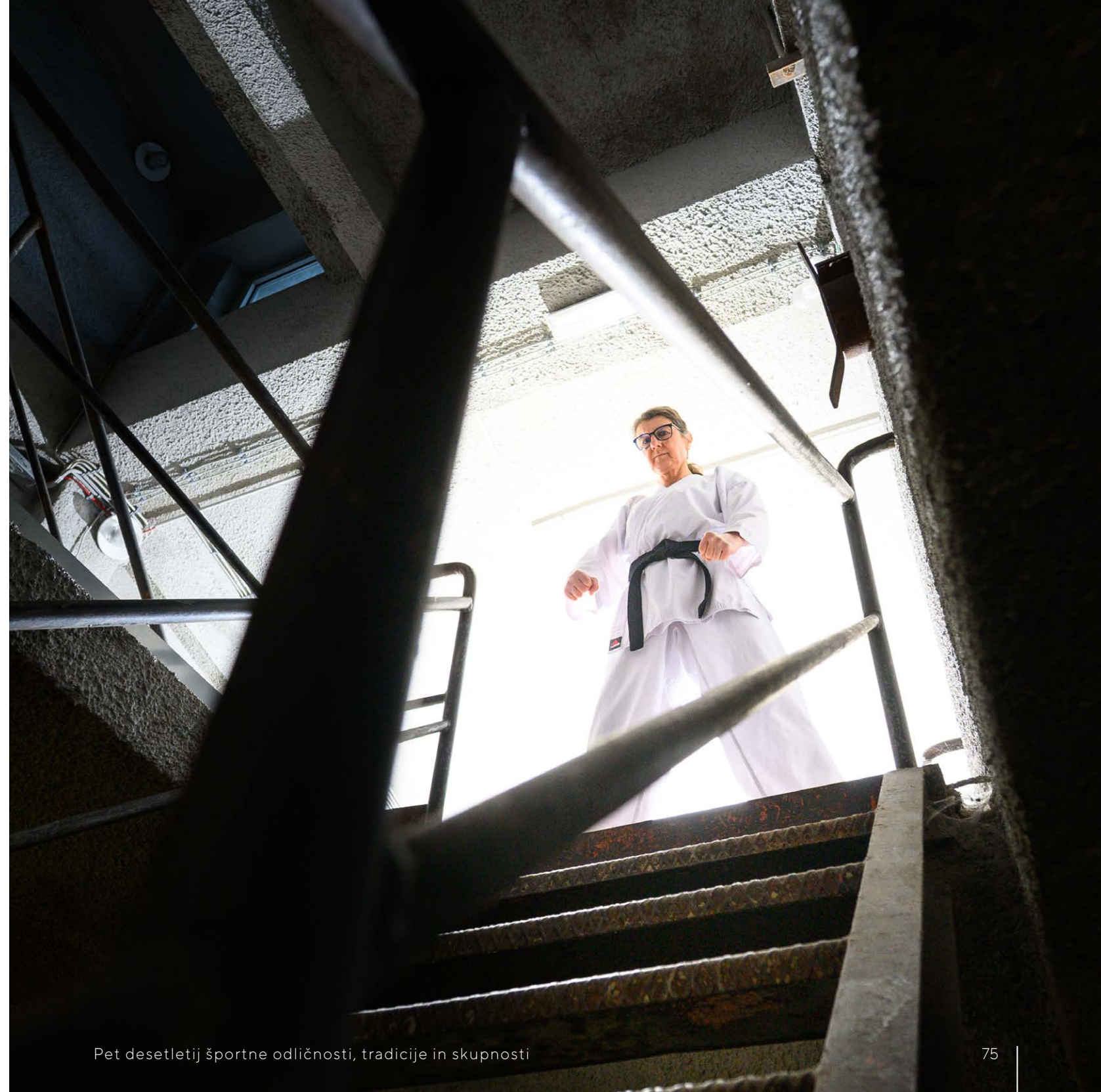


Na osnovi predvidevanj (anticipacij) naš motorični sistem predvidi motnjo in z aktivacijo določenih mišičnih sinergij pripravi telo na ustrezen odziv. Predhodno se lahko pripravimo na lasten gib, na to, da ulovimo žogo, da odpremo vrata, dvignemo težak tovor ali se ubranimo pred napadom. S pomočjo refleksnih odzivov se obvarujemo pred padcem, ko smo že izgubili ravnotežje.

Vendar ti mehanizmi niso nujno vedno najbolj učinkoviti. Izkaže se, da so predvidevanja in refleksni odzivi v določenih situacijah tudi ovira. V borilnih veščinah nas gibalni vzorci ovirajo pri vzpostavljanju in ohranjanju pravilne poravnave statično in še veliko bolj v gibanju. Predvidevanja, vnaprejšnja priprava na napad ali obrambo, pa borbenemu partnerju omogočajo, da prepozna našo namero in lahko, če ohrani mirno stanje, z njo manipulira.

