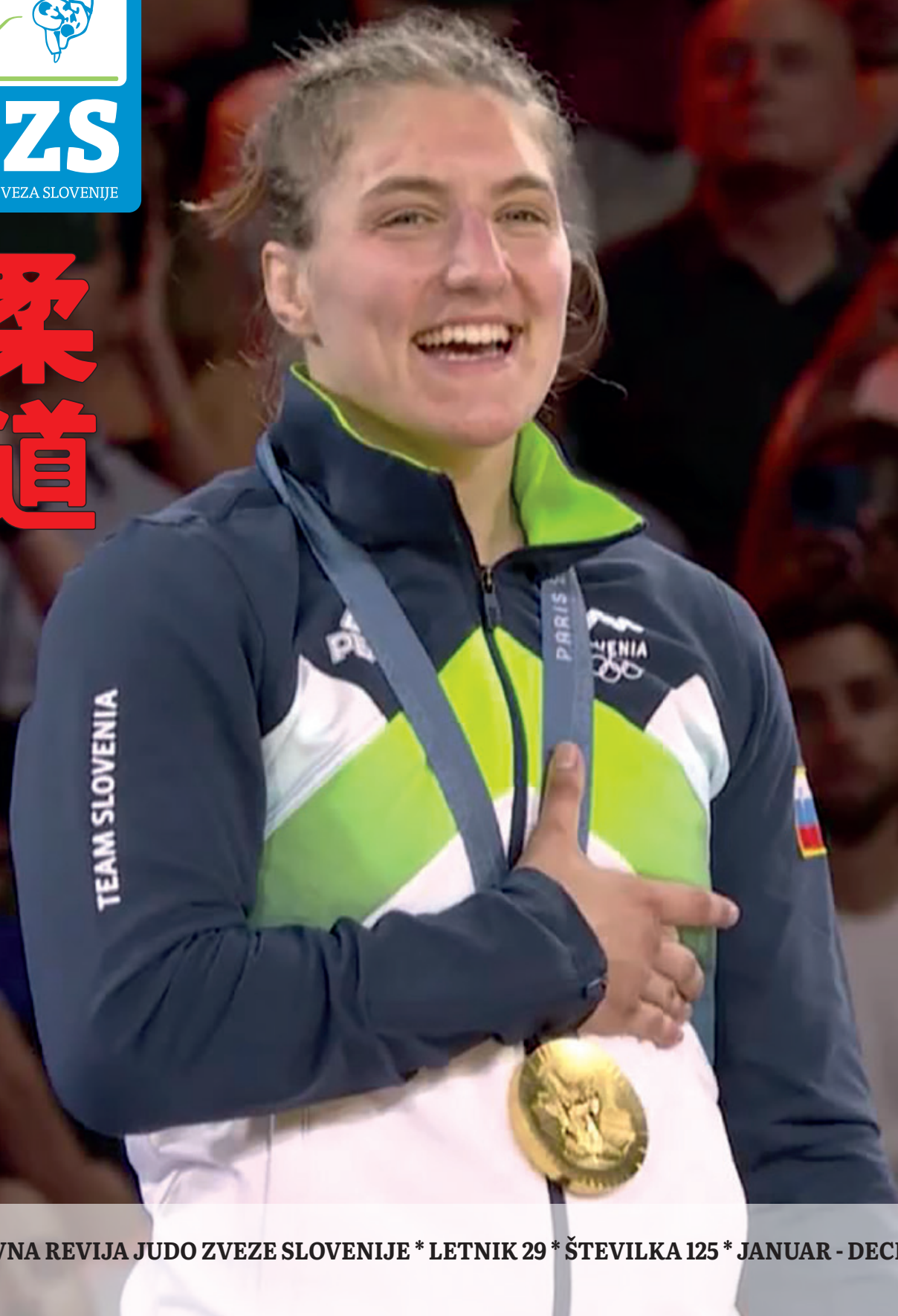


# SLOVENSKI JUDO



柔道



# NAGOVOR PREDSEDNIKA JZS



**Spoštovani in cenjeni judoisti, prijatelji in ljubitelji JUDA.**

Dovolite mi, da v tem uvodniku izrazim svoje neizmerno spoštovanje in zahvalo vsem, ki ste v letih od 1996 do danes, polnih 29 let, soustvarjali vsebino revije.

Izjemno sem počaščen, da Vas lahko tudi tokrat, kot pred 25 leti,

povabim k sodelovanju, branju in ustvarjanju vsebin.

Prvi uvodnik - »Prvi številki naproti« iz leta 1996 in hkrati z uvodnikom napisana načela JUDA: JUDOIST - JUDOISTU, so vključno z do sedaj izdanimi 125 številkami revije SLOVENSKI JUDO, neizbrisen dokaz, da zmoremo, želimo in živimo po načelih juda:

## JUDOIST - JUDOISTU

- \* Bodi **VLJUDEN** in spoštuj druge
- \* Bodi **POGUMEN** in naredi to, kar je prav.
- \* Bodi **ISKREN** in povej to kar misliš, kot res misliš.
- \* Bodi **PONOSEN** in vedno zvest besedi, ki si jo dal.
- \* Bodi **SKROMEN** in govori o sebi brez bahavosti.
- \* **SPOŠTUIJ**, ker brez spoštovanja nikoli dosegeš zaupanja.
- \* **OBVLADAJ SE** in počakaj, da te jeza mine.
- \* S tem boš dosegel **PRIJATELJSTVO** in spoznal največje človeško bogastvo.
- \* Naj bo **JUDO** tvoj način življenja.

## *Prvi številki naproti*

# *Spoštovani bralci mesečnika »Slovenski judo«*

*Glavni urednik Bogdan Gabrovec*



Predstavljamo vam prvo številko našega časopisa JUDO ZVEZE SLOVENIJE z željo, da ga preberete in nas, če nas in naše dejavnosti še ne poznate, spoznate takšne, kakršni v resnici smo.

Ni namreč naključje, da je ob tem sestavku napisanih nekaj osnovnih načel načina življenja vseh tistih, kateri smo JUDO dojeli kot način pozitivnega življenja v vseh okoljih, kjer bivamo, delamo in se ukvarjamo z nam najdražjim športom - JUDOM.

Ker je to prva številka Vas prosimo, da nam ne zamerite, če je ob veliki vnemi, časovni stiski ter iskanju prave vsebine našega časopisa prišlo do možnih napak.

Še posebej Vam bomo hvaležni za vsako dobronamerno kritiko, predlog ali prispevek, s katerim boste lahko soustvarjali vsebino časopisa v naslednjih številkah.

Vaše predloge in prispevke lahko pošljete na naslov uredništva: Mesečni časopis »SLOVENSKI JUDO«, 62380 Slovenj Gradec, Gmajna 44/b p.p. 107 ali 72 s pripisom: za časopis SLOVENSKI JUDO.

Prepričani smo, da boste ostali naši bralci tudi vnaprej in boste naslednje številke, ki bodo izhajale vsak mesec med 20. in 25. v mesecu, že uvrstili v svojo redno zbirko mesečnikov s športno vsebino.

Za Vaše zaupanje, bralnost in sodelovanje se Vam v imenu celotne ekipe uredniškega odbora iskreno zahvaljujem in športno pozdravljam.

JUDO ZBEZA SLOVENIJE

predsednik

Bogdan GABROVEC, ing. str.

Želim si, da nas načela juda ponovno združijo v »DRUŽINO JUDA«, ki dejansko spoštuje in živi po načelih temeljnega nauka ustanovitelja JUDA - JIGORO KANA:

**»NAJ BO JUDO TVOJ NAČIN ŽIVLJENJA«**

Bogdan Gabrovec



# SLOVENSKI JUDO

Stran

|   |    |
|---|----|
| INTERVJU S PREDSEDNIKOM . . . . .           | 4  |
| INTERVJU Z ANDREJO LEŠKI . . . . .          | 6  |
| INTERVJU S TINO TRSTENJAK . . . . .         | 8  |
| INTERVJU Z ROKOM DRAKŠIČEM . . . . .        | 10 |
| PREDSTAVITEV KNJIGE . . . . .               | 12 |
| JUBILANT MARJAN ZAVIRŠEK . . . . .          | 19 |
| ŠAMPIONKA IN MOJSTRICA KAT . . . . .        | 22 |
| R. DRAKŠIČ - EVROPSKI TRENER LETA . . . . . | 25 |
| SVETOVNO PRVENSTVO ABU DHABI . . . . .      | 27 |
| FESTIVAL JUDA . . . . .                     | 29 |
| DRŽAVNO PRVENSTVO KADETI . . . . .          | 30 |
| KADETSKI DRŽAVNI PRVAKI . . . . .           | 31 |
| NOV STATUT JZS . . . . .                    | 32 |
| PARIZ - ZLATA MEDALJA . . . . .             | 34 |
| JUDO V VOJSKI IN POLICIJI . . . . .         | 36 |
| SODNIŠKI SEMINAR . . . . .                  | 37 |
| ZDRAVJE . . . . .                           | 38 |
| SPREJEM V KOPRU . . . . .                   | 39 |

SLOVENSKI JUDO - strokovna revija Judo zveze Slovenije  
Letnik 29 \* številka 125 \* januar - december 2024

Izdaja Judo zveza Slovenije, Partizanska cesta 35, Slovenska Bistrica

Glavni urednik: Bogdan Gabrovec  
Uredniški odbor: Darko Saje, Gorazd Meško, Mojmir Kovač, Aljaž Sedej  
Fotografije: Darko Petelinšek  
Lektoriranje: prof. Barbara Krajnc

Grafično oblikovanje: Samo Črnčič  
Tisk: Tiskarna Saje, Nova ulica 31, 2000 Maribor

# INTERVJU S PREDSEDNIKOM



**Bogdan Gabrovec: Želim si, da osebne zamere ne prevladajo nad skupnim interesom**

Po novi olimpijski medalji za slovenski judo smo za intervju poprosili novega – starega predsednika Judo zveze Slovenije

Bogdana Gabrovca. Ta je zvezo v dveh desetletjih vodil tako uspešno, da so medalje na evropskih prvenstvih začele deževati leta 2002, nato so sledile prve svetovne medalje in kmalu tudi olimpijske. Niz uspehov se je nadaljeval tudi v času, ko je Gabrovec namesto zveze vodil Olimpijski komite Slovenije, zdaj pa je znova predsedal na čelo zveze, ki velja v zadnjih letih za eno najuspešnejših v Sloveniji.

*Bogdan, najprej čestitke za ponovno izvolitev na mesto predsednika Judo zveze Slovenije in potem kar takoj še čestitke za zlato olimpijsko medaljo. Spet ste si kot predsednik naložili nekaj dela. Prišli ste nazaj na mesto predsednika in znova je slovenski judo osvojil kolajno.*

**Bogdan Gabrovec:** Letošnje leto je za ta naš judo kar prelomno v vseh pogledih. Na nek način z velikim veseljem pogledam nazaj na olimpijske igre, kjer smo leta 2004 začeli osvajati olimpijske medalje kot Judo zveza Slovenije. Uspehi so si sledili vse do te zelo lepe, kvalitetne in pa predvsem načrtovane medalje Andreje Leški, ki je na nek način ob tem pokazala, da gredo šola študij in ostale življenjske obveznosti, ki so osnova za življenje, zelo lepo skupaj z judom. Sam mislim, da je celo ta drugi del ali pa prvi del, kakor ga vzamemo, trasiral pot, da je dosegla zelo odmeven rezultat in se pridružila svojim kolegicam. Ne zato, ker je osvojila zlato, ampak zato, ker je življenje posvetila judu. Ta šport hitro postane način življenja vsakega posameznika in ga seveda jemlje kot dodano vrednost.

*Judo zveza je v zadnjih nekaj mesecih doživela nekaj pretresov. Kaj si želite za zvezo v naslednjih štirih letih?*

**Bogdan Gabrovec:** Jaz si najprej želim, da bi ti pretresi zelo malo ali pa skoraj nič vplivali na delovanje Judo zveze kot take. Tu mislim seveda predvsem na bazo, to so njene članice. Pustimo zdaj število klubov, o katerih imam jaz svoje, ne ravno prijetno mnenje v navednicah. Želim si, da osebne zamere ne prevladajo nad skupnim interesom. Marsikaj se ljudem zgodi, vendar zaradi tega ni potrebno športa, ki ga imaš rad, ki ga ima rada večina, omalovaževati. Jaz verjamem v judo, delujoč sistem od najmlajših do najstarejših. Zelo radi ga živimo, ne pa da se potem na osebni ravni ali pa zaradi osebnih interesov, nasprotovanj ali morda celo sovraštva, zelo trdna hiša začne rušiti pri temeljih in to bi bilo slabo.

*Zdaj imate štiri leta časa, da znova poenotite klube pod eno streho. Kaj pa se bova pogovarjala neposredno pred Los Angelesom, torej leta 2028? Judo je bil zadnji dve desetletji prisoten na olimpijskih igrah. Katero je tisto število olimpijcev, ki bi vas zadovoljilo?*

**Bogdan Gabrovec:** Bajje je bilo letošnje leto, jaz tega sicer nisem nikoli tako gledal, v številčnem smislu najuspešnejše. Kar se tiče udeležbe, to se pravi, dosegli smo številko šest, nismo zadovoljili apetitov. Naslednje število je sedemka. Ne kot neko magično in pravljico število. Je pa to tudi število devet. Število, ki nekako pelje k temu, da smo lahko na koncu koncev sposobni sestaviti veliko ekipo. S tem poskrbiš za veliko prepoznavnost v svetovnem merilu. Številčnost judoistov se je povečala na ta način prav zato, ker so se vedno bolj začeli uveljavljati tako imenovani mešani, ekipni boji. Mislim in verjamem, da smo v Sloveniji sposobni, seveda ob predpostavki, da se ne prepiramo, to doseči. Ekipa je šestčlanska, ampak rabiš tudi rezerve, če se slučajno kdo poškoduje. Zato mislim, da bi bilo najbolje, če je na olimpijadi sedem, oziroma devet judoistov. Seveda hvala bogu v obeh spolih, da se lahko sestavi tako imenovana mešana ekipa.

