

# Klub so igralci

## Intervju z Urbanom Janjičem.

Urban Janjič je kapetan Triglavove kadetke ekipe do 17 let, ki v letošnji sezoni navdušuje z igro in izvrstnimi rezultati. Mladi Kranjčani so po koncu jesenskega dela sezone na tretjem mestu, malce zaostajajo zgolj za Domžalami in Mariborom, pa čeprav so kar nekaj tednov tudi sami bili na samem vrhu razpredelnice.

»Pred začetkom sezone si nismo mislili, da lahko kotiramo med najboljše tri ekipe, zato smo zdaj, ko bomo prezimili prav med najboljšimi, zares prijetno presenečeni. Najbolj pozitivne točke so, da imamo kompaktno in uigrano moštvo, znotraj katerega vlada pozitivno ozračje. Tu je še dobro delo trenerja in vse skupaj je rezultiralo v lepi igri in dobrem rezultatu,« je sprva dejal Urban Janjič.

»Nihče od nas ne zahteva, da smo na koncu sezone prvaki. Vseeno pa obstaja povsem realna možnost,

da se to vendarle zgodi, zakaj pa ne. Zaostanek za Mariborom in Domžalami je vse prej kot neulovljiv in spomladi se lahko še vse obrne v našo korist,« se je k tekmovalnemu dogajanju še enkrat preselil kapetan ekipe do 17 let, ki je na dosedanjih tekmah dosegel tudi en zadetek za Triglav.

Urban je idealen sogovornik, da nam opiše, kakšne so za nogometaša razlike, ko se seli iz kategorije v kategorijo. »Velik preskok je iz kategorije starejših dečkov med kadete, kjer je vse veliko hitreje. Podobno je verjetno tudi, ko vstopaš med mladince, sam pa sem letos nastopal na članski tekmi gorenjskega pokala proti Bitnjam in moram potrditi, da je to zares gromozanski preskok. Veliko večji poudarek je na fiziki,« je dejal igralec, ki si za vzornike jemlje športnike, ki so primer fair-playa, kot na primer Carles Puyol.

Tudi sicer pa je mladi nogometaš potrdil, da jim klub ponuja dobre pogoje za napredovanje in uspešno

udejstvovanje. »Klub se je v zadnjem času dvignil, pogoji se izboljšujejo in so že na zelo zavirljivi ravni. Največji plus pa so izvrstni trenerji. Moram poudariti, da sam še nisem imel slabe izkušnje s katerim koli trenerjem v Triglavu. Vse skupaj je na zelo visoki ravni, to je treba priznati,« meni Urban Janjič, ki se je preko iger v Triglavu uspel prebiti tudi do reprezentančnega dresa Slovenije. »Za zdaj lahko uspešno napredujem tako v šoli kot pri nogometu, kar je najbolj pomembno. Želim si, da bi v nogometni karieri stalno napredoval, se izboljševal, nato pa bomo videli, kam me bo to pripeljalo. Želja, da bi nekoč igral profesionalno, pa je zagotovo močno prisotna,« je pogovor zaključil mladenič, ki ima v nogometu še svetlo prihodnost. **Ž. I.**



# Nasveti

## Pravilna prehrana mladega športnika

Prehrana je pomemben del športnikovega življenja, posebno v obdobju odraščanja. Primerna prehrana otrok in mladostnikov, ki so v obdobju intenzivne rasti, omogoča pravilno rast in razvoj ter štiti njihovo zdravje. Hranilne in energijske potrebe so še dodatno povečane zaradi telesne dejavnosti.

Potrebe po energiji (kcal) se razlikujejo med posamezniki. Pri mladostnikih je začetek hitre rasti, ki je eden pomembnih vzrokov za povečane potrebe, nepredvidljiv. V primerjavi z odraslimi imajo mladostniki med gibanjem zaradi slabše metabolične učinkovitosti višjo energijsko porabo na kilogram telesne teže. Del energijskega vnosa mora tako iti v »energijsko razpoložljivost«, to je energija,

ki se ne porabi za telesno aktivnost, temveč za rast in razvoj. Dolgotrajno prenizka energijska razpoložljivost prinaša številne zdravstvene težave, kot so zakasneli nastop pubertete, slabše zdravje kosti, nizka rast, razvoj motenj hranjenja in povečano tveganje za poškodbe. Potrebno je slediti rasti in razvoju posameznika – spremembam v telesni višini in teži ter obsegih in kožnih gubah. Raziskava je pokazala, da nogometaši potrebujejo dnevni vnos beljakovin 1,35 do 1,6 g/kg telesne teže, ki ga zaužijejo v vseh obrokih preko dneva. Višji vnosi do 2,5 g/kg so priporočljivi le v obdobjih intenzivnejše vadbe. Ogljikove hidrate naj športnik zaužije predvsem pred in takoj po vadbi. Raziskave uživanja OH med vadbo po eni strani opisujejo izboljšanje telesne aktivnosti, po drugi strani pa gastrointestinalne težave. Dnevne potrebe OH za npr. 1 uro vadbe so 5-7 g/kg