Razumevanje delovanja naših refleksnih odzivov in predvidevanj je najtežji del borilne veščine. Zahteva namerno poseganje v odzivanje našega avtonomnega živčnega sistema in jih je zato zelo težko vaditi in trenirati. Čeprav morda nimajo tako pomembnega učinka na kakovostno in zdravo življenje kot pravilna poravnava in mobilnost sklepov, na pomemben način omogočajo prav sposobnost nenasilnega boja, ki smo ga omenili na začetku tega prispevka.

Prav sposobnost ohranjanja osredotočenosti brez nekontroliranih refleksnih odzivov nam omogoča, da kontroliramo partnerja, hkrati pa nas uči, da se na zunanje signale ne odzivamo prenačljivo, avtomatično, kar je mogoče prenesti tudi na verbalne in druge konflikte. Na ta način se približamo Zhuan-gzijevi misli, »da pozabiš nase in izprazniš misli. Dovoljš, da se prikaže priložnost, zaznavaš, preden se odzoveš, in s tem ujameš pravi trenutek.« Ne samo v borilni veščini, ampak povsod.



Karate – pot »prazne roke«

Karate danes velja za eno najbolj razširjenih borilnih veščin na svetu. Pod skupnim imenom »karate« se skriva množica stilov, šol in organizacij. V osnovi karate pomeni borbo brez orožja in se najpogosteje prevaja kot »prazna roka«. Prvotni zapis besede karate (唐手) je pomenil »kitajska roka« in je odražal vplive kitajskih borilnih sistemov na razvoj okinavskih tehnik bojevanja. V začetku 20. stoletja, zlasti v procesu vključevanja karateja v japonski izobraževalni sistem in širši okvir borilnih veščin, je bila prvotna pismenka nadomeščena z znakom za »praznino« (空), kar je veščini dodalo izrazito filozofsko razsežnost ter omogočilo lažjo vključitev karateja v japonski družbeni prostor.

»Praznina« se v tem kontekstu nanaša na umirjen, očiščen in zbran um, ki je sposoben premišljene, pravične in nesebične akcije. Pogosto se dodaja še izraz »do« – »pot«, kar poudarja, da karate ni zgolj sistem tehnik, temveč tudi način osebnostnega razvoja in življenjske discipline.

Razumevanje karateja je odločilno oblikoval Gichin Funakoshi, ki je poudarjal, da cilj vadbe ni zmaga ali poraz, temveč oblikovanje značaja. Pot karateja posameznika usmerja k sočutju v vsakdanjem življenju, v kritičnih situacijah pa mu daje pogum in notranjo stabilnost, da ostane predan pravičnosti in iskrenosti.

Zgodovinski razvoj

Zgodovina karateja je tesno povezana z Okinavo, ki je stoletja delovala kot kulturni most med Kitajsko in Japonsko. S trgovskimi in diplomatskimi stiki so na otok prihajali vplivi različnih oblik kitajske goloroke borbe, ki so se postopno prepletli z domačimi načini bojevanja.

V 17. stoletju, v času japonske nadvlade, so bile na Okinavi uvedene omejitve glede nošenja orožja, kar je dodatno spodbudilo razvoj učinkovitih tehnik goloroke samoobrambe. Okinavski karate se je dolgo prenašal znotraj ožjih, pogosto družinskih krogov, širšo prepoznavnost pa je dobil šele na prehodu v 20. stoletje, ko je začel vstopati v javni šolski sistem in se kasneje razširil tudi na Japonsko.

Z vstopom v japonsko kulturno okolje so mojstri karate prilagodili novemu prostoru: uvedli so japonsko terminologijo, formalizirali učni sistem, stopnje znanja in simboliko pasov ter dodatno sistematizirali vadbeni proces. V tem obdobju so se oblikovali tudi štirje glavni japonski stili karateja, priznani s strani Japonske karate zveze (JKF): shotokan, shito-ryu, goju-ryu in wado-ryu.

Po drugi svetovni vojni se je karate začel hitro širiti po svetu. K temu so prispevali vojaki, ki so se veščine učili na Okinavi in Japonskem, emigracije mojstrov ter vse večje zanimanje zahodnega sveta za azijske borilne veščine. S širjenjem se je karate moderniziral, organizacijsko razvejal in postopno pridobil tudi izrazito športno-tekmovalno dimenzijo.

Karate kot šport

Izvorni karate ni bil zasnovan kot tekmovalna disciplina. Organizirana tekmovanja so se začela razvijati šele v drugi polovici 20. stoletja. Leta 1970 je bila ustanovljena Svetovna unija karate organizacij (WUKO), ki je vzpostavila prve enotnejše tekmovalne sisteme na mednarodni ravni.