*Ko sva že pri spolih. Čeprav so vse slovenske judo medalje od leta 2004 dosegla naša vražja dekleta,*

pa tudi fantje dokazujejo, da se da dosežati visoka mesta in dobre rezultate. Rok Drakšič je po karieri borca pokazal, da zna biti uspešen tudi kot trener. Dobro že nekaj let nastopa, zdaj sicer za tujo reprezentanco, Mihael Žgank. Po slovesu Vita Dragiča je tukaj Enej Marinič v najtežji kategoriji ... Kako to krivuljo uspehov pri fantih še bolj obrniti navzgor?

**Bogdan Gabrovec:** Če gledamo zgodovinsko, je zadeva taka ... Iz tistih zlatih časov jugoslovenskega juda, v katerih je seveda Slovenija zelo prednjačila v moškem delu bolj kot v ženskem, so se naredili tisti prvi mednarodni izkustveni koraki, da so potem dekleta na nek način samo nadaljevala, oziroma šla po trasirani poti. Ta je bila predvsem strokovna, takrat se je judo začel razvijati. V mednarodnem kontekstu vemo,

da je bilo šele leta 1980 na sporedu prvo žensko svetovno prvenstvo. Olimpijske igre so doživele prvo judo udeležbo leta 1964. Nekako to sovpa da z najboljšimi rezultati slovenskih, takrat še jugoslovanskih športnikov, konkretno Mira Cerarja. Mimogrede, letos mineva 60 let od tega res izjemnega dogodka in jaz verjamem, da je velika možnost, še enkrat govorim, ob predpostavki dejansko enotnosti slovenskega juda, da se ta zgodba nadaljuje in da bo čez lužo padla oziroma bo slovensko olimpijsko medaljo osvojil tudi moški judo. Smo zelo blizu, a zmeraj zmanjka tisti preskok. V polfinalu pač moraš zmagati, če hočeš dobiti medaljo. Pri nas sicer nimamo tako imenovane lesene medalje za četrto mesto, pač pa imamo dve peti mesti, kar bi bil za slovenski moški judo tudi velikanski uspeh.

Jaka Dobaj



REPUBLIKA SLOVENIJA  
**MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,  
 TURIZEM IN ŠPORT**

# INTERVJU Z ANDREJO LEŠKI

## Feniks se spet dviga iz pepela

Judoistka Bežigrada Andreja Leški je bila poleti na olimpijskih igrah eden od slovenskih adutov za najvišja mesta. Po kalvariji leta 2021, ko je zaporedoma posegala v svetovni vrh, a v neposredni konkurenci s Tino Trstenjak ostala brez nastopa na tekmovanju petih krogov v Tokiu, je napočil čas tudi za olimpijsko izkušnjo.



*V žaru borbe*

Svoji zgodbi, prežeti z vzponi in padci, a trdnim vztrajanjem v športu, je s tetovažo feniksa na hrbtu sama dodala še delček širše mitološke note, ki ima svoj izvor sicer v starem Egiptu, a so ptico kot simbol večnosti uporabili kasneje tudi Rimljani, v krščanstvu je ponazarjala vstajenje, svoje mesto je našla v muslimanski in židovski religiji ...

»To je del moje zgodbe. Pridejo slabi časi, treba jih je prebroditi, se prilagajati in razmisliti. In tudi Feniks je tak. Enkrat je pepel, drugič se iz njega dvigne. Vsi imamo v življenju težke trenutke, ki jih je treba prebroditi,« je po letošnjem svetovnem prvenstvu v Abu Dabiju razložila tekmovalka.

In po olimpijskih igrah in kriznem letu 2022 gre očitno spet navzgor. Na zadnjih dveh evropskih

prvenstvih je Leškijeva osvojila zlato in bron, na zadnjih dveh svetovnih prvenstvih tretje in peto mesto, stopničke so se vrstile na tekmah za grand slam in grand prix. »Moji cilji so visoki in mislim, da je moj feniks spet v vzpenjanju,« pa je uspehe v primerjavi s tetovažo slikovito opisala športnica.

Letos je bil kljub številnim uspehom na različnih tekmah veliki izziv le olimpijski nastop. Temu je 27-letna Koprčanka podredila vse, pustila celo službo, kjer je preizkušala in dopolnjevala znanja pridobljena na ekonomski fakulteti.

»S prvim januarjem sem vse podredila le igram. Letos štejejo vse podrobnosti, ki so namenjene izboljšavam tehnike. Sem narejena judoistka in velikih sprememb pri meni ni. Je pa veliko prostora za specifične situacije, ki jih lahko še malo izpilim, da bom to, ko bo na tekmi potrebno, izvajala avtomatsko. Zelo pomembna bo v Parizu tudi analiza tekmic.«

Termini so tako zapolnjeni, da tekmovalka od marca do iger v Parizu praktično nima prostega vikenda, kar jo na nek način vrača v mladost, ko je s 15 leti iz domačega Kopra odšla živeti in trenirati v Ljubljano, »tata« pa ji vsak teden poslal razglednico. »Še vedno sem Primorka. Tam so moje misli in moja duša, zato bi kakšen vikend seveda potrebovala.«

»Vse to rešujem tako, da za uro ali dve skočim v Koper ali kam drugam. Več časa pač ni. Prioriteta je judo, če pa kaj ostane, to sproti skušam izkoristiti. Doma me podpirajo in vedo, da bo za vse zamujeno čas po igrah,« še dodaja trenutno prva dama slovenskega juda, ki priznava, da tudi po več kot desetletju v prestolnici pogreša obalo in morje.

A čas za domače, fakulteto, ki jo je že končala, in trening je vedno znala odlično razporediti. »Vsak se znajde po svoje. Ne bi rekla, da sem zelo urejena. Prej imam v glavi zmešnjavo, sem pa iznajdljiva v teh situacijah in se dobro soočam s stresom. Ko do tega pridem, situacije rešujem mirno drugo za drugo. Je pa res, da tudi takrat skušam stvari delati 100-odstotno, pa naj bo to fakulteta ali pa šport.«

Feniks pa se dviga in pada tudi v letošnji sezo-

ni. Andreja Leški je naredila velik korak naprej v dvoboju z najmočnejšimi judoistkami v konkurenci do 63 kg. Lavra Fazliu je bila na svetovnem prvenstvu brez možnosti, olimpijska in šestkratna svetovna prvakinja Clarisse Agbebenou ni izvedla resne akcije. Vrstili pa so se tudi nepričakovani porazi s Čehinjo Renato Zachovo na EP v Zagrebu, Poljakinjo Angeliko Szymansko na SP, Hrvatice Katarino Krišto v finalu grand slama v Astani ...



*Še ena zmaga*

»Tudi jaz sem del poti, ki si jo druge tekmovalke utirajo naprej. Gre za kakovostne in odlično pripravljene tekmovalke. Na tem nivoju si ne

smeš privoščiti niti stotinke sekunde nepazljivosti. Judo je šport, kjer ni preračunavanja, saj to ni matematika in to tukaj ne deluje. Morda sem se na najboljše tekmičice res dobro pripravila, na olimpijskih igrah se bom morala na vse.

To moram popraviti.«

Na igrah v Parizu popravnih izpitov ne bo. »Svoje cilje v sezoni sem potrdila. Na evropskem prvenstvu sem osvojila kolajno, na svetovnem prvenstvu sem bila sedma nosilka in se borila za bron. Prav tako pomembno pa je bilo, da sem ostala cela in zdrava. Potrdila pa sem tudi mesto med osmerico na olimpijski lestvici, kar mi omogoča boljše izhodišče za žreb. Vse to je lepa popotnica.«

V Parizu je želja olimpijska kolajna, ki edina v bogati zbirki še manjka. Obenem pa ne gre le za eno tekmo, zato se spominja leta egipčanske mitološke ptice tudi za nazaj: »Treba je znati ceniti sebe in svoje dosežke. Moramo se zavedati, da so vse kolajne nekaj ogromnega in vedeti moramo, koliko časa in energije sem vložila v to. Koliko je bilo odrekanja.«

Pred potjo v Francijo pa še pravi: »Sama sebi sem zastavila cilje in jih povedala na glas. Zdaj temu sledim in za te cilje naredim prav vse.«

Aleksander Gasser



*Vse pod kontrolo*

# INTERVJU S TINO TRSTENJAK

## POTOVANJE MED SHIAI IN KATA

»Kata in Shiai sta kot krili letala.«



*Zmagovalka in učiteljica*

Tina TRSTENJAK, znana po svoji izjemni karieri v tekmovalnem judu, olimpijska, svetovna in evropska prvakinja, se v zadnjih letih sooča z novim izzivom: obvladovanjem Kodokan kate skozi svojo vlogo v Akademiji mednarodne judo zveze IJF. Kljub svoji vrhunski karieri ni iskala bližnjic ali skrajševal poti; k novemu poglavju se je podala z vso profesionalnostjo. V tem izjemno zanimivem intervjuju Trstenjakova razkriva svojo prehodno pot med shiai in kato ter opisuje, kako se njeno razumevanje juda spreminja in kako kata bogati njeno potovanje.



*Sladki tovor*

### Od Shiai do Kate: Razširitev obzorij juda

V svetu juda je »shiai« (tekmovalno borjenje) pogosto viden kot vrhunec, kjer so preizkušeni odločnost, spretnost in taktična sposobnost. Tina se je odlično izkazala na tem področju, saj

je posvetila svojo kariero treniranju tehnik priznanih s strani Kodokana, in svojih najljubših tehnik (Tokui-waza) tako stoje kot v parterju. Te trdo prigarane veščine so jo pripeljale do olimpijskih, svetovnih in evropskih naslovov. A takrat kata ni bila v njenem ospredju ...

»Ko sem tekmovala na najvišjem nivoju, kata ni bila moja prioriteta. Popolnoma sem bila osredotočena na izboljšanje tekmovalnih tehnik.« Tina poudarja, da ji je ta osredotočenost prinesla medalje, a njeno nedavno popotovanje v svet kate ji je razkrilo nove plasti juda, ki segajo onkraj tekmovalne tatamije. Preko IJF se je Tinin pogled na kato začel spreminjati. S pomočjo izkušenih olimpijskih in svetovnih inštruktorjev ter strokovnjakov Kodokana je dobila priložnost preučevati judo na povsem nov način.

»Prej mi ni bilo popolnoma jasno, kaj kata zares pomeni, vendar mi je IJF ponudila neprecenljivo priložnost, da se globoko potopim v vse vidike juda, še posebej kate. Moj pogled na kato se je popolnoma spremenil, zdaj aktivno učim in izvajam vseh pet Kodokanovih priznanih tekmovalnih kat. To je bilo pravo odkritje.«

### Premagovanje napačnih prepričanj med kato in shiai



Med judoisti obstajajo različna mnenja o kati in shiai. Mnogi kato zavračajo kot manj pomembno ali celo manj vredno v primerjavi s tekmovalnim shiai. Tina spodbuja k bolj uravnoteženemu pogledu.

»Tisti, ki so trenirali in tekmovali v shiai, dobro razumejo to področje, prav tako kot tisti, ki se posvetijo kati, cenijo njeno vrednost. Oboje zahteva predanost in prinaša edinstvene prednosti za potovanje v judu. Ne gre za to, kaj je boljše, temveč za prepoznavanje edinstvene vrednosti, ki jo vsak pristop prinaša.« Tina, ki napreduje na svoji poti skozi kato, je že



opravila Kodokan Goshin-jutsu, trenutno pa se posveča preostalim katam. Njena pot skozi kato vključuje Nage-no-Kata in Katame-no-Kata (skupno znani kot Randori-no-Kata), ki ju opisuje kot trdne temelje za začetnike. Preučila je tudi Ju-no-Kata, ki spodbuja prilagodljivost, in se posvetila učenju Kime-no-Kata ter Kodokan Goshin-jutsu, samoobrambnim tehnikam Kodokan juda. Kot prava prvakinja si prizadeva za izzive in uspeh v vseh vidikih. »Moj končni cilj je prikazati vseh pet Kodokanovih tekmovalnih kat do konca leta 2025, in upam, da bom do konca tega leta zaključila Kime-no-Kata. S tem želim pokazati, da lahko tudi olimpijski in svetovni prvaki obvladajo vse vidike juda, vključno s kato, in tako prispevajo k globalnemu razvoju tega športa.«

### Vloga olimpijske prvakinja v praksi kate



*Kata v praksi*

Ob razmišljanju o svoji trenutni vlogi kot mentorice v kate, Tina verjame, da njeno ozadje olimpijske prvakinja bogati njen prispevek k preučevanju kate in IJF Akademiji. »Učenje, preučevanje in izvajanje kate, bodisi v IJF, tečajih Kodokana ali Judo zveze Slovenije, je poglobilo moje spoštovanje do vrednot juda. Ta praksa ne obogati le mojega osebnega izobraževanja v judu, ampak mi omogoča tudi, da prenašam znanje na naslednje generacije. Kata me je naučila pomena povezovanja z zgodovino in tradicijo juda celostno, kar izboljšuje tudi mojo vlogo pedagoga.« Tina je skozi svojo pot v kati spoznala, da uspeh ni merjen le z medaljami, temveč tudi z vplivom

na druge. Njena osebna spoznanja poudarjajo dvojno vlogo kate kot osebnega izpolnjevanja in sredstvo za prenos znanja judo skupnosti.

