

Z eno roko do zlate

Dolanka Tajda Sobočan je svetovna prvakinja v kettlebellu, ki je posebna vrsta dviganja uteži

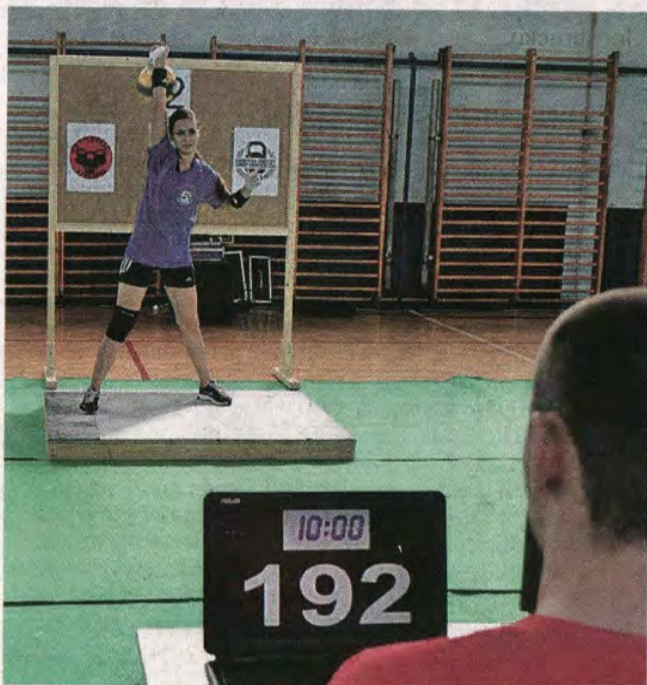
Jana Vojnovič
Besedilo in foto

Z redno telovadbo in razgibavanjem ohranjamo zdravo telo ter bister um. Eni stavijo na počepe, drugi na kolo, v Sloveniji pa je tudi vse več takšnih, ki prisegajo na kettlebell. Slovenkam gre odlično od rok, **Tajda Sobočan** iz Dola pri Ljubljani je celo aktualna svetovna prvakinja v tej novodobni športni panogi.

»Srečo imam, da so me že od malega spremljali tako čudoviti ljudje,« se Tajda spominja svojega lepega otroštva. Šport je imela vedno rada, odločala se je med plavanjem, atletiko, poskusila je tudi tekvondo. »Preden sem začela trenirati, sem bila majhna okrogla deklica, s treningi sem izgubila precej kilogramov, s tem pa pridobila pozitivno samopodobo.« V tekvondou se je zavihtela do naslova večkratne državne prvakinja



Za Tajdo je vrhunsko leto.



Na prvenstvu v Nemčiji.

bdi nad fanti kot nad sinovi, zato so skrbno načrtovani tudi stiki z novinarji: »Pokličite čez deset minut, potem trenira naprej, težko ga boste dobili,« pojasni. Čez par minut je na drugi strani že Jaka. »Priznam, niti jaz nisem pričakoval, da bom tako konkurenčen,« izvemo uvodoma, potem pa še izda, kje tiči formula za uspeh: »Letos smo dobro trenirali, več in bolje, velik poudarek

ljev si ni zadal, rad pa bi, da bi sestavil po dva dobra skoka. »Če bo tako, niti rezultat ne bo izostal.«

Brat na harmoniko

Športno pot je začel na Poni-kvi na Šentviški planoti pri Tolminu, pri sedmih letih je opravil prvi

vadi osemih letov,« nadaljuje Gabriel, ki je ponosen na svojega sina. »Hitro se je videlo, da ima potencial.« Potem so Hvalovi dali ves dopust, da so s sinom potovali po Evropi na treninge. Največkrat so bili na Poljskem. Zaradi boljših razmer za trening je Jaka na-

rev navdušen Gabriel. Jaka ima tudi mlajšega brata Matica, ki se je spraval na smuči, a ga skoki in zima niso pritegnili. »Raje ima harmoniko,« nič manj ponosno pove oče Gabriel. Jaka je na družino zelo navezan, računa, da bo okoli božiča kakšen dan doma. »Družini gre največja zahvala, da sem danes to, kar sem. Predvsem pa očetu, ki je bil moj prvi trener.«

kolajne

v borbah in tehniki. Ker si je želela doseči še več, ji je brat Gregor svetoval, naj začne trenirati še s kettlebelli, saj ta disciplina vključuje celotno telo, povečuje vzdržljivost, moč in eksplozivnost. Kaj sploh je kettlebell? Pri-kupna Tajda razloži: »To je okrogla utež z ročajem in ploskim dnom. Uporablja se lahko kot vadbeni pripomoček, s katerim povečujemo vzdržljivost, gibljivost, mobilnost, moč kit, vezi in sklepov, s pravilnim doziranjem tudi maksimalno moč. Vsi kettlebelli so povsem enake oblike in velikosti, njihova

teža pa niha od osem do 72 kilogramov. Na pogled jih lahko ločimo le po barvah.« Začetki segajo v Rusijo, kjer so spoznali korist vadbe s kettlebelli, predvsem za delavce in delavke v gospodarstvu. Leta 1981 so ustanovili prvi uradni odbor za kettlebelle.

Za Sobočanovo je uspešno leto. Najprej je osvojila laskavi naziv master of sport v disciplini biatlon, še večji uspeh je bil tisti v disciplini long cycle, pika na i pa je bil naslov sve-



Tajda Sobočan z železno voljo do naslova svetovne prvakinje

Foto Jana Vojnovič

tovne prvakinje. »To mi je uspelo junija v Nemčiji, in to samo z eno roko. V levo me je en dan pred tekmovanjem pičila čebela, zato nisem imela druge izbire kot tekmovati samo z desno. Imela sem tremo, roka me je bolela, način tekmovanja in taktika sta se morala čez noč spremeniti,« se spominja težkih, a sladkih dni. »Navajena sem bila, da brata, eden je bil atlet, drugi rokometas, domov nosita medalje in pohvale, zato sem si tega želela tudi jaz,« sklene Tajda.