



## PROFIL

**Namn:** Kristina Jelenic

**Ålder:** 21

**Grad:** 2 Cup

**Klubb:** Fighter Taekwondo

**Har tränat taekwondo i:** 3,5 år

**Vinnare av:** All Style Open , Swedish

ITF Open, Talent Open och NM

**Förebilder:** Landslagstjejerna

# Kristina Jelenic, nybliven Nordisk mästarinna

Kristina Jelenic från Fighter Taekwondo tog guld i det Nordiska mästerskapet i taekwondo ITF. Detta trots att hon inte ens tillhörde landslaget. Mästerskapsguldet och en lyckad landslagsuttagning veckorna därpå beredde vägen för henne i landslaget i -58 kg. Möt tjejen som hatar att förlora.

TEXT: Marko Ervasti FOTO: Martina Norberg

Kristina hatar att förlora. Hon hatar att förlora så mycket så att hon nästan inte vill gå in och fightas. När hon väl kommer in på mattan är det bara en sak som gäller för henne – att vinna.

Kristina tränar på Fighter Martial Arts Centre i Göteborg. Hennes idrottskarriär började med handboll där hon stod i mål. En barndomskompis storasyster hade en klubb i Angered och Kristina började träna där. Hon tröttnade på handbollen och det blev kampsport och taekwondo för hela slanten, nu har hon tränat i 3,5 år. Fighter träffade Kristina och pratade bland annat om rädslan över att förlora, någonting inte många vågar tala öppet om.

**Du är nybliven nordisk mästarinna, hur känns det?**

- Det känns jättebra! Det var inget som jag hade väntat mig. Jag åkte dit och för att göra mitt bästa och det tog mig hela vägen.

**Varför tror du att du blev uttagen till att representera Sverige i NM?**

- Det har gått ganska bra på de senaste tävlingarna, trea på riksmästerskapen och sedan vann jag Swedish ITF Open och på Talent Open i Göteborg.

**På vägen till segrarna måste du ha slagit de bästa i Sverige?**

- Jag vann över Cecilia och Sandra som redan var med i landslaget. Det var kanske det som gjorde att jag blev uttagen till Nordiska.

När jag frågar Kristina om vad det är som gör henne till en så bra fighter, har hon svårt att svara. Kanske är det svensk blygsamhet, tänker jag och formulerar om frågan.

**Vilka är dina starka sidor? Kondition, teknik, taktik eller viljan?**

- Det handlar främst om viljan. Jag hatar att förlora. Inför en match så går in för att göra mitt bästa oavsett vem jag möter, då finns det ingen risk att jag över- eller underskattar någon. När man står i ringen så kommer det mesta av sig självt.

**Känns det som på träning då?**

- Nej, man är mer skarp på en tävling. Man blir nästan förvånad över vad man presterar. Visst, på en träning så gör man bra ifrån sig men man är inte lika skarp.

**Växer du med uppgiften inför en tävling?**

- Ja, lite så är det kanske.

**Inför en tävling så vet jag att du är väldigt nervös, kan du berätta om det?**

- Ja, jag är väldigt, väldigt nervös. Man är rädd för att förlora, så är det bara.

**Du är inte rädd för att få stryk?**

- Nej, det är jag inte. Men det har jag varit, fast det har jag kommit över. Man får lite smällar men det får man räkna med.

**Är du aldrig rädd för att bli skadad och bryta näsan i värsta fall?**

- Skratt. Det inget som man ser framemot! Händer det, så händer det. Jag hoppas att jag inte skadar mig så pass mycket att jag måste sluta träna.

**Om du gör en toppmatch men ändå förlorar, blir du besviken på dig själv då?**

- Ja, det blir jag.

**Är det inte insatsen som räknas utan vinsten?**

- Om jag gör mitt bästa och förlorar, då får man träna hårdare.

**Hur yttrar sig den där rädslan för att förlora? Är det så att du inte kan sova på nätterna?**

- Jag tänker på det hela tiden, på de senaste tävlingarna har det väl blivit bättre. Jag har verkligen försökt släppa det och ta itu med det på tävlingsdagen. Man förlorar bara en massa kraft av att vara nervös och tänka på det, men det blir bättre.