»Profesionalno izvajanje kate je mogoče meriti z dosežki na tekmovanjih, enako pomembno pa je tudi, koliko učencev si navdihnili ali naučili.« Na vprašanje, ali med kato in shiai obstaja tekmovalje, Tina jasno poudarja, da sta oba potrebna za popolno izobrazbo v judu.

»Kata in shiai sta kot krili letala. Oba sta ključna in skupaj dajeta ravnovesje veščinam in znanju judoista.«



*Uspešen zaključek*

### Trajne koristi kate

Tinino sporočilo za vse judoiste je preprosto: Kata je bistvena za popolno razumevanje juda.

»Za globlje razumevanje in popolno izobrazbo v judu se naučite kate. Obogatila bo vaše razumevanje judo tehnik, principov in vrednot na načine, ki jih morda niste pričakovali.« Tina je s svojo preobrazbo od vrhunske shiai tekmovalke do kate profesionalke pokazala pomen celostnega pristopa k judu. Njene izkušnje osvetlujejo komplementarnost kate in shiai ter navdihujejo judoiste po vsem svetu, da kato ne vidijo kot sekundarni vidik juda, temveč kot bistven del njegove prakse.

S prizadevanjem, da obvlada vseh pet Kodokanovih kat, Tina dodaja svoj prispevek k razvoju juda in spodbuja celosten pristop, ki ohranja njegovo dediščino ter krepi naslednje generacije.

Fotografije: Gabi JUAN / Dino SECIC

Avtor: Szandra Szogedi

# INTERVJU Z ROKOM DRAKŠIČEM

## ROK DRAKŠIČ - NOVA POTRDITEV ZNANJA SLOVENSKEGA JUDA

Dosežke na blazinah ustvarjajo tekmovalci na velikih tekmovanjih, do njih jih na klubskih blazinah pripelje stroka. Da je slovensko znanje veliko, dokazuje Rok Drakšič, ki je slovensko znanje odnesel s seboj na Finsko, spomladi pa ga je Evropska judo zveza ob robu evropskega prvenstva v Zagrebu razglasila za najboljšega trenerja leta v moški konkurenci.



»Zame je to res dragoceno priznanje. Naziv trenerja leta izbirajo strokovnjaki, kar mu da pravo težo. Vesel sem, da so tudi oni prepoznali napredek finskega juda. Je pa tudi priznanje za tekmovalce. Iz reprezentance, ki je bila povsem na robu kakovostne lestvice smo postali konkurenčni v številnih kategorijah,« je nagrado komentiral dolgoletni slovenski reprezentant in olimpijec.

Finska najbolj izstopa z dosežki težkokategornika Marttija Puumalainena, ki je lani po treh desetletjih osvojil evropski naslov za Finsko. Maja na svetovnem prvenstvu v Abu Dabiju je bil bronast Luukas Saha, prvi Finec na SP s kolajno po 43 letih. »Bili smo reprezentanca brez olimpijca v Rio de Janeiru in v Tokiu, zdaj bomo imeli dva,« je o napredku juda na Finskem še povedal Drakšič, tudi dobitnik šestih kolajn na evropskih prvenstvih.

Dolgoletni varovanec Marjana Fabjana pri celjskem Sankakuju se je po karieri preselil med trenerje in hitro odšel k Bežigradu, kasneje pa je izziv našel na severu Evrope. »Tukaj sem že več kot tri leta. V Sloveniji sem se ogromno naučil, ena od boljših potez pa je, da sem šel na Finsko. Vsi doseženi uspehi mi res veliko pomenijo.

Preporoda finskega juda pa niso opazili le na evropski zvezi. Lani je bil tudi med peterico nominirancev za izbor trenerja leta pri Svetovni judo zvezi. Zato je bilo sprva kar nekako čudno, da so se njegovim uslugam pri ljubljanskem Bežigradu pred leti zelo hitro odrekli. A Drakšič je že pred časom povedal, da so se v ljubljanskem klubu takrat odločili prav.

»Težak je prehod iz tekmovalnih v trenerске vode. Pri meni je bilo to verjetno prehitro. Trener mora za svojo nalogo zrasti in tudi sam lahko trdim, da sem se z leti zelo spremenil, veliko naučil in tudi drugače odreagiram na zadeve. Ko sem bil v Bežigradu, na novo vlogo še nisem bil pripravljen.«

In kot še razkriva Štajerc na začasnem delu v Skandinaviji, ima na Finskem odlične pogoje. Tam se za razliko od Slovenije več vlaga v infrastrukturo. Seveda pa je sam napredoval tudi na področju trenerstva. A dolgoročno ne bi zavrnil ustrezne ponudbe iz Slovenije, trenutno pa mu v tujini ponudb ne manjka.



*Vse je treba pokazati*

Rok Drakšič s prepородom finskega juda do trenerja leta pri EJU.

LJUBLJANA - čeprav le posredno, je bil slovenski judo vendarle deležen novega velikega priznanja. Evropska judo zveza je ob robu prvenstva v Zagrebu izbrala najboljše trenerje leta. V moški konkurenci je ta naziv pripadel Roku Drakšiču, ki je pred tremi leti prevzel vodenje finske reprezentance.

»Zame je to res dragoceno priznanje. Naziv trenerja leta izbirajo strokovnjaki, kar mu da pravo težo. Vesel sem, da so tudi oni prepoznali napredek finskega juda,« je za po prejemu nagrade povedal Drakšič, eden najboljših slovenskih tekmovalcev vseh časov, ki se je učil v Judu klubu Sankaki na Lopati pri Celju pri Marjanu Fabjanu.

»To je tudi priznanje za moje tekmovalce. Iz reprezentance, ki je bila povsem na robu kakovostne lestvice, smo skupaj postali konkurenčni v številnih kategorijah. Bili smo reprezentanca brez olimpijca v Rio de Janeiru in v Tokiu, zdaj

bomo imeli dva,« je o napredku juda na Finskem še povedal nekdanji slovenski olimpijec.

Po končani karieri je nosilec šestih odličij z evropskih prvenstev preselil med trenerje in iz domačega Sankakuja in okrilja Marjana Fabjana odšel k Bežigradu, kasneje pa je izziv našel na severu Evrope. »Tukaj sem že več kot tri leta. V Sloveniji sem se ogromno naučil, ena od boljših potez pa je, da sem šel na Finsko. Tukaj smo po 30 letih spet ustvarili prvo kolajno na evropskih prvenstvih, po več kot 40 letih pa tudi na svetovnih.«

Pri tem bolj kot sebe izpostavlja svoje tekmovalce, a njegovo delo in uspehi težkokategornika Marttija Puumalainena niso ostali neopaženi, na SP v Abu Dabiju pa je do bron in olimpijskega nastopa prišel Luukas Saha in postal še drugi finski judoist olimpijec po 12 letih.

In kot je še razkril Drakšič, bi ga na Finskem vsaj za en cikel radi na vsak način obdržali.

Aleksander Gasser



Fundacija za šport

[www.fundacijazasport.org](http://www.fundacijazasport.org)



SUZUKI



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,  
TURIZEM IN ŠPORT

# JUDO – MEHKA POT SAMO NA VIDEZ?



Gorazd Meško

## Nekaj uvodnih misli, za ogrevanje

V čast mi je nameniti nekaj svojih besed in razmišljanj o prevodu in priredbi knjige Jigora Kanoa z naslovom *Mehka pot: moč uma nad telesom* - zapisi utemeljitelja juda Jigora Kana. Urednik publikacije je Damjan Dragman, član izvršilnega odbora Judo zveze Slovenije in mojster juda 1. dan. Knjiga prihaja med nas ob pravem času, saj smo pred številnimi izzivi in je potreben čas za refleksijo o vrednotah v družbi, judoistični skupnosti in načelih juda. Prevedeno delo vsebuje temeljna filozofska in druga načela juda ter poglede utemeljitelja juda, Jigora Kanoa, na japonske borilne veščine in šport. Delo obsega 200 strani in je napisano v slovenskem jeziku. Kano-vim mislim in idejam so svoje izkušnje in mnenja dodali urednik knjige in ugledni vrhunski judoisti, začeniši s aktualno olimpijsko prvakinja z zadnjih olimpijskih iger v Parizu, Andrejo Leški. Izpovedi Ezia Gamba vrhunškega judoista in trenerja svetovnega slovesa iz Italije sledijo misli Raše Srake Vuković, dolgoletne vrhunske judoistke, nosilke svetovnih in evropskih medalj ter borke za pravice športnikov. Kanove črtice o perspektivah in načelih borilnih japonskih veščin, prevsem pa o judu, so v osrednjem delu knjige. V sklepnem delu knjige, po Kanovih črticah so misli o judu,



*Naslovnica Knjige: Mehka pot: moč uma nad telesom (Jigoro Kano), urednik prevoda Damjan Dragman, 2024)*

življenju in filozofiji juda, ki jih napisal Aljaž Sedej, nekdanji vrhunski tekmovalc in sedanji sekretar Judo Zveze Slovenije in misli Viktorije Pečnik Oblak o inkluzivnih perspektivah juda oz. perspektivah inkluzivnega juda. Pričujoči prispevek je prilagojen povzetek celotne knjige z delom moje judoistične zgodbe, ki je tudi del slovenskega prevoda Kanovega dela. Posebno mesto na ovitku knjige si je poleg Jigora Kanoa zaslužil Filip Leščak, nekoč vrhunski tekmovalc in reprezentant Jugoslavije danes trener, ki skrbi za razvoj veteranskega juda.

Nekaj časa sem razmišljal, kako se lotiti pisanja o slovenski priredbi knjige Jigora Kanoa *Mehka pot: moč uma nad telesom*, saj so ugledni slovenski judoisti, in Ezio Gamba, ki so bili in so še odlični na svojih področjih, napisali skoraj vse, kar bi želel napisati tudi sam. Da ne bi že zapisanega ponavljal, sem si izbral nekoliko drugačen pristop, in sicer sem v Kanovih zapisih – črticah – izbral tiste dele, ki se ponekod dotikajo mojega življenja in pogledov na razvoj juda. Z judom sem se začel ukvarjati leta 1976 v Judo klubu Branik in po skoraj 50 letih sem še vedno dejaven član te skupnosti. Juda smo se takrat učili predvsem od trenerjev, saj je bilo v času naših začetkov na voljo zelo malo literature. Takrat še ni bilo video posnetkov in Youtuba, niti ne kontinentalne in mednarodne spletne platforme. Z razvojem sodobne tehnologije, najprej analogne in kasneje digitalne, judo postane tudi del svetovnih omrežij. Pojavijo se spletne strani kontinentalnih in Mednarodne judo federacije (IJF). Leta 1999 je bil v času članskega svetovnega prvenstva prvi znanstveni kongres o judu v Birminghamu, kjer so predstavili knjigo *Judo: šport in način življenja*, ki sem jo prevedel v času podoktorskega študija na Univerzi v Cambridgeu v Združenem kraljestvu. Poleg dela sem se udeleževal vadbe juda v univerzitetnem judo klubu, kjer sem bil član že v študijskem letu 1994/1995. Leta 1996 sem treniral judo pod vodstvom Tonyja Sweeneya, medalista z evropskih prvenstev in udeleženca olimpijskih iger 1964 v Tokiu, ki je vodil študentski judo klub v Oxfordu in je bil trener v londonskem Budokwaju, najstarejšem judo klubu v Evropi. Značilnost

obeh akademskih okolij je bila v tem, da se je združevalo ideji o zdravem duhu v zdravem telesu, judo pa ima pomembno mesto v pristočasnih dejavnostih študentov.

Veliko vsebine pričujočih izbranih del Jigora Kanoa sta v delo *Judo: šport in način življenja* vtakala avtorja Michel Brousse in David Matsumoto, da bi judo približala svetovni javnosti, predvsem pa mladim, da bi na čim bolj sprejemljiv način spoznali bistvo juda. Z Davidom Matsumotom sva sodelovala tudi profesionalno, saj ima na Univerzi v Kaliforniji – Berkeley laboratorij za kulturno psihologijo in je imel laboratorij za prepoznavanje neresnice, jaz pa sem raziskovalec in pedagoški delavec na področju kriminologije na Univerzi v Mariboru. Zanimivost glede izkušenj v Veliki Britaniji je bil moj podoktorski študij na Univerzi v Cambridgeu, kjer sem v prostem času prevajal knjigo *Judo – šport in način življenja*. Naključje je bilo, da sem spoznal doktorske študente zgodovine, ki so preučevali japonsko obdobje Meiji, torej čas, ko se je razvil judo. Splet okoliščin me je popeljal na seminarje iz zgodovine, ker sem poslušal zgodbe japonskega razsvetljenstva in povezovanja z zahodno civilizacijo ... Nepozabna izkušnja, ki mi je omogočila še več volje za prevajanje knjige. Knjigo smo naslednje leto izdali v slovenskem jeziku.