telesne teže. Maščobe predstavljajo največjo notranjo zalogo energije za športnika. Vnos je potreben za oskrbo telesa z v maščobi topnimi vitamini in esencialnimi maščobnimi kislinami. Maščobe naj predstavljajo 30 % celokupne energije, glavna je oskrba telesa z beljakovinami in OH. Izogibamo se živilih z visoko vsebnostjo nasičenih maščob. Pitje tekočine med športno dejavnostjo mora ustrezati izgubam tekočine s potenjem. Mladostniki velikokrat podcenjujejo količino tekočine, ki bi jo morali popiti pred in med naporom. Pitje energijskih pijač je odsvetovano. Prehranske dodatke je priporočljivo omejiti na zdravstveno utemeljeno uživanje, ki poteka pod strokovnim nadzorom.

*Povzeto po članku Helena Okorn, mag. farm.: Prehrana mladega športnika, Medicina športa, maj 2014*



Št. 2 | December 2014



# Klub in starši

Klubski časopis za starše otrok in širšo javnost

Foto: Miran Alijagić

## Šport zmaguje tudi v krizi



Časi so težki. To je postala stalnica, ki se sliči na vsakem koraku. Se predati? Obupati? Ne, pravi športnik nikoli ne prizna poraza. Zmage so v naših genih. Iz vsakega poraza gremo proti novi zmagi. To je razmišljanje, ki nas drži nad vodo. Kljub težkim časom.

In kdo smo danes zmagovalci? V prvi vrsti ste to vi, starši, ki ste zmogli v obdobju informatizacije poriniti svoje otroke na zelenice in jih zavezati skupinskemu duhu, eni slačilnici, taktiki, kako ubraniti gol in ga v naslednjem napadu zabiti. Otroci bodo vrednote, ki jih pridobijo danes, znali prenašati v prakso skozi vse življenje. Kljub porazom smo zato tudi vedno zmagovalci. Zavedamo se namreč, da tekma ni samo ena, in znamo počakati na svoje trenutke zmagovalstva. Takoj za vami so zmagovalci trenerji, ki ob odrekanju zmorejo in znajo z vašimi otroki dosegati največje uspehe.

Isto velja za naš klub, ki je ob nepravem času padel v nemilost: v rdeče številke. Popravljamo lastne napake in napake naših predhodnikov. In se ne oziram nazaj. Znova želimo priti na zeleno vejo in dobro nam kaže. Letošnje leto bomo kljub družbeni krizi zaključili pozitivno – tako na igrišču kot finančno. Vsi nosimo enak bordo-beli dres. Prvi navijači ste nam starši, trenerji in vsi, ki so povezani s klubom. Naša vera bo naša zmaga.

Naj bo leto, ki prihaja, zmagovalno. Da bomo visoko dvignili pesti in ustvarili nekaj, kar se bomo še dolgo spominjali. Samo lepe stvari. Vse drugo bo utonilo v pozabo. NogoSrečno 2015!

Beno Fekonja

V tej številki...

- Šport zmaguje tudi v krizi
- Novice
- Legenda kranjskega nogometa
- Klub so igralci
- Nasveti



**Klub in starši**, glasilo nogometnega kluba Triglav Kranj, letnik 1 / številka 2, december 2014 • **Odgovorni urednik:** Beno Fekonja • **Urednik:** Julij Fischer • **Oblikovna zasnova:** Julij Fischer • **Lektoriranje:** Tanja Kozina • **E-pošta uredništva:** trzenje@nktriglav.si • **Trženje oglasnega prostora:** Julij Fischer • **Novinar:** Žiga Ikič • **Fotografija:** Julij Fischer, Miran Alijagić • **Sodelavci v tej številki:** Uroš Bučan, Beno Fekonja in Borut Šivic.

Časopis Klub in starši izhaja vsak drugi mesec v nakladi 400 izvodov. Foto: Selekcija U8



# Novice

## V pripravi je nova spletna stran kluba

Klub intenzivno pripravlja novo spletno stran. Stran bo poleg bogatih medijskih vsebin, ki ste navajeni, vsebovala spletno trgovino in druge novosti, ki pa naj za zdaj ostanejo še skrivnost. Spremenil se bo tudi spletni naslov, ki se bo glasil: [www.nktriglav.si](http://www.nktriglav.si). Spletne rešitve kluba zagotavlja podjetje Dspot. Začetek delovanja načrtujemo v začetku januarja.