Pomemben mejnik je bilo leto 1990, ko je bila ustanovljena Svetovna karate zveza (WKF) kot pravna naslednica WUKO. WKF je danes edina svetovna zveza za športni karate, priznana s strani Mednarodnega olimpijskega komiteja, in združuje nacionalne zveze iz več kot 200 držav. Po ocenah WKF naj bi karate treniralo približno 100 milijonov ljudi po vsem svetu.

Z namenom povečanja dinamike in atraktivnosti so se tekmovalna pravila skozi čas prilagajala, pri čemer sodobni sistem posebej nagraduje tehnično zahtevne, hitre in taktično dovršene izvedbe. Poleg borbenih disciplin (kumite) imajo pomembno tekmovalno vlogo tudi kate, kjer tekmovalci skozi vnaprej določene gibalne strukture prikazujejo tehniko, ritem, stabilnost in odločnost.

Kljub razmeroma skromni medijski prisotnosti ostaja karate ena najbolj množičnih športnih panog na svetu, pri čemer pomemben izziv še vedno predstavlja organizacijska razdrobljenost, povezana z različnimi pogledi na karate kot šport ali kot tradicionalno veščino.

Karate danes

Športna različica karateja se danes hitro razvija. Karate je bil leta 2020 prvič uvrščen na program olimpijskih iger v Tokiu. Trenutno ni del programa naslednjih olimpijskih iger, obstaja pa možnost ponovne vključitve na prihodnjih igrah na predlog organizatorja.

Kljub razvoju športne dimenzije je karate ohranil tudi svojo



izvorno vlogo sistematične borilne veščine, ki omogoča celosten razvoj posameznika. Različni pristopi k vadbi, šole in metode učenja prispevajo k njegovi raznolikosti, ki po eni strani lahko povzroča organizacijsko nepreglednost, po drugi strani pa odraža bogastvo in globino karate izročila.

Karate tako ni zgolj športna aktivnost, temveč je lahko ob ustrezno zasnovanih programih vseživljenjska vadba, ki otrokom, mladostnikom, odraslim in starejšim pomaga razvijati ter ohranjati gibalne sposobnosti, razumeti povezanost med telesnimi in duševnimi procesi ter vzpostavljati telesno in psihično ravnovesje. Prav v tem se kaže tudi njegov širši družbeni pomen.

Moderni metodološki pristop pri vadbi karateja

Če želimo v karateju izkoristiti vse njegove razvojne potencialne, je potrebno metodologijo vadbe ustrezno prilagoditi posameznim starostnim skupinam ter njihovim gibalnim, kognitivnim in socialnim značilnostim. Različne razvojne faze namreč zahtevajo različen pristop k učenju, motivaciji in spremljanju napredka, zato enoten vadbeni model ne more učinkovito zadostiti potrebam otrok, mladostnikov, odraslih ali vrhunskih športnikov.

V Karate inštitutu Slovenije so na tej osnovi razvili metodologijo dela, ki vključuje igrificiran pristop k vadbi otrok, načrtno in funkcionalno usmerjeno vadbo za odrasle ter sistematično pripravo tekmovalcev v vrhunskem športu. Tak pristop združuje pedagoške modele učenja, principe borilnih veščin

in načela sodobnega športnega treniranja ter omogoča postopno prilagajanje vadbene procesa posameznikovim razvojnim potrebam.

Pri najmlajših je poudarek predvsem na razvoju osnovnih gibalnih sposobnosti, socialnih veščin in notranje motivacije za vadbo. Vadbeni proces temelji na uporabi elementov igrifikacije, pri kateri otroci skozi daljše časovno obdobje zbirajo različne dosežke, naloge in razvojne stopnje, ki spremljajo njihov napredek od začetnega vključevanja do višjih stopenj znanja. Tak pristop zmanjšuje poudarek na enkratnih preverjanjih znanja in omogoča kontinuirano spremljanje razvoja posameznika.

Pomembna podpora temu procesu sta digitalni aplikaciji *Moje spretnosti* in *Joker*, ki omogočata

enostavno vodenje igrificiranega vadbene procesa. Aplikaciji otrokom omogočata pregled nad njihovim napredkom, doseženimi cilji in razvojnimi nalogami, hkrati pa starše redno obveščata o poteku vadbe in napredovanju njihovih otrok. Obe aplikaciji so razvili v Karate inštitutu in ju nenehno nadgrajujejo ter dopolnjujejo. Digitalizacija vadbene procesa tako povečuje transparentnost dela, spodbuja dolgoročno motivacijo za vadbo ter omogoča bolj individualiziran pristop k razvoju posameznika.