Za razliko od vrhunskih judoistov, ki v tej publikaciji delijo svoje misli o judu in svoji poti, nisem bil nikoli vrhunski športnik, ki bi posegal po svetovnih ali olimpijskih medaljah, ampak sem v judu vztrajal kot tekmovalec dobrih deset let, dobil nekaj medalj, bil trener, nacionalni in kontinentalni sodnik, član izvršilnega odbora JZS, predsednik komisije za mednarodno sodelovanje, predsednik sodniške komisije, član uredniškega odbora revije *Slovenski judo*, urednik več zbornikov o zgodovini juda v Sloveniji, udeleženec več mednarodnih kongresov judoističnih zvez, podpredsednik JZS in predsednik Združenja zvez borilnih veščin pri Olimpijskem komiteju Slovenije. Na kratko – sem dolgoletni »spremljevalec« razvoja slovenskega juda. Poleg uspehov naših judoistov na mednarodnih tekmovanjih mi je v spominu najbolj ostala predstavitev kandidature za člansko evropsko prvenstvo na kongresu EJU

leta 1999. To prvenstvo je bilo kasneje v Mariboru leta 2002. Po predstavitvi, med katero so organizatorji (v nasprotju z vsemi načeli juda) motili moj nastop (večkratno ugašanje mikrofona itd.), s katerim sem predstavljal kandidaturu Judo zveze Slovenije, sem zbor članic EJU zaprosil, naj mi dovolijo, da jih nagovorim od začetka še enkrat, brez mikrofona. Soglasno so odobrili moj predlog. Stopil sem z odra bliže udeležencem in jih nagovoril. Sledilo je glasovanje, na katerem smo premagali Judo zvezo Francije z rezultatom 21 : 18, kar je bila velika zmaga Judo zveze Slovenije. V tistem času mi je več kot ta osebna zmaga pomenilo to, da so naši judoisti in judoistke začeli posegati po medaljah v mednarodnem okolju in so ponesli dober glas o slovenskem judu v svet. Vrhunski uspehi deklet iz JK Sankaku, JK Bežigrad in kasneje še fantov so bili nekaj izjemnega, za marsikoga čudežnega. Umeščanje trenerskega kadra na vrh svetovnih lestvic, vse več mednarodnih sodnikov in funkcionarjev v evropski in svetovni judo zvezi so bili dokaz napredka.

Prve diplome, magistrske naloge in doktorati judoistov iz juda na Fakultetah za šport, da o člankih z mednarodnim znanstvenim vplivom in njihovi citiranosti ne govorim. Citiranost pomeni vpliv na razvoj znanosti o športu, potem sledijo še drugi vplivi poleg vrhunškega športa na kakovost življenja ljudi, zdravje na račun boljše fizične kondicije, upoštevanje načel juda, ne le borbenih, ampak tudi filozofskih, etičnih načel, o čemur je Kano pisal v tem delu.

Na srečanjih v domačem in mednarodnem okolju sem spoznaval in spoznal zanimive in odlične ljudi, nastalo je veliko spominov, večinoma prijetnih. Mednje spada tudi srečanje z Brunom Dela Pozzo, ki je kot izjemen pianist igral klavir na odprtju olimpijskih iger v Tokiu leta 1964. Pred četrto stoletje sva bila sošolca na organizacijskem seminarju IJF v Rimu, kjer sem tudi sodil na mednarodnem grand prix turnirju. Bruno je bil znan kot vrhunski pianist in judoist svetovnega slovesa ter po tem, da si je prislužil mojstrske pasove v Kodokanu, nato pa na poti v operno hišo v Sydneyju pristal na Marijskih otokih, kjer je ustanovil konservatorij za glasbo in šolo juda. Pri dobrih 60 letih je bil prvak Pacifika v judu. Bil je tudi izjemen mojster shime

waze in je redno vodil seminarje juda v Združenih državah Amerike. Srečanj z izjemnimi ljudmi – judoisti – po svetu in v Sloveniji je bilo veliko. Poleg tega sta bila nepozabna dogodba sojenje na svetovnih frankofonskih igrah v Ottawi v Kanadi in pred tem soorganizacija mednarodnega sodniškega seminarja na Bledu. V času obiska Univerze Simona Fraserja v Vancouvru sem obiskal Jima Kojimo, tedanjega direktorja svetovne sodniške komisije in dojo v Stevestonu na obali Pacifika, kjer je Jigoro Kano imel zadnji trening s kanadskimi judoisti japonskega rodu – večinoma ribiči – pred vkrcanjem na ladjo za Tokio, na kateri je zbolel za pljučnico in kasneje preminil. Konec koncev vsi enkrat preminejo. Pomembna je sled, ki jo pustimo za seboj in kakšnih se nas ljudje spominjajo. Največkrat je pomembnejše, kakšen odnos ima nekdo, kot pa to kaj je dosegel, zato so razvili tehnike komunikacijskih veščin, ki se imenuje besedni judo.

V izjemno čast in zadovoljstvo mi je bilo, da smo v obdobju med letoma 1999 in 2005 v Judo klubu Zmajčki izvajali vadbo juda za ljudi s posebnimi potrebami iz VDC Tončke Hočevar v Ljubljani in bili zraven pri začetkih inkluzivnega juda, ki temelji na ključnih načelih vključevanja vseh delov družbe v vadbo juda in v judo kot način življenja. Druženja s kolegi iz Kopra in Jesenic se ne da opisati z nekaj besedami. Japonske tehnike smo v našem klubu preimenovali, npr. *ku-zure kesa gatame* je postal »Kje si, moj prijatelj?«, ker se pri tej tehniki objame nasprotnika, ki je tudi prijatelj.

Spominov je še veliko, vendar se bom tukaj ustavil, če ne bo to pisanje bolj o mojih spominih v zvezi z judom kot o prevedenih Kanovih črticah. Saj veste, ko nekaj beremo, se nam v mislih pojavljajo številne slike, meni pa so se te, ki sem jih na kratko omenil. Jih je pa še veliko in jih bom prihranil za neko drugo priložnost. Bralcem knjige želim povezovanje njihovih izkušenj in vrednot s Kanovimi črticami, ki so nastale v nekem drugem zgodovinskem obdobju in gradnjo ter krepitev močnih osebnosti. Nekatere vrednote in načela so večne in brezčasne, univerzalne.

V nadaljevanju predstavljam pregled zapisov – črtic, ki sem jih povzel skozi prizmo svojega pojmovanja in vadbe juda ter načel pri vadbi

juda in življenju nasploh. Prvi vtis po prebrani zbirki pisanja Jigora Kana, ustanovitelja juda, je navdušujoč, kajti odseva številne perspektive človeškega delovanja, od idej do iskanja rešitev, izboljšanja praks, vrednot, metod poučevanja in iskanja skupnega imenovalca izjemne borilne veščine, da bi jo sprejeli tudi v okoljih zunaj Japonske. Jigoro Kano je z izjemnim pedagoškim erosom, znanjem zgodovine, poznavanjem borilnih veščin in ostrim umom razumel različne filozofije, pedagoško didaktiko, metode učinkovitega učenja tehnik, vrednote in metode za ponotranjanje vrednot, ki niso zgolj vrednote juda, ampak so univerzalne vrednote za sobivanje ljudi in razvoj družbe. Življenje je polno naključij in zanimivo je, da je moja matična fakulteta sodelovala z Univerzo Tsukuba, katere vodja je bil Jigoro Kano v času, ko je ta univerza bila glavno učiteljišče Japonske. Tam tudi stoji Kanov kip.



Univerza Tsukuba – kip Jigora Kana, pionirja juda

## O prevodu Kanovega dela v slovenski jezik

Struktura pričujočega dela je bralcu prijazna. Bere se kot popotovanje Jigora Kanoa od ideje do ideje, po Japonskem in po svetu, od teorije do prakse, od ideje do izvedbe, do odprave napak in izboljšanja vsega, kar je na prejšnji stopnji zgradil. To popotovanje bi lahko poimenovali spoštovanje in učenje iz preteklosti, odprava preteklih slabosti in nadgradnja, iskanje duhovnosti, vrednot, etike in višjih vrednosti juda; ne le sistem telesne vadbe in telesnega razvoja človeka, ampak celostni pristop h gradnji oseb z močnim telesom, čvrsto psiho in visoko ravni duhovnosti. Načela *seiryoku zenyu* pošten in pravičen človek ne more in ne sme zanemariti in ga živi ne glede na to, ali je judoist ali ne. Judo to še bolj poudari, kajti služiti družbi ter prispevati k blaginji in rasti okolja, iz katerega nekdo izraste kot izjemna oseba, je prispevek k nadaljevanju filozofije razvijanja družbe. Poudarjanje mehke poti, gracioznosti in prožnosti nasproti trdosti in grobosti je univerzalno načelo, saj ljudje bolj sprejemamo in verjamemo v mehke, spoštljive, neformalne prijateljske in pozitivne pristope kot pa v trdo roko in grobo silo.

Tudi nadzorovanje in spodbujanje z ljubeznijo, sprejemanjem, prijateljstvom in vključevanjem ima boljše učinke na ljudi kot strogost, ukazovanje, omejevanje in nadzorovanje. Civiliziranje in rafiniranje gole sile v tehnično dovršeno veščino ima tudi estetsko vrednost, ki se kaže v privlačnosti in sprejemanju veščine ter umetnosti juda. Jigoro Kano poudarja še rabo energije, ki jo ima človek na voljo. Človekova energija ni neskončna, omejena je na čas življenja in v različnih obdobjih življenja je imamo različno veliko. Pomembno je kanaliziranje energije in moči na način, da se doseže največji učinek, ki ga je posameznik sposoben. Pri tem Jigoro Kano poudarja pomen preudarne uporabe energije in za vsak filozofski pogled navede tudi primer iz življenja, prakse. To je največja vrednost – znati postaviti določena ravnanja, tehnike v sistem in jih tudi pokazati, razložiti ter dati učencu možnost in prostor, da se jih nauči ter znanje in veščine utrdi. To potem postane del njegove osebnosti, ki se navadi biti vztrajna, učenje postane sestavni del življenja in posameznik teži k temu, da je vedno boljši, predvsem pa boljši od same-

ga sebe. Jigoro Kano je veliko potoval in zbiral ideje ter izkušnje v različnih družbenih okoljih, kar je bila njegova velika prednost. Združevanje fizične in mentalne energije in upoštevanje duha juda – načel sta ključna za napredovanje posameznika kot judoista in človeka nasploh. V črtici *Judo in fizični trening* Jigoro Kano postavlja judo v kontekst telesne vzgoje. Učene tehnike juda ob upoštevanju načel vadbe se lahko pomembno skrajša. Poudari razliko v razumevanju načel v različnih delih sveta in v okviru različnih kultur športne vzgoje ter vloge športa v družbi. Glede pomena športa je ključno to, da se posameznik telesno ustrezno razvije, da dobi mišice in si pridobi določeno stopnjo telesne pripravljenosti. Ideal je razviti posameznika v zdravo osebo z uravnoteženo muskulaturo (podobno kot kasneje v svoji doktorski nalogi v sloveniji ugotovi Jožef Šimenko), kot pravi Jigoro Kano. Pomembni so tudi varnost, ohranjanje ljubezni do športa in skrb za vadeče, da se ne poškodujejo ali si okvarijo zdravja. Poudari tudi idealno telesno vzgojo, takšno, ki naj vsebuje elemente gimnastike in atletskih vaj. Gimnastiko in atletiko je torej treba kombinirati z vadbo borilnih veščin. V tem delu predstavi model vadbe juda za mlade v okviru telesne vzgoje in motiviranje judoistov, da ostanejo zvesti telesni vadbi ter da telesna vadba postane del posameznikovega življenja.

Črtica *Judo in intelektualni trening* poudarja posameznikovo sposobnost učenja, pomen znanja, dobre presoje. Kljub temu da imajo ljudje te sposobnosti in lastnosti dobro razvite, se med seboj razlikujejo. Previdnost, zaznavanje, presojanje, vrednotenje in domišljija so tudi pomembni za delovanje posameznika. Jigoro Kano deli intelektualno dimenzijo na pridobivanje splošnega znanja na eni strani ter na drugi strani razvoj moči sklepanja in presojanja. V tem delu pisanja poudari številne značilnosti, ki so pomembne za pedagoge in ljudi, ki prispevajo k razvoju družbe, kajti vitalnost naroda je odvisna od mentalne in fizične sposobnosti ljudi. V tem vidi pomembno vlogo juda – ne zgolj fizični trening, ampak razvoj posameznika, ki je učeč in sposoben prispevati k razvoju družbe, judoistične in širše skupnosti. Načelo *seiryoku zenyu* pojmuje kot del moralne vzgoje, pri čemer poudari uporabo juda in njegovih načel pri

moralni vzgoji, življenje v skupini in judu, pomen čustvovanja ljudi, občutek za pravičnost in moralne vrednote. V tem kontekstu izpostavi obe načeli, in sicer seiryoku zenyō, pri katerem gre za doseganje posameznikovega maksimuma fizičnih sposobnosti, in jita kyōei, ki se osredotoča na prosocialno usmerjenost posameznika, medsebojno pomoč, solidarnost in prispevek v skupnost.

Sledi *Judo kot borilna veščina*. Judo je treba razumeti kot borilno veščino in kot šport. To sta dve strani istega kovanca. Judo kot edinstveni del japonske kulture se kaže v borilni veščini, ki je imanentno japonska, vendar je postala del svetovne zakladnice veščin. Učenje juda od daleč je nekaj drugega kot učenje le-tega na Japonskem. Ljudje želijo doživeti duh juda na Japonskem. Da bi judo približali ljudem od drugod, so odlični japonski judoisti ponesli znanje in veščine Jigora Kana in učili judo po širnem svetu. Ideje Jigora Kana zunaj japonskega konteksta je možno razumeti na številne načine, zato se je o tem treba pogovarjati. Tudi prenos vrednot juda v druge kulture je treba ustrezno pojasniti, da bi jih pravilno razumeli. V tem oziru je družbeni kontekst zelo pomemben. Pot od borilne veščine do tekmovalnega športa je dolga, še posebej do uvrstitve juda na olimpijske igre, kar je najvišje priznanje japonski borilni veščini in športu, ki se je razvil po vsem svetu. Jigoro Kano razmišlja tudi o spontanah reakcijah ljudi, ko so neposredno ogroženi, in znanju juda za samoobrambo, kar je t. i. raba juda v vsakodnevnih situacijah ali neprijetnih izkušnjah – ponovno kot mehka pot – biti prožen, prilagodljiv in učinkovit z uporabo tehnike, in ne surove moči. Enako je tudi v judu kot športu. Ne glede na to, ali gre za borilno veščino ali šport, judo prispeva k vedenju ljudi, saj se ne konča v telovadnici, ampak postane del osebnosti judoistov.