## Uredil je dostop do igrišča

Prostovoljstvo predstavlja ogrodje vsakega velikega športnega kluba. Prav prostovoljci so pomembni akterji za uspešno izvedbo športnih tekmovanj. Včasih je v klubu sodelovalo veliko prostovoljcev, a je to v prejšnjem desetletju zamrlo. Po nekaj odmevnih akcijah v Sloveniji se tudi pri nas obuja takšen način sodelovanja, ki prinaša prostovoljcem precej prednosti. Je priložnost ustvarjanja novih poznanstev, tudi mednarodnih, bodočih poslovnih partnerjev in tudi nogometašev. Takšno prostovoljno delo je v mesecu septembru opravil Stanko Sarafimov, ki je asfaltiral in uredil dostop do

nogometnega igrišča v Tenetišah in tako zelo olajšal delo Džokotu.

## Klub je ukrepal

Na sestanku s starši je bil izpostavljen problem prehrane otrok na daljših gostovanjih. Klub je ukrepal in sedaj proti plačilu staršev namesto sendvičev organizira topel obrok v kraju gostovanja.

## Začetek zimske lige

Tudi letos bodo selekcije od U12 navzdol sodelovale v zimski ligi, ki bo kot lansko leto potekala v Šenčurju. Izjema je le ekipa U13, ki pa bo letos prvič sodelovala v zimski ligi v Ljubljani na Ježici.

## Dvanajstka osvojila turnir

Selekcija U12 s trenerjem Bergantom je na turnirju Memorial J. Korošca osvojila 1. mesto. Fantje so dokazali, da se nam za prihodnost kluba in slovenskega nogometa ni treba bati.

## Članska ekipa druga

Članska ekipa odhaja z 28 točkami in 2. mestom v 2. SNL na odmor. Zaostanek za prvouvrščenim Krškim je pičlih 5 točk, zato je še vse odprto. V nadaljevanju sezone bodo fantje zagotovo dali vse od sebe. Naslednja domača tekma je 22. marca 2015 ob 15. uri proti Šenčurju.

## NOGA v vrhu 1. SKL

Kadeti so v jesenskem delu igrali na visokem nivoju, kar se pozna na rezultatu. So na tretjem mestu z minimalnim zaostankom za Mariborom Branik (2. mesto) in Domžalami (1. mesto). Tudi starejši dečki so dokazali, da z njimi ni šale. Zasedli so 4. mesto v Ligi U15 Zahod.

## Mladinsko ekipo pestijo poškodbe

Mladinska ekipa je imela v tem delu sezone preveč hudih poškodb za boljše rezultate. Prehodno obdobje bo mogoče premostiti le, če bodo igralci zapolnili vrzeli v igri in dali kar največ od sebe.

## Rožletki so izredno prizadevni

Na vseh aktivnostih so mladi nogometaši izredno prizadevni, kar kažejo z redno udeležbo in veliko željo pri svojih prvih klubskih izkušnjah. B.Š.

## Naročila športne opreme v pisarni kluba

V pisarni kluba je vse pripravljeno za sprejemanje naročil športne opreme Macron. Pomerjanje in naročilo bo za vas sprejel sekretar kluba Gorazd Kužnik.



# Legenda kranjskega nogometa

Pogovor z legendo kranjskega nogometa Marijanom Brezarjem.

Marijan Brezar je v gorenjskih nogometnih krogih več kot le prepoznaven obraz. Gre za 84-letnega možakarja, ki je praktično vse svoje življenje posvetil nogometu. Večino svoje aktivne kariere je preživel pri Triglavu, kjer sta nastopala tudi njegova brata. Tudi danes pa je še vedno vitalni gospod stalni gost na tribunah osrednjega kranjskega stadiona, kjer spremlja sleherno domačo tekmo našega kluba.

»Nekoč je bilo vse drugače, kot je danes. Od nogometa nismo živeli, igrali smo ga zaradi veselja in dobre družbe. Stkali smo zares trdna prijateljstva in vselej je bilo zanimivo. Družili smo se tudi po tekmah, ko je bil čas za skupne večerje, pogosto pa se je zgodilo, da se nismo mogli raziti in smo druženje podaljšali do ranih jutranjih ur, ko smo se morali hitro pripraviti za službo,« je razpoloženo razlagal Marijan Brezar, ki se je z aktivnim nogometom ukvarjal vse do svojega 36. leta.

