**SESTRE ANTONIJA I KARLA GULIN – ODBOJKA – OK MLADOST**

Antonija i Karla Gulin odbojkašice su odbojkaškog kluba Mladost. Antonija igra u više

kategorija, U-11, U-13, U-15 i U–17. Učenica je prošlu sezonu (2021,./2022.) bila u ekipi koja

je osvojila Državno prvenstvo u kategoriji do 15 godina i proglašena je najboljom igračicom.

Osim spomenutog, osvojila je još veliki broj turnira i na većini proglašena najboljom igračicom.

Svi ti uspjesi osigurali su joj poziv u Hrvatsku odbojkašku reprezentaciju do 17 godina. Mlađa

sestra Karla također je osvajačica brojnih turnira i na nekima od njih proglašena igračicom

turnira. Na kampovima u kojima je sudjelovala (npr. razvojni kamp, ljetni kamp) također je

proglašena najboljom odbojkašicom. Ove godine sa svojom ekipom na Državnom prvenstvu

do 13 godina osvojila je 2. mjesto. Unatoč brojnim obvezama u Klubu, gdje postižu odlične

rezultate, rado su se odazvale pozivu profesorice Magde Bujan na sudjelovanje na Prvenstvu

osnovnih škola Grada Zagreba. Kao predvodnice školske ekipe djelovale su motivirajuće na

svoje suigračice i dale veliki doprinos svakoj pobjedi Cankarevki. Pročitajte intervju sa

sestrama Gulin i saznajte kako su se odlučile za odbojku, koliko treniraju, koji su im planovi i

još mnogo drugih zanimljivosti. Intervjuirale su ih Nika Šušnja i Tamara Kruc, učenice 7.a

razreda.

1. Zašto ste se počele baviti odbojkom?

Antonija: Zato što smo išle na Olimpiće i rekli su nam da smo dobre u odbojci.

Karla: Sestra mi je trenirala odbojku pa sam htjela i ja jer mi se jako svidjelo.

2. Koliko se dugo bavite odbojkom?

Antonija: Gotovo 5 godina.

Karla: 4 godine.

3. Koliko vam dugo traju treninzi i koliko često ih imate?

Antonija: Svaki dan, s time da ponekad imam dva treninga dnevno. Treninzi traju minimalno

dva sata, a ponekad i tri i pola sata.

Karla: Svaki dan u tjednu osim četvrtkom. Ponedjeljkom i srijedom imam trening jedanput na

dan, a utorkom i petkom dvaput na dan. Treninzi traju oko 2 sata.

4. Na kojim pozicijama igrate?

Antonija: Primač/pucač.

Karla: Primač/pucač.

5. Jeste li zadovoljne svojim trenerima?

Antonija: Ja jesam.

Karla: Jesam, no ponekad me nerviraju. Sve u svemu, sviđaju mi se.

6. Imate li neki režim posebne prehrane? Ako da, koji?

Antonija: Od ove godine hranim se po planu prehrane koji mi je složila nutricionistkinja, tako

da mogu reći da se pravilno hranim (zbog čega imam više energije za obaveze tijekom dana, a

vjerujem da takav režim prehrane pridonosi i boljim sportskim rezultatima).

Karla: Sve jedem isto (volim jako puno jesti). Jedem dosta povrća i slično.

7. Trenirate li išta drugo osim odbojke?

Antonija: Ne.

Karla: Ne.

8. Trenirate li i kod kuće? Ako da, ima li neko posebno mjesto na kojem trenirate i imate li neku

posebnu glazbu koju volite slušati za vrijeme treninga?

Antonija: U slobodno vrijeme trčim, a kad ne treniram u dvorani, 3 puta tjedno odlazim u

teretanu.

Karla: Kako kada. Ako imam volje, radim vježbe, na primjer snage, ali većinom nemam

vremena. I ja vježbam u dnevnom boravku i slušam stranu glazbu (s TikToka).

9. Koje vam je najdraže natjecanje na kojem ste sudjelovale?

Antonija: Turnir „4 grada“ u Ljubljani. Igrala sam u selekciji grada Zagreba.

Karla: Bile smo na mnogim natjecanjima, a najdraže mi je bilo državno 2021. na kojem smo

osvojile 1. mjesto.

10. Kako biste u pet riječi opisale sport kojim se bavite?

Antonija: Zabava, društvo, treninzi, napor, umor.

Karla: Zabavno, izazovno, uspješno, trema, iskušenje.

11. Svirate li neki instrument?

Antonija: Ne.

Karla: Ne. Prije sam svirala sintesajzer ali više me ne privlači to.