*Judo in vsakdanje življenje*. Načela juda so uporabna v vsakdanjem življenju, saj zagovarja univerzalna načela lepega vedenja, predvsem spoštovanje drugih ljudi, kar je tudi sestavni del splošnega bontona. Kano polemizira pridnost, ki je na splošno sprejeta kot dobra lastnost, vendar lahko, če se nekdo izčrpava ali trmari in dosega nasprotno od zelenega učinka, preide v svoje nasprotje, saj lahko privede do bolezni,

poškodbe ali nepotrebnih konfliktov. Ključno vprašanje je tudi, kdo je dober človek. Kdo je pameten in sposoben človek? Tudi predolgo branje knjig lahko vodi v težave z očmi, držo ipd., ugotavlja Jigoro. Torej je treba dosegati neko ravnotežje, zmernost. Za napredovanje je potrebno redno, zmerno vadenje, kar velja tudi za druge dejavnosti ljudi v življenju. V nasprotnem primeru pride do utrujenosti, naveličnosti in umika. Zanimiva je tudi prisposodba o pritoževanju, ki ga ljudje ne marajo. Namesto pritoževanja Kano predlaga usmerjanje energije v nekaj bolj pozitivnega, s čimer posameznik preraste problem in postane boljši. Kasneje ljudje velikokrat ugotovijo, da razlog za pritoževanje sploh ni bil tako pomemben.

Ugotavlja tudi, da negativna čustva omejujejo posameznikovo energijo in da bi prizadevanja za splošno dobrobit morala vsebovati predvsem pozitivne ideje in dela. Poleg tega poudarja pomen nesebičnosti in družbene dolžnosti. Lastne izkušnje, delo na sebi in samorefleksija (razmišljanje o tem) vodijo v osebno rast judoistov. Mehanično učenje veščin in vrednot ni dovolj. Treba jih je premisliti in ponotranjiti ter jih razumeti in živeti. Jigoro Kano razširi nesebičnost in družbeno dolžnost tudi na meddržavne odnose in globalno prizadevanje za boljšo družbo – to pa je že vidik sodobnih univerzalnih človekovih pravic. Svetovni mir in blaginjo je možno uresničevati z duhom juda – temeljno filozofijo seiryoku zenyō. Blaginja oziroma blagostanje je bil tudi moto Mednarodne judo federacije (IJF) ob mednarodnem dnevu juda 28. oktobra 2024. Naučiti se je treba prispevati k splošni blaginji, znati zmagovati in prenašati poraze. Ob poti navzgor je vedno treba računati na pot navzdol. Težnja k sreči v družbi nasploh pa kaže na to, da manjka nekaj, kar bi družbo izboljšalo, to je poučevanje maksimalne učinkovitosti in vzajemne koristi, blagostanja in blaginje.

Črtica *Judo in izobraževanje* se posveti področju moralnega značaja posameznika, razvijanja intelekta, odnosov s seboj, drugimi in okolico ter samoobvladovanja. Vse to so pomembne sestavine vzgojno-izobraževalnega procesa, v katerem se s pomočjo načel juda in njegove vadbe dosega posameznikova optimalna osebnost



in spodobnost za življenje v družbi. Gre za kombinacijo sposobnosti posameznika in sredstev, ki jih ima na voljo, da se razvije do svojega maksimuma. Tu pa smo ljudje različni. Jigoro Kano verjame, da izobraževanje ljudem omogoča svobodo, neodvisnost in srečo. Judo uči tudi premagovanja ovir in preprek, da se po padcu poberemo in živimo dalje. Enkrat zmagamo, drugič smo poraženi, vendar življenje gre naprej.

Izobraževanje v judoistih nadaljuje samurajski duh, saj prenaša stare vrednote na mlade generacije. V tem delu je Kano na neki način socialist in marksist, saj izpostavlja izkoriščevalske produkcijske odnose v sodobni kapitalistični družbi in ponuja judo kot sredstvo za krepitev ljudi, da vzdržijo pritiske ter ohranijo vrednote solidarnosti, vzajemnosti in skupnosti, ki v vse bolj individualizirani družbi, polni egoizma, izginevajo. Tekmovalnosti v judu in med borilnimi veščinami ne razume kot cilj, ampak sredstvo za doseganje plemenitejših ciljev. Zavrača uporabo goljufivih umazanih trikov za dosego zmage.

Črtica *Namen juda* upošteva tri vidike – telo, um in energijo. Judo je telesna vadba, pri kateri kultiviramo telo in razvijamo um. Upoštevati pa je treba tudi energijo, ki jo ima posameznik. Z vadbo se lahko poveča, s pretiravanjem pa tudi ugasne. Z dobro treniranim telesom in kultiviranim umom je prispevek posameznika za korist družbe lahko velik. Temelj vadbe juda – samoobrambe je tudi v prepričanju, da je to veščina, s katero se brani šibkejši in sebe, ko je to potrebno. Uporaba energije v nasprotju z načelom *seiryoku zenyo* ni ustrezna. Resnična vrednost osebe se ocenjuje po tem, koliko prispeva k družbi. Ohranjanje načina dela in sledenje filozofiji juda se ne konča z aktivno vadbo juda, ampak je del posameznikove osebnosti do konca življenja. Vadba *randorija* ('ujemi kaos') je odraz življenja, v katerem nas čaka veliko presenečenj in nepredvidljivih situacij, v njih pa se je treba znajti in najti ustrezno rešitev ter preživeti.

Sledi zapis *Tri stopnje juda*, te so vadba samoobrambe, kultivacija uma in uporaba lastne energije. Znanje, vrednote in veščine se največ-

krat prenašajo s posnemanjem svojega trenerja. Vadba tehnik samoobrambe je najnižja stopnja juda, pri kateri je pomembna avtomatizacija gibov, srednja stopnja vsebuje poleg vadbe tudi kultiviranje uma in telesa, višja stopnja juda pa poudarja čim boljšo uporabo mentalne in fizične energije, pridobljene na nižjih stopnjah, za prispevek k družbenemu življenju. Resnično je treba ceniti to, kar posameznik prispeva k družbi po svojih najboljših močeh, ne glede na družbeni položaj in premožnost. Jigoro Kano je naredil nekaj neverjetnega: individualno veščino in šport je spremenil v kolektivni, skupnostni šport in borilno veščino.

*Za zaključek – nazaj k vadbi juda.* Judo prispeva k razvoju telesa z različnimi metodami treninga – vadba tehnik, vadba moči, vadba v doju, vadba v naravi ipd. Vadečo tehniko pri borbi ali katah je treba vaditi do perfekcije. Pri tem pa je pomembna tudi skrb za zdravje! Nekateri, najsibodo judoisti ali njihovi trenerji, v zanosu pozabijo na to. Tudi na higieno ne smemo pozabiti, še posebej na osebno higieno in higieno v prostorih, kjer vadimo judo. Kano svetuje zmernost pri prehrani in pitju. Pomembno je tudi, kaj jemo in pijemo. Kultivirati je treba znanje in moralo. Kano v ta namen pri treningih svetuje uporabo anekdot in legend kot primerov, v katerih nastopajo ljudje z visoko stopnjo morale in vrlin. Judo primerja s pisanjem esejev, pri čemer je pomembno vse od pomena posameznih besed do besednih zvez in sporočilnosti celotnega eseja. Poudarja tudi pomen razumevanja velike slike in podrobnosti, saj se nekateri ljudje usmerijo le na podobo pokrajine in zanamarijo drevesa, grme, reke in travnike, drugi pa vidijo le detajle, ne pa celotne slike. Vaditi je treba oboje. Učinkovito rabo *mentalne in fizične energije* je pomembno ozavestiti v vseh fazah razvoja judoista – od začetka do kasnejših let. Kano ugotavlja, da neupoštevanje teh vidikov vodi v pomanjkljivosti in napake ne glede na to, kako spreten ali pameten je človek – tu ni izjem. *Negovanje estetskega čuta* z vadbo in izboljšavo tehnik, uživanjem v opazovanju izvedbe tehnik pri drugih judoistih je tudi pomembna dimenzija juda.

Poudariti je treba še pomen vadbe juda za zmage, tekmovanja in vadbo kat. Obe vrsti sta

pomembni in prispevata k razvoju juda. Obsedenost z zmago lahko vodi v težave, frustracije in prekomerno vadbo, ki je na dolgi rok škodljiva. Vadbo kat nekateri zanemarjajo, ker jo podcenjujejo, vendar je prav tako pomembna za razumevanje juda, njegovih tehnik in načel. Pri vadbi tekmovalnega juda Kano poudarja pomen spoznavanja lastnih slabosti, ki jih judoist lahko spremeni v prednosti in uporabi v različ-



Jigoro Kano  
1860 - 1938

»Judo ni le to, kar mnogi ljudje verjamejo, je več kot borilna veščina, ki se izvaja v doju. Osnovni pomen juda je precej drugačen, univerzalen in globok.«

*Jigoro Kano – misel o judu, ki presega samo vadbo juda*

To je neke vrste zagotovilo, da judoisti ostanejo dejavni in ohranjamo vitalnost tudi v obdobju starosti. Ključno pri tem pa je, da občutimo izpolnjenost, uživamo pri negovanju veščine, v starosti pa v sadovih svojega dela.

### Namesto zaključka

Letos je 48 let, odkar sem stopil prvič na tatami. Od takrat do današnjega dne sem spoznal veliko odličnih judoistov. Vsem svojim trenerjem sem hvaležen za delo in življenje, skladno s filozofijo in vrednotami juda, ki niso bile lastne vsem okoljem, ki sem jih poznal. Pri pisanju o judu ne smemo pozabiti na delo Jožeta Škrabe *Judo – prvi koraki* (1980), ki vsebuje večino vsebin, o katerih piše Jigoro Kano, vendar jih predstavlja na lakoničen in enostaven način, prijazen judoistu začetniku. Branje Kanovega dela terja bistveno več napora in ga je treba brati večkrat. Skrb za etiko juda, filozofska načela, prevedena v vsakodnevno vadbo in življenje, terjajo veliko znanja in vztrajnosti. Branje iste knjige v različnih starostih pripelje bralca tudi do različnega

razumevanja vsebine. Kanovo delo pa je za judoista neke vrste zrcalo njegovega dozorevanja na poti od športnika do zrele, odrasle osebnosti, ki razume širši družbeni kontekst svojega bivanja in obstoja.

Za zaključek – judo je mehka pot, ki to dejansko ni – tako samo izgleda, kajti izvajanje tehnik izgleda lahkotno, elegantno in učinkovito šele, ko z marljivo vadbo dosežeš odličnost v tehniki. Prav tako lahkotno izgleda vse, kar se posameznik nauči na dolgi in naporni poti učenja juda. Judo je šport in borilna veščina, ki terja veliko napora, neizmerno voljo, predanost in disciplino ter vodi v odličnost na številnih področjih, zato je Kanov sistem vadbe telesa in duha še toliko bolj primeren v času, ko v družbi vlada jo tekmovalnost, individualizem in egoizem. Naj zaključim pisanje z vrednotami juda, ki so: pogum, spoštovanje drugih in sebe, skromnost, prijateljstvo, dostojanstvo, poštenost in pravičnost, samokontrola in spoštljivost. Judo je eno veliko potovanje. Bralcem in vsem judoistom želim, naj bo to čim bolj bogato in slikovito. Hvala uredniku te publikacije za prevod in priredbo odličnih misli ustanovitelja juda – prispevek za sedanje in prihodnje generacije judoistov. Ne pozabimo na Kanove misli, da to, kar se posameznik nauči in pridobi z vadbo juda ter prejme iz judoistične skupnosti, kasneje po svojih najboljših močeh vrne družbi in postane njen čim bolj koristen član.

Gorazd Meško

Damjan Dragman – Buyo je bil profesionalni igralec ragbija. Z judom se je pobilže spoznal na poklicni poti. Med večletnim službovanjem v Slovenski policiji, večino časa v okviru specialne enote, se je naučil juda, ga vzljubil in se z njim nato ukvarjal tudi na športni ravni. Znanje je nadgrajeval vse do stopnje mojstra juda. Načelo jita kyoei (vzajemna blaginja in medsebojna pomoč), ki usmerja k prispevanju skupnosti, mu je bilo vzpodbuda za založništvo te knjige. Principi in filozofija juda, nazorno predstavljeni v zapisih Jigora Kana, so lahko v navdih in vodilo tako pri usvajanju veščine juda kot slehernemu človeku na življenjski poti.

O uredniku – Damjan Dragman

# MARIJAN ZAVIRŠEK, 90-LETNIK

Novembra 2023 je praznoval svoj visoki življenjski jubilej **Marijan Zaviršek**, član Judo kluba Branik že dolgih 67 let, od leta 1957.



Takrat so ga kot mladega miličnika nagovorili člani judo kluba Branik, da pristopi v njihove vrste, saj je že po službeni dolžnosti obvladal večšine samoobrambe in Jui-Jitsa. Pod vodstvom trenerja Žnideršiča je hitro napredoval in postal stalni član tekmovalne ekipe Branika.