Poleg matičnega Triglava, kjer je preživel večino svoje kariere, je nekaj časa sicer prebil tudi pri ljubljanskem Odredu, zaznamovalo pa ga je tudi to, da se je med samo kariero odločil za menjavo igralnega položaja. Z braniškega mesta se je namreč

preselil v vrata.

»Na tekmi v Ljubljani, pri ekipi Krima, so nam poškodovali vratarja. Ker takrat ni bilo menjav, kot jih poznamo danes, se je postavilo vprašanje, kdo ga bo nadomestil. In tu sem se javil sam, saj sem se na treningih pogosto za zabavo postavil v vrata. Očitno



▲ Ekipa Triglava leta 1952, Marijan Brezar drugi iz leve, spodnja vrsta

so takrat presodili, da sem dober tudi tam. Tako se je poleg igralske na igrišču začela moja vratarska kariera,« je pripovedoval Marijan, ki pa je po vrnitvi v Kranj kariero vendarle sklenil kot igralec v polju.

S kranjskimi Orli je odigral nemalo številno tekem, tudi tistih najpomembnejših, ob tem pa se lahko pohvali tudi s tremi naslovi slovenskega prvaka. »Zbral sem tudi šest tekem v takratni reprezentanci Slovenije. Pet kot vratar in eno kot igralec v polju. Najbolj znamenit tekme, proti kateremu smo takrat

nastopili, pa je bila znamenita izbrana vrsta Jugoslavije. Šlo je za prijateljske tekme, saj se je takratna državna reprezentanca pogosto nahajala k nam na priprave.«

Danes je Marijan Brezar imetnik sezonske vstopnice za tekme kranjskega Triglava, zato vselej, ko mu le dopušča čas, zasede svoje stalno mesto na tribuni in stiska pesti za bordo-bele. Pravi, da ne mara obiskovalcev, ki vpijejo na igralce in trenerje ter menijo, da se na zadevo najbolje spoznajo.

»Zdaj tekem Triglava ne gledam iz perspektive igralca ali trenerja, ampak zgolj iz zornega kota navijača. In lahko rečem, da je to moštvo, ki danes brani članske barve, prikazalo nekaj zares enkratnih predstav. Imamo mlado in neizkušeno ekipo, ki pa veliko obeta. Včasih je morda malce preveč individualnih vložkov, a to se da vse popraviti,« je prijeten pogovor sklenil Marijan Brezar, za katerega upamo, da ga bomo še veliko časa lahko gostili na našem stadionu. **Ž. I.**

OGLAŠUJTE V ČASOPISU  
E-pošta: [trzenje@nktriglav.si](mailto:trzenje@nktriglav.si)  
Telefon: (04) 238 00 50

## Citat trenerja

Reden + Resen trening = Napredek mladega nogometaša  
Upoštevajte to formulo in ne pozabite ob tem uživati!  
*Tadej Langus*

## Koledar dogodkov

Januar 2015	Nova spletna stran
12. januar 2015	Začetek treningov NOGA in članske ekipe
20. - 23. februar 2015	Priprave U17 in U19 Triglav in Britof v Umagu
23. - 26. februar 2015	Priprave U14 in U15 Triglav in Britof v Umagu
26. februar - 1. marec 2015	Priprave U11 - U13 Triglav v Umagu

## Nogometna šola

- Uroš Bučan o jesenskem delu tekmovanja
- Selekcije NOGA Triglav so zaključile z jesenskim delom. Večina selekcij uspešno sledi postavljenim ciljem.
- Posebej bi izpostavil rezultat starejših dečkov in kadetov.
- Uspešno nastopajo tudi v mednarodni ligi E.J.L. Treningi v zimskem premoru še potekajo, vendar so bolj sproščeni in temeljijo na regeneraciji.
- Selekciji U14 in U15 sta odigrali tudi močno mednarodno prijateljsko tekmo na Reki. Kljub porazu je bila to lepa preizkušnja. Obe selekciji sta pokazali enakovredno igro v polju z nasprotnikom. Trenerja in igralci pa so doživeli novo mednarodno tekmo in pridobili izkušnjo igranja s tujim nogometnim klubom.
- Mladinci se pospešeno vključujejo v člansko ekipo. Poljanec je postal stalni član članske ekipe, prve minute je odigral Kuhar, treningom se je priključil Povirk. Vse selekcije NOGA se bodo tako kot lansko leto med zimskimi počitnicami odpravile na štiridnevne priprave v Umag.
- Uroš Bučan, vodja NOGA