**TOMISLAV MAZAL** učenik je 8. b razreda. Osim što je odličan učenik, postiže i odlične rezultate u mačevanju (disciplina floret). Osvojio je 2. mjesto ekipno na Državnom prvenstvu Hrvatske 2021. u konkurenciji juniora i 3. mjesto ekipno na Državnom prvenstvu Hrvatske za mlade kadete. Kako je mačevanje manje poznat sport, odlučile smo od Tomislava saznati neke zanimljivosti s kojima ćemo upoznati i vas. Mačevanje je, dakle, olimpijski sport. To je sport koji razvija velik broj motoričkih sposobnosti kao što su preciznost, koordinaciju, agilnost, brzinu, snagu, no ne samo fizičku, već i mentalnu. U mačevanju razlikujemo tri discipline: floret, mač i sablju.

Kako se Tomislav odlučio za mačevanje, koliko trenira, kako usklađuje obaveze između treninga i škole te još neke zanimljive informacije pročitajte u prvom intervjuu na našoj web stranici.

1. Bog Tomislave. Gdje si se upoznao s mačevanjem?

* Bog. Pa zapravo i ne znam kako, no mačevanje me je jednostavno privuklo.

1. U kojem klubu treniraš?

* U Zagrebačkoj školi mačevanja.

1. Ima li tvoj klub neke veće uspjehe?

* Mi smo jedni od boljih u državi.

1. Što sve radite na treninzima?

* Na početku se zagrijavamo, zatim radimo pokrete nogama, kretanje naprijed nazad, pokrete mačem. To je to.

1. Koliko puta tjedno imaš treninge i koliko dugo traju?

* Svaki dan. Treninzi traju po sat i pol.

1. Idu li možda neki tvoji prijatelji iz razreda također na mačevanje? Jesi li tamo stekao nove prijatelje?

* Pa ide jedna moja prijateljica iz razreda, Nina, ali u drugu skupinu. Jesam, stekao sam i nove prijatelje tamo.

1. Zašto si se baš odlučio za mačevanja?

* Prije mačevanja igrao sam rukomet, ali mi je dosadio pa sam tražio neki novi sport. Nekako sam "naletio" na mačevanje i sad već par godina treniram.

1. Možeš li nam opisati kako se provodi bodovanje u mačevanju ili nam ukratko reći neka pravila?

* Vrijedi samo pogodak u torzo. Ne možeš sam od sebe ispružiti ruku, nego kad te protivnik napadne. Kada se braniš, udaraš mač u mač.

1. Na koliko si natjecanja sudjelovao i bi li mogao, od svih natjecanja na kojima si sudjelovao, izdvojiti neko kao najdraže?

* Zasad sam sudjelovao na državnim i gradskim u Zagrebu i najdraže mi je bilo državno jer sam tamo osvojio prvu medalju.

1. Čestitamo! Smatraš li da se uspijevaš manje usredotočiti na školu od tvojih prijatelja koji se ne bave sportom?

* Ne, meni to uopće nije distrakcija.

1. Treniraš li i kod kuće? Ako da, postoji li neko posebno mjesto gdje treniraš ili neka posebna glazba koju pritom slušaš?

* Ne treniram kod kuće jer prostor nije prikladan.

1. Imaš li neke druge izvanškolske aktivnosti osim mačevanja?

* Nemam.

1. Imaš li najdražeg mačevaoca ili idola ili možda nekoga tko te nadahnjuje i inspirira da se nastaviš baviti mačevanjem?

* Da. To su moji drugi prijatelji u skupini i oni koji su bolji od mene.

1. Jesi li se ikada ozbiljnije ozlijedio na treningu ili na nekom natjecanju?

* Na natjecanjima se često mogu zadobiti modrice, ali ništa ozbiljno.

1. Imaš li nekih smiješnih ili zanimljivih priča s treninga/natjecanja ili općenito iz tvojeg tima koje bi htio podijeliti s nama?

* Sinoć mi se prvi put slomio mač na pola. To je baš bilo neobično. Zna se dešavati kad se mač koristi predugo, no meni se jučer dogodilo prvi put. Mačevi su inače jako skupi, ali mi ih nabavljamo preko kluba jer su tako puno jeftiniji.

1. Jesi li, otkako si se počeo baviti mačevanjem, stekao neke nove prehrambene navike?

* Ne, po tom pitanju ništa se nije posebno promijenilo.

1. Planiraš li se profesionalno baviti mačevanjem?

* Na neki način da. Što više treniram, to ću više napredovati i biti bolji u tome.

1. Ako ne uspiješ kao profesionalni mačevalac u budućnosti, bi li se i dalje bavio mačevanjem?

* Da, još uvijek bih se bavio mačevanjem, samo rekreativno.

1. Smatraš li da je sport bitan za razvoj djece?

* Pa mislim da jest.

1. Kako ti se svidio intervju? (Molim te reci da je dobar.)

* Dobar je. Pitanja su bila zanimljiva. Nika Šušnja