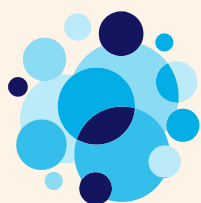
Pozneje sta vodila treninge trenerja Niko Vrabl in Dušan Kolnik, katerima je bil hvaležen za znanje juda in navdušenjem nad le-tem. Lep spomin ima na prvo tekmovalno za Zlati Baumgartnov pas. Prebil se je do finala in izgubil v podaljšku od Ivana Gabrovca-Alija. Naslednje leto

je bil prvak Štajerske, žal pa pozneje teh tekmovalanj ni bilo več. Naslednja leta je z ekipo Branika tekmoval po Sloveniji in Hrvaški, v Nemčiji, Poljski in Madžarski kot stalni član ekipe. Seveda je bil ves čas v službi kot policist v takrat Ljudski milici in je premagoval vso slovensko elito iz vrst Ljudske milice. Posledično je bil prvak zaporedoma v letih 1960 do 1964 v absolutni kategoriji. Udeleževal se je trenerskih in sodniških seminarjev pod vodstvom japonca Kokichi Nagaoke, nizozemca Van der Veldea in nemca Wofganga Hofmana. Na tečaju leta 1966, ki ga je vodil takratni svetovni prvak in prvi olimpijski zmagovalc Anton Gesing, si je pridobil trenersko in sodniško licenco. Pridobil si je tudi mojstrski pas 3. DAN. Pozneje je vodil kot trener člansko ekipo Branika ter mladinsko ekipo v Rušah.

Kot tekmovalc je tekmoval do svojega 40. leta in je aktiven član še sedaj. V teh častljivih letih aktivno deluje v klubu že neprekinjeno od leta 1957. Zadnjih 8 let je bil podpredsednik kluba in od leta 2020 tudi častni predsednik kluba Branik. Opravljal je tudi funkcije v Judo zvezi Slovenije in bil ob tem še dolgoletni član gasilske zveze in predsednik Gasilske brigade Maribor mesto. Je tudi nosilec navišjega gasilskega čina.

Marijan je nosilec 4. DAN pasu in nam je vsem vzor predanega in zvestega člana našega kluba in JZS. Želimo mu še mnogo zdravih in zadovoljnih let.

Darko Saje



Telekom  
Slovenije



Fundacija za šport  
[www.fundacijazasport.org](http://www.fundacijazasport.org)



# KOLENDAR TEKMOVANJ JZS 2025

| OD         | Naziv tekmovanja                  | Se ne točkujče za slo pokal | DRŽAVA | Kraj          |
|------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------|---------------|
| 07/07/2025 | EJU OTC                           |                             | AUT    | Interall      |
| 11/01/2025 | Pokal Beltincev                   | U14, U12                    | SLO    | gorišnica     |
| 12/01/2025 | Sodniški in trenerski seminar     |                             | SLO    | Koper         |
|            | DP INKLUZIVNI JUDO                |                             |        |               |
|            | EJU Refereeing & Coaching Seminar |                             | HUN    | TBC           |
| 18/01/2025 | Pohorski Bataljon                 | člani, U18                  | SLO    | Slov.Bistrica |
| 19/01/2025 | Memorial Stanika Topolčnika       | U12                         | SLO    | Slov.Bistrica |
| 25/01/2025 | Pokal Lendave                     | U21, U16, U12               | SLO    | Zendava       |
| 28/01/2025 | JUDOIST LETA 2024                 |                             | SLO    | Maribor       |
|            | Prteška judo liga                 | U8, U10, U12, U14           | SLO    |               |
|            | 2. Judo panda kamaški turnir      | U6, U8, U10, U12            |        |               |
|            | Kagamii Biraki                    |                             | SLO    | Koper         |

JANUAR

| OD         | Naziv tekmovanja                     | Se ne točkujče za slo pokal         | DRŽAVA | Kraj          |
|------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------|---------------|
| 01/02/2025 | Grand Slam                           | člani, članice                      | FRA    | Paris         |
| 01/02/2025 | DRŽAVNO PRVENSTVO                    | U18, ekipno U21                     | SLO    | Duplek        |
| 02/02/2025 | DRŽAVNO PRVENSTVO                    |                                     | SLO    | Duplek        |
| 08/02/2025 | European Open                        | člani, članice                      | SLO    | Ljubljana     |
| 10/02/2025 | Priprave po European Open            | člani, članice, mladinici, mladinke | SLO    | Ljubljana     |
| 08/02/2025 | Junior European Cup                  | mladinici, mladinke                 | BIH    | Sarajevo      |
| 08/02/2025 | Calet European Cup                   | kadeti, kadetkinje                  | ITA    | Pollonica     |
| 14/02/2025 | Grand Slam                           | člani, članice                      | AZE    | Baku          |
| 15/02/2025 | Calet European Cup                   | kadeti, kadetkinje                  | SVK    | Šamorin       |
| 15/02/2025 | Pokal Gušanaj                        | U12, U14,                           | SLO    | Ravne na kor. |
| 22/02/2025 | European Open                        | člani, članice                      | POL    | Varsava       |
|            | IZPITI ZA PASOVE - zimski izpiti rok |                                     |        |               |
| 28/02/2025 | Grand Slam                           | člani, članice                      | SLO    | Tashkent      |
|            | Tekmovanje Golovec                   |                                     | UZB    | Ljubljana     |
|            | Prteška judo liga 2025               | U12, U14, U16, članice              | SLO    | Ljubljana     |
|            | Zimski mini pokal Šiške              | U8, U10, U12                        | SLO    |               |
|            | 2.krog MŠJ 2024/2025                 | U8, U10, U12, U14, U16              | SLO    | Ljubljana     |
|            | 2.krog Iukijev Pokal 2024/2025       |                                     | SLO    | Ljubljana     |
|            | 1.tekmovanje Male šole juda          | U14, U16, članice                   | SLO    | Ljubljana     |

FEBRUAR

| OD         | Naziv tekmovanja    | Se ne točkujče za slo pokal | DRŽAVA | Kraj          |
|------------|---------------------|-----------------------------|--------|---------------|
| 01/03/2025 | Junior European Cup | mladinici, mladinke         | ESP    | Malaga        |
| 01/03/2025 | Pokal Ptuj          | U23, U21, U12               | SLO    | Ptuj          |
| 07/03/2025 | Grand Prix          | člani, članice              | AUT    | Linz          |
| 08/03/2025 | Senior European Cup | člani, članice              | MNE    | Podgorica     |
| 08/03/2025 | Calet European Cup  | kadeti, kadetkinje          | TUR    | Antalya       |
| 08/03/2025 | Pokal Žirov         | U14, U12                    | SLO    | Žiri          |
| 09/03/2025 | DRŽAVNO PRVENSTVO   | U21, U16                    | SLO    | Žiri          |
| 15/03/2025 | Senior European Cup | člani, članice              | LAT    | Riga          |
| 15/03/2025 | Junior European Cup | mladinici, mladinke         | POR    | Poreč         |
| 15/03/2025 | Calet European Cup  | kadeti, kadetkinje          | CRG    | Murska Sobota |
| 15/03/2025 | Pokal Murske Sobote | U16, U14                    | SLO    | Murska Sobota |
| 22/03/2025 | Kata turnir         |                             | ITA    | Pordenone     |
| 18/03/2025 | Zbor članic JZS     |                             |        |               |
| 21/03/2025 | Grand Slam          | člani, članice              | GEO    | Tbilisi       |
|            | Grand Slam          | člani, članice              | TUR    | Antalya       |
| 16/03/2025 | Licenci seminar     |                             |        |               |

MAREC

| OD         | Naziv tekmovanja                 | Se ne točkujče za slo pokal | DRŽAVA | Kraj |
|------------|----------------------------------|-----------------------------|--------|------|
| 31/05/2025 | Pokal Krško                      | U14, U12                    | KRŠKO  |      |
| 31/05/2025 | European Judo Championships Kate |                             | LAT    | Riga |
| 31/05/2025 | Senior European Cup              | člani, članice              | BIH    | Pale |
| 31/05/2025 | Junior European Cup              | mladinici, mladinke         | AUT    | Graz |
| 31/05/2025 | Evropsko prvenstvo KATA          |                             | LAT    | Riga |

JUNI

| OD         | Naziv tekmovanja                                 | Se ne točkujče za slo pokal | DRŽAVA | Kraj       |
|------------|--|-----------------------------|--------|------------|
|            | EJU OTC  |                             | GRG    | Porec      |
|            | EJU Judo Festival                                |                             | GRG    | Porec      |
|            | Senior European Cup                              | člani, članice              |        |            |
| 13/06/2025 | Svetovno prvenstvo člani (individualno + ekipno) |                             | HUN    | Budimpešta |
| 21/06/2025 | Junior European Cup                              | mladinici, mladinke         | Ger    | Berlin     |
| 26/06/2025 | Evropsko prvenstvo kadeti (Ind.+MT)              | kadeti, kadetkinje          | MKD    | Skopje     |

JULIJ

| OD         | Naziv tekmovanja    | Se ne točkujče za slo pokal | DRŽAVA | Kraj        |
|------------|---------------------|-----------------------------|--------|-------------|
| 05/07/2025 | European Open       | člani, članice              | EST    | Tallinn     |
| 05/07/2025 | Junior European Cup | mladinici, mladinke         | CZE    | Prague      |
| 12/07/2025 | Junior European Cup | mladinici, mladinke         | HUN    | Paks        |
| 19/07/2025 | OFEM                | kadeti, kadetkinje          | MKD    | Skopje      |
| 25/07/2025 | Grand Slam          | člani, članice              | MGL    | Ulaanbaatar |
| 26/07/2025 | Junior European Cup | mladinici, mladinke         | GBR    | Birmingham  |

AVGUST

| OD         | Naziv tekmovanja                                  | Se ne točkujče za slo pokal | DRŽAVA | Kraj   |
|------------|---|-----------------------------|--------|--------|
| 02/08/2025 | Junior European Cup                               | mladinici, mladinke         | MKD    | Skopje |
| 01/08/2025 | Priprave IZOLA                                    | MLKADETI, SLO, U16-18       | SLO    | Izola  |
| 05/08/2025 | Priprave IZOLA                                    | člani, mladinici, kadeti    | SLO    | Izola  |
| 27/08/2025 | Svetovno prvenstvo kadeti (individualno + ekipno) | kadeti, kadetkinje          | BUL    | Sofija |

SEPTEMBER

| OD         | Naziv tekmovanja                                      | Se ne točkujče za slo pokal | DRŽAVA | Kraj     |
|------------|---|-----------------------------|--------|----------|
| 04/09/2025 | Evropsko prvenstvo mladinici (individualno + ekipno)  | mladinici, mladinke         | ESP    | Madrid   |
| 06/09/2025 | Kata turnir   |                             |        |          |
|            | Sodniški seminar                                      |                             | SLO    |          |
| 13/09/2025 | Pokal Oplonica  | U14, U10                    | SLO    | Oplonica |
| 20/09/2025 | Judo Prtekija Open                                    | U16, U14                    | SLO    | Ljutomer |
| 20/09/2025 | Senior European Cup                                   | člani, članice              |        |          |
| 27/09/2025 | European Open   | člani, članice              | CZE    | Prague   |
| 27/09/2025 | Pokal Dupleka   | U18, U12                    | SLO    | Duplek   |
|            | EJU OTC   |                             | SVK    | Samorin  |
|            | USPOBJANJESTROKOVNI DELAVEC 1 športno treniranje JUDO |                             | SLO    |          |
|            | Slovenski pokal v Katah                               |                             | SLO    |          |
|            | Judo na tigu - nazaj v šolo                           |                             | SLO    |          |
|            | Podravska judo liga 1.kolo                            | U16 - U21                   | SLO    |          |
|            | Svetovno prvenstvo mladinici (individualno + ekipno)  |                             |        |          |

OKTOBER

| OD         | Naziv tekmovanja    | Se ne točkujče za slo pokal | DRŽAVA | Kraj      |
|------------|---------------------|-----------------------------|--------|-----------|
| 04/10/2025 | Kata turnir         |                             | GER    | Maintal   |
| 11/10/2025 | Senior European Cup | člani, članice              | ESP    | Malaga    |
| 11/10/2025 | Pokal Komende       | U16, U14, U12               | SLO    | Komenda   |
|            | EJU OTC             |                             | ESP    | Malaga    |
| 17/10/2025 | Grand Slam          | člani, članice              | UAE    | Abu Dhabi |
| 18/10/2025 | Koroška Open        | U18, U16, U21               | SLO    | Sl.Graec  |
| 18/10/2025 | Calet European Cup  | kadeti, kadetkinje          | LAT    | Riga      |

|            |            |                                  |                                       |     |               |
|------------|------------|----------------------------------|---------------------------------------|-----|---------------|
| 25/10/2025 | 26/10/2025 | European Open                    | člani, članice                        | BIH | Sarajevo      |
| 25/10/2025 | 26/10/2025 | Cadet European Cup               | kadeti, kadetkinje                    | SLO | Kranjska Gora |
| 27/10/2025 | 30/10/2025 | Prilpave po EC U18 KRANJSKA GORA | kadeti, kadetkinje, mlajši kadeti/je  | SLO | Kranjska Gora |
| 27/10/2025 | 30/10/2025 | Prilpave KRANJSKA GORA           | člani, članice, mladinci, mladitkinje | SLO | Kranjska Gora |
|            |            | Podravska judo liga 2.kolo       |                                       | SLO | U16 - U21     |
|            |            | Pokal Komende za najmlajše       |                                       | SLO | U6, U8, U10   |
|            |            | Koka judo turnir                 |                                       | SLO | U8, U10, U12  |