**Vad gör du för att mildra själva tävlingsångesten på själva tävlingsdagen?**

- Jag går runt och försöker prata med människor och tänka på annat, skämta lite och försöka släppa det lite för att kunna ge allt på själva tävlingen.

**Tror du att rädslan gynnar dig eller tar det energi av dig i en matchsituation? Har du hittat en bra balans där redan eller är det någonting som du måste jobba med?**

- Det är något jag måste jobba med, det tar på krafterna. Lite nervositet är bra, men inte för mycket. Det blir bättre, men det kommer nog aldrig att gå över helt.

**Är det någonting som man pratar om sinsemellan i landslaget eller på klubben?**

- Jag är kanske lite mer öppen med det än många andra. Jag är inte rädd att tala om det, det är mitt sätt att bearbeta problemet. En del vill inte ens prata om det, andra är för sig själva, men man hittar oftast någon att tala. Alla är ju olika.



#### Förtvyliga, vad menar du?

- Han är jättebra som instruktör. Det är han som har fått klubben till att bli så bra som den är. Han får en att känna sig trygg. Alla trivs och när alla trivs så blir det bättre sammanhållning. Då är det roligt att komma till träningen och att åka iväg tillsammans och tävla.

#### Varför är Robba en så bra instruktör?

- Han har varit med länge så han vet hur man skall lära ut. Han bryr sig om varje individ. På tävlingar då man har honom som coach och hör hans röst så känner jag mig trygg. Det är väldigt svårt att höra någon annans röst en hans, även om någon annan coachar en så hör man nästan Robbas röst ändå.

#### Vad har du för förebilder själv inom taekwondo? Vilka har influerat dig?

- Man har ju alltid hört talas om

landslagstjejerna, Mimmi, Maria, Pernilla och Petra. Det har alltid varit lite av en dröm att få vara med i deras lag och tävla för Sverige.

#### Och nu har du gjort det, hur blev du mottagen i landslaget?

- Jättebra, absolut. Alla är jättetrevliga och försökte lugna ner en och hjälpa till med uppvärmningen. Man visste ju inte riktigt hur det fungerade.

#### Vad är drömmen?

- Det är väl klart att det hade varit kul att få vara med på EM och VM.

Nu verkar det som att Kristnas dröm håller på att bli verklighet, hon har nyligen blivit uttagen till landslaget och om allt går väl kommer Fighter att kunna rapportera om hennes jakt på medaljer i nationella och internationella sammanhang.

#### Vilka tekniker är det du plockar mest poäng på?

- Det har varierat från tävling till tävling. I vissa tävlingar har jag använt mer slagtekniker och på andra mer sparkar. Mest på sparkar, kanske.

#### Vilka svagheter och brister, känner du att du har?

- Det finns mycket som jag behöver jobba på, man lär sig någonting varje dag, efter varje träning.

#### Vilket är roligast, träna eller tävla?

- Båda och. Träna är jättekul och att tävla är ju också roligt.

#### Hur mycket tränar du?

- Jag tränar taekwondo fyra dagar i veckan och två dagar i veckan försöker jag i mån av tid köra någonting annat som spinning, styrketräning, löpning eller liknande.

#### Vad är nästa mål nu?

- Viking Cup i mars månad.

#### Du tävlade på All Style Open i höstas och vann!

- Det var en upplevelse, jag visste inte riktigt vad jag gav mig in på. Det var skoj, jag har alltid undrat hur det skulle vara att möta en som tränar en annan kampsport.

#### Lowkicks är tillåtna vilket du inte är van vid annars, blev du inte träffad av några sådana?

- Nej, mina motståndare var inte så inne på det heller. Jag hade tur, för jag hade inte tränat så mycket på det. Sveg och så struntade jag i.

#### Ni har på kort tid blivit en av de mest framgångsrika klubbarna, vad tror du är hemligheten?

- Robban är hemligheten.