V programih za mladostnike se igrificiran pristop postopno dopolnjuje z zahtevnejšimi tehničnimi nalogami, ki omogočajo spoznavanje in vadbo vseh vidikov karateja od veščine do športnega treniranja in športne borbe. Vadbeni proces se v

tem obdobju usmerja v pripravo mladostnikov na izpit za črni pas, ki pomeni smiseln zaključek neke vrste srednješolske stopnje šolanja na področju karateja.

Vadba za odrasle poleg splošne psihofizične priprave temelji predvsem na razumevanju principov učinkovitega gibanja. Poudarek je na izboljšanju funkcionalne stabilnosti, ustrezni telesni poravnavi ter vzpostavljanju gibalnih vzorcev, ki omogočajo ekonomično in varno izvajanje gibanja tako v športnem kot v vsakdanjem življenju. Tak pristop pripomore k zmanjševanju kroničnih gibalnih težav ter prispeva k ohranjanju zdravja in vitalnosti.

Pomemben del metodologije je tudi vrhunski šport, kjer se vadbeni proces izvaja v skladu z načeli sodobnega športnega treniranja. Ta vključuje dolgoročno načrtovanje treninga, ciklizacijo obremenitev ter usklajen razvoj fizične, tehnične, taktične in psihološke pripravljenosti športnika. Tekmovalni programi temeljijo na postopnem razvoju specifičnih sposobnosti, ki omogočajo uspešno nastopanje na najvišji ravni mednarodnih tekmovanj. Tudi za bolj pregledno in učinkovito izvajanje tega programa so razvili aplikacijo *Karete*, ki je namenjena komunikaciji med trenerji in tekmovalci ter omogoča analizo trenažnega procesa, spremljanje statistike na tekmovanjih in vodenje koledarjev aktivnosti.

Omenjene metodološke pristope vnašajo tudi v svoje programe kickboksa in taijiquana. Metode se ves čas dopolnjuje, kar omogoča, da karate preseže svojo vlogo športne discipline in postane celostno orodje za dolgoročni telesni, kognitivni in socialni razvoj posameznika v različnih življenjskih obdobjih.



KOLEKTOR

Zahvala našemu generalnemu pokrovitelju



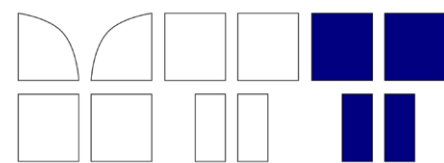
Skupina Kolektor že od osamosvojitve Slovenije neprekinjeno podpira idrijski karate klub. V devetdesetih letih je prav njegovo sponzorstvo omogočilo, da so se idrijski karateisti udeleževali najpomembnejših tekmovanj na drugih celinah ter z odličnimi rezultati sokreirali prepoznavnost takrat še zelo mlade države.

Mednarodna tekmovanja in potovanja v tujino so omogočila tudi vzpostavljanje sodelovanj z uveljavljenimi trenerji in učitelji borilnih veščin, kar je pomembno prispevalo k hitremu razvoju tekmovalnega in rekreativnega karateja v Idriji. Iz Karate kluba Kolektor Idrija se je v zadnjem desetletju razvil Karate inštitut Slovenije, ki danes združuje več kot 400 aktivnih članov v osmih slovenskih krajih. Otrokom, mladostnikom in odraslim omogočamo kakovostno športno udejstvovanje ter jih spodbujamo k zdravemu, dinamičnemu in uravnoveženemu načinu

življenja ter k spoštovanju načel zdravega borbenege vedenja.

Pomen Kolektorjevega sponzorstva se je še posebej pokazal v zadnjih letih, ko ponovno omogoča kakovostno izvajanje tekmovalnih programov ter udeležbo športnikov na najzahtevnejših mednarodnih tekmovanjih. Ker se je karate na svetovni ravni v zadnjih treh desetletjih močno razvil, so se bistveno povečali tudi stroški vrhunskega tekmovalnega športa. Brez Kolektorjeve podpore bi bilo te programe mogoče izvajati le v precej okrnjeni obliki.

Dolgoletno Kolektorjevo sponzorstvo tako predstavlja primer dobre prakse sodelovanja gospodarstva in društvene dejavnosti, ki ima trajne pozitivne učinke na lokalno in širšo skupnost. Zaradi vse večjih finančnih in organizacijskih zahtev vrhunskega športa bo tudi v prihodnje pomembno prispevalo k ohranjanju visoke ravni idrijskega karateja.



Zavarovalno zastopniška agencija
Tomaž Marinko s. p.

www.agencija-mtt.si
<https://www.facebook.com/agencijaMTT>
M: 041 618 821, e-mail: mtt@siol.net



bonprix.

SHOP d.o.o. Godovič





KARATE KLUB
KOLEKTOR 50 LET



KARATE KLUB
KOLEKTOR 50 LET