|            |            |   |                       |     |              |
|------------|------------|---|-----------------------|-----|--------------|
| 01/11/2025 | 02/11/2025 | Kata turnir                                     |                       | POR | tbc          |
| 08/11/2025 |            | Fršičev Memorial                                | člani-ce, U18, U16    | SLO | Maribor      |
|            |            | European Judo Championships of the Small States | člani, članice        | CYP |              |
|            |            | Grand Prix                                      | člani, članice        | POR |              |
| 08/11/2025 | 09/11/2025 | European Open                                   | člani, članice        | ITA | Rome         |
| 08/11/2025 | 09/11/2025 | Cadet European Cup                              | kadeti, kadetkinje    | HUN | Győr         |
|            |            | EJU OTC   |                       | ITA | Rome         |
| 14/11/2025 | 16/11/2025 | Evropsko prvenstvo U23 (individualno + ekipno)  | ml.člani, ml.članice  |     |              |
| 14/11/2025 | 16/11/2025 | Grand Prix                                      | člani, članice        | CRO | Zagreb       |
| 15/11/2025 |            | Mimi Nagauka                                    | U14, U12              | SLO | Ljubljana    |
| 16/11/2025 |            | Nagaoka   | člani-ce, U23, U18    | SLO | Ljubljana    |
| 17/11/2025 |            | TRENERSKI LICENČNI SEMINAR                      |                       | SLO |              |
|            |            | 1.SLOVENSKA JUDO LIGA                           |                       | SLO |              |
|            |            | 2.SLOVENSKA JUDO LIGA                           |                       | SLO |              |
|            |            | TRENERSKI LICENČNI SEMINAR Iteenca 2026         |                       | SLO |              |
| 22/11/2025 | 23/11/2025 | Junior European Cup                             | mladinci, mladitkinje | MNE | Podgorica    |
| 22/11/2025 | 23/11/2025 | Cadet European Cup                              | kadeti, kadetkinje    | GRE | Thessaloniki |
| 29/11/2025 | 30/11/2025 | Junior European Cup                             | mladinci, mladitkinje | SLO |              |
|            |            | 1.krog MŠJ                                      |                       | SLO | Ljubljana    |
|            |            | 1.krog lukčjev Pokal                            |                       | SLO | Ljubljana    |
|            |            | Podravska judo liga                             | U16 - U21             | SLO |              |
|            |            | Miklavžev turnir                                | U8, U10, U12          | SLO | Črenšovci    |
|            |            | Jesenski mini Pokal Šiške                       | U8, U10, U12          | SLO | Ljubljana    |
|            |            | Memorial Dušana Stražičarja                     | U8, U12, U10          | SLO | Ljubljana    |
|            |            | Turnir ZA VSE                                   | člani-ce, veterani-ke | SLO | Ljubljana    |

## NOVEMBER

|            |            |                                      |                        |           |         |
|------------|------------|--------------------------------------|------------------------|-----------|---------|
| 06/12/2025 | 07/12/2025 | Grand Slam                           | člani, članice         | JPN       | Tokyo   |
| 06/12/2025 |            | Novoletni turnir                     | U16, U12               | SLO       | Celje   |
| 06/12/2025 |            | Pokal Ivo Reye                       | U21                    | SLO       | Celje   |
| 13/12/2025 |            | Pokal Nika Vrabla                    | U16, U14               | SLO       | Maribor |
|            |            | ECC Champions League & Europa League |                        |           |         |
|            |            | European Judo Championships Kata     |                        |           |         |
|            |            | EJU Ordinary Congress                |                        | TBC       |         |
|            |            | EJU Admin. Seminar                   |                        | TBC       |         |
|            |            | EJU OTC                              |                        | POR       | TBC     |
|            |            | Mini novoletni turnir                | U8, U10                | Celje     |         |
|            |            | Kagami Biraki Golovec                | U12, U14, U16, članice | Ljubljana |         |
|            |            | Veseli December                      | U8 in mlajši           | Jesenice  |         |
|            |            | 2.krog MŠJ                           |                        | Ljubljana |         |
|            |            | 2.krog lukčjev Pokal                 |                        | Ljubljana |         |
|            |            | Podravska judo liga                  | U16 - U21              |           |         |

## DECEMBER

|            |  |                        |                  |     |             |
|------------|--|------------------------|------------------|-----|-------------|
| 29/03/2025 |  | Pokal Gorice           | U14, U16 - U18   | SLO | Nova Gorica |
| 30/03/2025 |  | DRŽAVNO PRVENSTVO      | člani-ce, pasovi | SLO | Nova Gorica |
|            |  | Judo Jaka turnir       |                  | SLO |             |
|            |  | Prteška judo liga 2023 |                  | SLO |             |

|            |            |                                     |  |     |            |
|------------|------------|-------------------------------------|--|-----|------------|
| 05/04/2025 | 06/04/2025 | Senior European Cup                 | člani, članice                           | CRO | Dubrovnik  |
| 05/04/2025 | 06/04/2025 | Junior European Cup                 | mladinci, mladitkinje                    | POL | Poznan     |
| 05/04/2025 | 06/04/2025 | Cadet European Cup                  | kadeti, kadetkinje                       | CZE | Teplice    |
| 05/04/2025 |            | Pokal Novega Mesta                  | U14, U12                                 | SLO | Novo Mesto |
| 12/04/2025 |            | Baumgartnov pas                     | absolut, člani/mladinci/kadeti U9-03.kyu | SLO | Maribor    |
|            |            | DP KATE                             |  | SLO | Maribor    |
|            |            | EJU OTC                             |  | HUN | Deb        |
|            |            | Kata Tournament                     |  | FRA | Lez        |
| 19/04/2025 |            | Pokal Bežigrada                     | U16, U14, U12                            | SLO | Ljubljana  |
| 12/04/2025 | 13/04/2025 | Junior European Cup                 | mladinci, mladitkinje                    | ITA | Lignano    |
| 12/04/2025 | 13/04/2025 | Cadet European Cup                  | kadeti, kadetkinje                       | GEO | Telavi     |
|            |            | DP OŠ in SŠ                         |  | SLO |            |
| 23/04/2025 | 27/04/2025 | European Judo Championships Seniors | člani, članice                           | MNE | Podgorica  |
| 26/04/2025 | 27/04/2025 | Cadet European Cup                  | kadeti, kadetkinje                       | GER | Berlin     |
|            |            | Pokal ČS Golovec                    | U12, U14, U16, članice                   |     | Ljubljana  |
|            |            | 3.krog MŠJ                          |  |     | Ljubljana  |
|            |            | 3.krog lukčjev Pokal                |  |     | Ljubljana  |
|            |            | Pokal Celja                         | U8, U10                                  |     | Celje      |
|            |            | 2.tekmovanje Male šole juda         | U14, U16, članice                        |     | Ljubljana  |
|            |            | Mednarodni tur Braslovce            | U8, U10, U12, U14                        |     | Braslovce  |
|            |            | Pokal občine Sevnica                | U8, U10, U16, U18                        |     | Krmečj     |
|            |            | Prteška judo liga                   | U8, U10, U12                             |     |            |
|            |            | Mednarodni turnir judo Shido Open   | U8, U14, U14                             |     |            |

## APRIL

|            |            |                                      |                          |     |               |
|------------|------------|--------------------------------------|--------------------------|-----|---------------|
| 03/05/2025 | 04/05/2025 | Junior European Cup                  | mladinci, mladitkinje    | FRA | Goygol        |
| 03/05/2025 | 04/05/2025 | Cadet European Cup                   | kadeti, kadetkinje       | AZE | Goygol        |
| 02/05/2025 | 04/05/2025 | Grand Slam                           | člani, članice           | TJK | Dushanbe      |
| 03/05/2025 | 04/05/2025 | Junior European Cup                  | mladinci, mladitkinje    | FRA | Goygol        |
| 03/05/2025 | 04/05/2025 | Cadet European Cup                   | kadeti, kadetkinje       | AZE | Goygol        |
| 03/05/2025 |            | TRENERSKI LICENČNI SEMINAR           |                          | SLO |               |
| 09/05/2025 | 11/05/2025 | Grand Slam                           | člani, članice           | KAZ | Astana        |
| 10/05/2025 |            | Kata turnir                          |                          | POL | Radom         |
| 10/05/2025 | 11/05/2025 | Apolon Open                          | U12                      | SLO | Hoče          |
| 15/05/2025 |            | DP OŠ, SŠ, DP kate OŠ, SŠ            |                          | SLO | Hoče          |
| 17/05/2025 |            | DRŽAVNO PRVENSTVO                    | U12, Veterani, Inkluzija | SLO | Hoče          |
| 18/05/2025 |            | DRŽAVNO PRVENSTVO                    | U23, ekipno U18          | SLO | Hoče          |
| 17/05/2025 | 18/05/2025 | European Open                        | člani, članice           | ESP | Madrid        |
| 17/05/2025 | 18/05/2025 | Cadet European Cup                   | kadeti, kadetkinje       | POL | Bielsko-Biala |
| 22/05/2025 | 25/05/2025 | European Judo Championships Veterans |                          | LAT | Riga          |
| 24/05/2025 | 25/05/2025 | Junior European Cup                  | mladinci, mladitkinje    | LTU | Kaunas        |
| 24/05/2025 | 25/05/2025 | Cadet European Cup                   | kadeti, kadetkinje       | POR |               |
| 24/05/2025 |            | Pokal Šiške                          |                          | SLO | Ljubljana     |
| 25/05/2025 |            | Pauštev Memorial                     | U14, U16                 | SLO | Ljubljana     |
| 26/05/2025 | 28/05/2025 | Kodokan Kata Seminar in izpiti       | člani-ce                 | LAT | Riga          |
|            |            | Gitov turnir                         | U12, U10, U8, U6         | SLO | Ljubljana     |
|            |            | Pokal TVD Part Jesenice              |                          | SLO | Jesenice      |

## MAJ

# TINA TRSTENJAK: ŠAMPIONKA IN MOJSTRICA KAT

**Tina Trstenjak**, prva zmagovalka olimpijskih iger, ki je pridobila certifikat za vseh 5 tekmovalnih kat v judu.

Tina Trstenjak, olimpijska in svetovna prvakinja, je v športnih krogih dobro poznano ime. Po zaključku svoje izjemne tekmovalne kariere po olimpijskih igrah v Tokiu se zdaj posveča judo izobraževanju – tako lastnemu kot prenašanju svojega bogatega znanja na druge.



*Olimpijska prvakinja 2016 - Rio*

Biti elitni tekmovalec zahteva izjemen pogum, ki je ključna sestavina vsake vrhunske športne kariere. Toda zaključek kariere in odločanje o novih življenjskih poteh sta prav tako negotova in zahtevata enako mero poguma. Moralni kodeks juda, ki med drugim poudarja pogum, se v tem kontekstu odlično odraža in služi kot navdih za soočanje z izzivi izven športnih aren. Tina je z odločitvijo, da svojo judoistično pot nadaljuje z učenjem in deljenjem svojih dragocenih izkušenj na novih področjih, naredila pogumen korak. Kot pravi sama: »V moji judoistični karieri je bil prvi pomemben mejnik, ko sem prvič postala članska državna prvakinja. Naslednji mejnik je bil osvojitvev naslova evropske prvakinje, nato svetovne prvakinje, na koncu pa še olimpijske prvakinje. Po zaključku tekmovalne kariere sem svojo pot na tatamiju nadaljevala na različne načine, vključno s pridobitvijo kontinentalne in mednarodne sodniške licence. Pred kratkim sem

dosegla še en pomemben mejnik – zaključila sem izobraževanje in pridobila certifikate za vseh pet tekmovalnih kat.« Tina tako ostaja zgled predanosti, vztrajnosti in nenehnega razvoja na različnih področjih juda.



*Tina kot prva olimpijska zmagovalka s certifikati 5-ih tekmovalnih kat v judu*

Tinin časovni načrt za dokončanje 5 tekmovalnih kat:

- November 2022 - Nage-no-kata
- Junij 2023 - Katame-no-kata
- November 2023 - Juno-kata
- Junij 2024 - Kodokan goshin-jutsu
- November 2024 - Kime-no-kata

»Med svojo elitno kariero sem se posvečala učenju pravilnih tehnik juda po klasifikaciji Kodokan. Intenzivno sem trenirala svoje najljubše tehnike, tako v stoječem položaju kot v parterju, z jasnim ciljem – da jih izpopolnim za nastope na olimpijskih igrah, svetovnih in evropskih prvenstvih ter si z njimi zagotovim naslove in medalje. Moja pozornost je bila usmerjena predvsem na zmago in vrhunske predstave.«

»Pred prihodom na akademijo IJF nisem bila povsem prepričana v svoje razumevanje kat. Akademija IJF, kjer poučujejo olimpijski in sve-

tovni prvaki ter strokovnjaki iz Kodokana, mi ponuja izjemno priložnost za poglobljeno raziskovanje vseh vidikov juda – od splošnih konceptov do specifičnih kat. Proces učenja, treniranja in izvajanja kat mi ne le pogloblja razumevanje vrednot juda, temveč tudi pomembno obogati mojo celostno judo izobrazbo.«

»Kate nas ne učijo zgolj tehnik, temveč razkrijevajo tudi temeljna načela, ki stojijo za vsako od njih. Da bi resnično razumeli judo, ga je treba dojemati celostno, kar vključuje tako učenje kat kot prakso randorija (judo borb). Pomembno je razumeti, da sta kata in shiai neločljivo povezana – za popolno tehnično izobrazbo v judu sta oba vidika ključna in se medsebojno dopolnjujeta, kot dve strani istega kovanca.«

»Moj pogled na kate se je spremenil, saj zdaj razumem njihov globlji pomen. S tem znanjem lahko prispevam k svetovnemu razvoju juda in pokažem, da olimpijski, svetovni in evropski prvak ni le usposobljen za tekmovanja, temveč tudi za izvajanje vseh petih Kodokan tekmovalnih kat.«



*Tina Trstenjak: prikaz Juno-kate v Kodokanu, 2023.*

Veliki Tadahiro Nomura (JPN), trikratni olimpijski prvak, je delil fotografije svoje vadbe kat, ki jo pripravlja za predstavo na prihajajočem turnirju Grand Slam v Tokiu. Ob tem je povedal: »Po koncu tekmovalne kariere sem vesel, da lahko nadaljujem z delom na svojem judu. Vadil sem, čutil lastno rast, odkrival nove stvari in se učil. Prav tako želim pokazati svojo najboljšo predstavo, kot lahko, in še vedno čutim rahlo nerivozo pred Grand Slamom v Tokiu.«



*Tadahiro Nomura vadi kato v Kodokanu pred turnirjem za grand slam v Tokiu*

Medtem ko bo Tadahiro Nomura svetu juda pokazal, kako globoko ceni to, kar se uči s katami, Tina



*Tina Trstenjak prejme Certifikat Kodokan goshin-jutsu kate od predsednika Kodokana, olimpijskega prvaka Harukija Uemura, junij 2024*

v svoji predstavitvi poudarja: »Če upoštevam vse vidike juda, mi kata omogoča, da svojo energijo in znanje prenesem na naslednjo generacijo skozi svetovne judo dogodke.«



*Tina Trstenjak med predstavitvijo Nage-no-kate s Kariyo Chikaro med praktičnim delom Akademije IJF*

Kodokan Shido in strokovnjak za akademijo IJF, g. Kariya Chikara, je o Tininem dosežku pove-

dal: »Tina se vedno prostovoljno javi, da bo moja partnerica pri poučevanju za akademijo, in je zelo sposobna tako kot tori kot uke. Prav strast do juda je tisto, kar jo žene naprej. Kot bivši šampionki je izjemno, da nadaljuje študij v smeri sodništva in kat. Kot sensei je vzor naslednji generaciji.«

Na Tinino delo je ponosen tudi Aljaž Sedej, generalni sekretar Judo zveze Slovenije, ki je dejal: »V imenu Judo zveze Slovenije čestitamo Tini Trstenjak za izjemne dosežke v svetu juda. Je prva olimpijska prvakinja, ki je prikazala vseh pet judo kat, kar je pomemben mejnik v tem športu. Njen napredek je viden iz dneva v dan, in izjemno smo ponosni na njeno predanost judu ter njene dosežke. Veseli smo tudi nad tem, da sodeluje z našo zvezo in pomaga mladim judoistom uresničiti njihove sanje, da lahko skupaj z njo stojijo na blazini. Judo kate v Sloveniji postajajo vse bolj priljubljene, in prepričani smo, da bo Tina pustila trajen pečat tudi na tem področju. Veselimo se, da jo bomo videli prenašati svoje znanje in izkušnje na mlajšo generacijo ter navdihovati in usmerjati bodoče prvake v judu.«

Avtorica članka: Jo Crowley  
Slike: Arhiv IJF



*Čestitke Tini Trstenjak, olimpijski in svetovni in evropski prvakinja, nadzornici sojenja na največjih mednarodnih tekmovanjih in certificirani poznavalki judo kat*



## ROK DRAKŠIČ S PREPORODOM FINSKEGA JUDA DO TRENERJA LETA EVROPSKE JUDO ZVEZE

LJUBLJANA - Čeprav le posredno, je bil slovenski judo vendarle deležen novega velikega priznanja. Evropska judo zveza je ob robu prvenstva v Zagrebu izbrala najboljše trenerje leta. V moški konkurenci je ta naziv pripadel Roku Drakšiču, ki je pred tremi leti prevzel vodenje finske reprezentance.



Dosežke na blazinah ustvarjajo tekmovalci na velikih tekmovanjih, do njih jih na klubskih blazinah pripelje stroka. Da je slovensko znanje veliko, dokazuje Rok Drakšič, ki je slovensko znanje odnesel s seboj na Finsko, spomladi pa ga je Evropska judo zveza ob robu evropskega prvenstva v Zagrebu razglasila za najboljšega trenerja leta v moški konkurenci.

»Zame je to res dragoceno priznanje. Naziv trenerja leta izbirajo strokovnjaki, kar mu da pravo težo. Vesel sem, da so tudi oni prepoznali napredek finskega juda,« je za po prejemu nagrade povedal Drakšič, eden najboljših slovenskih tekmovalcev vseh časov, tudi dobitnik šestih kolajn na evropskih prvenstvih.

»To je tudi priznanje za moje tekmovalce. Iz reprezentance, ki je bila povsem na robu kakovostne lestvice, smo skupaj postali konkurenčni v številnih kategorijah. Bili smo reprezentanca brez olimpijca v Rio de Janeiru in v Tokiu, zdaj bomo imeli dva,« je o napredku juda na Finskem še povedal nekdanji slovenski olimpijec.

Finska najbolj izstopa z dosežki težkokategorika Marttija Puumalainena, ki je lani po treh desetletjih osvojil evropski naslov za Finsko. Maja na svetovnem prvenstvu v Abu Dabiju je bil bronast Luukas Saha, prvi Finec na SP s kolajno po 43 letih. Drakšič,

Dolgoletni varovanec Marjana Fabjana pri celjskem Sankakuju se je po karieri preselil med trenerje in hitro odšel k Bežigradu, kasneje pa je izziv našel na severu Evrope. »Tukaj sem že več kot tri leta. V Sloveniji sem se ogromno naučil, ena od boljših potez pa je, da sem šel na Finsko. Vsi doseženi uspehi mi res veliko pomenijo«.

Preporoda finskega juda pa niso opazili le na evropski zvezi. Lani je bil tudi med peterico nominirancev za izbor trenerja leta pri Svetovni judo zvezi. Zato je bilo sprva kar nekako čudno, da so se njegovim uslugam pri ljubljanskem Bežigradu pred leti zelo hitro odrekli. A Drakšič je že pred časom povedal, da so se v ljubljanskem klubu takrat odločili prav.



»Težak je prehod iz tekmovalnih v trenerske vode. Pri meni je bilo to verjetno prehitro. Trener mora za svojo nalogo zrasti in tudi sam lahko trdim, da sem se z leti zelo spremenil, veliko naučil in tudi drugače odreagiram na zadeve.

Ko sem bil v Bežigradu, na novo vlogo še nisem bil pripravljen.«

In kot še razkriva Štajerc na začasnem delu v Skandinaviji, ima na Finskem odlične pogoje.

Tam se za razliko od Slovenije več vlaga v infrastrukturo. Seveda pa je sam napredoval tudi na področju trenerstva. A dolgoročno ne bi zavrnil ustrezne ponudbe iz Slovenije, trenutno pa mu v tujini ponudb ne manjka.

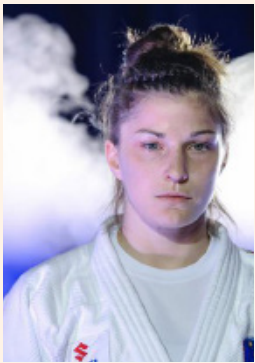


*Rok Drakšič - Evropski prvak juda*

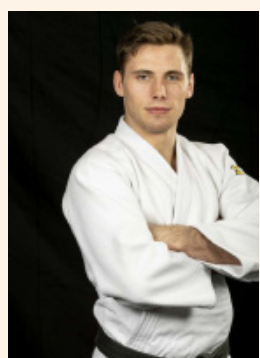
# SVETOVNO PRVENSTVO ABU DHABI

## Andreja LEŠKI tik pod zmagovalnim odrom

V Abu Dabiju je potekalo člansko svetovno prvenstvo v judu, kjer je nastopilo 8 slovenskih judoistov in judoistk. To je pomembno tekmovalje za osvojitve kvalifikacijskih točk za olimpijske igre v Parizu. Med tekmovalci sta izkušena tekmovalca, Vito Dragič, ki bo to prvenstvo nastopil zadnjič v karieri, in Andreja Leški, svetovna podprvakinja. Nastopila bosta tudi mlajša tekmovalca, Anka Pogačnik in Martin Hojak.



**Maruša Štangar** je s prepričljivima zmagama proti Virginiji Aymard in Andreji Stojadinovi v kategoriji do 48 kilogramov osvojila mesto med 16 na svetovnem prvenstvu v judu v Abu Dabiju. V tretjem krogu jo je ustavila Kazahstanka Abiba Abuzhakynova. Izpostavila je težave z boleznijo, ki so vplivale na njene nastope, a kljub temu je uspela doseči dober rezultat. Zmagi proti Aymard in Stojadinovi sta bili pomembni za potrditev olimpijske kvote za Pariz 2024. V tretjem krogu je bila Štangar premagana s strani izjemno dobro pripravljene Abuzhakynove. Čeprav je razočarana nad porazom v osmini finala, je Štangar zadovoljna s celotnim nastopom na SP in optimistično zre v prihodnost.



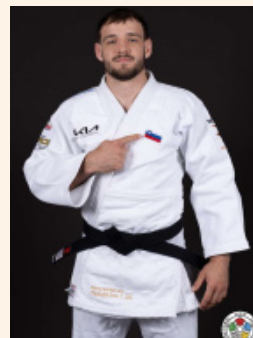
**Martin Hojak** je v prvem krogu svetovnega prvenstva v judu v Abu Dabiju izgubil proti Romunu Dzitacu. V izenačeni borbi je Hojak v zadnjih sekundah prejel wazari in izpadel. S tem se mu je porušila možnost nastopa na olimpijskih igrah v Parizu. Po tekmi je izrazil razočaranje nad porazom, a hkrati poudaril, da verjame v svoje sposobnosti. V naslednjem obdobju se bo osredotočil na analizo borbe in iskanje poti do izboljšanja.

O prihodnosti se bo odločil kasneje.

**Andreja Leški** je po zmagah nad Gruzijko Askilashvili, Španko Cabano Perez in Kosovko Fazliu osvojila peto mesto v kategoriji do 63 kilogramov na svetovnem prvenstvu v Abu Dabiju. V polfinalu je klonila proti Poljakinji Szymanski, ki je Leškijevo presenetila s hitrim prehodom iz borbe



stoje v parter in po poskusu meta naredila vzvod, ki je prisilil Andrejo k predaji. V boju za bron je Andrejo premagala aktualna olimpijska prvakinja Clarisse Agbegnenou. **Andreja** je kljub porazu v polfinalu zadovoljna s svojim nastopom: »To je potrditev moje trenutne uvrstitve na svetovni lestvici. Uspelo mi je ostati cela in se uvrstiti med 8 najboljših za olimpijske igre.«



**Nace Herkovič** je v svojem debitantskem nastopu na članskem SP v kategoriji do 81 kilogramov v prvem krogu premagal Grka Demourtsidisija, nato pa v drugem krogu izgubil proti Brazilcu Schimidtu. Herkovič je kljub izpadu optimističen: »Občutek je dober in vidim, da lahko napredujem. Zelo sem zadovoljen v tej novi kategoriji. Pariz ni bil nikoli v načrtu, pogledujem pa proti Los Angelesu.«



**Metka Lobnik** je v Abu Dabiju v kategoriji do 78 kg izgubila proti Francozinji Malongi. Po wazariju v drugi minuti in tretji kazni je bila izločena iz tekmovalja. Lobnik je kljub porazu z olimpijsko podprvakinjo zadovoljna s svojim nastopom na svetovnem prvenstvu. Poudarila je, da se ne obremenjuje z imenom nasprotnice in da se je na borbo dobro pripravila.



**Anka Pogačnik** je v prvem krogu svetovnega prvenstva v judu v kategoriji do 70 kg klonila Danki Sook. Po slabi minuti v parterju jo je nasprotnica presenela s tehniko davljenja. Pogačnik je kot razlog za poraz izpostavila poškodbe, ki jih je utrpela v zadnjem času. Te so vplivale na nje-

ne treninge in posledično na nastop na tekmovanju. Čaka na izvide magnetne resonance in fizioterapijo. Težave z levo roko, ki jih je dobila zaradi poškodbe komolca, so bile v borbi še posebej očitne.



# DRŽAVNO PRVENSTVO DO 12 LET IN FESTIVAL JUDA

## JUDOISTIČNI FESTIVAL V VELENJU NAVDUŠIL NAJMLAJŠE!

V Rdeči dvorani v Velenju je potekal Judo festival za otroke, ki velja za najpomembnejše tekmovanje v letu za kategoriji mlajših deklic in mlajših dečkov. Navdušeni navijači so spremljali borbe 184 judoistk in judoistov iz 38 slovenskih klubov, ki so se pomerili za zlato, srebrno in bronasto medaljo.

Tekmovanje je potekalo v športno razigranem duhu, mladi judoisti pa so pokazali veliko srčnosti, talenta in borbenosti. Navkljub napetosti in želji po zmagi so med seboj stkali tudi vezi prijateljstva in spoštovanja.



foto: Darko Petelinšek

### Prikaz pridobljenih znanj

Judo je izjemno priljubljena športna disciplina in to z dobrim razlogom! Judo ni le borilna veščina, ampak ponuja mnogo pozitivnih lastnosti, ki so izjemno pomembne za otrokov razvoj. Zaradi različnih kategorij se lahko v judu uveljavijo prav vsi, ne glede na telesno konstitucijo. V judu ni prostora za diskriminacijo, saj so vsi tekmovalci enaki pred pravili.



foto: Darko Petelinšek

### Na koncu pa prijateljski objem

Vsem judoistom, ki so se včeraj pomerili na festivalu v Velenju, iskrene čestitke za osvojene rezultate! Zahvala pa velja tudi organizatorjem in vsem, ki so kakorkoli prispevali k izvedbi tega odličnega tekmovanja.

### Judo – za lepšo prihodnost naših otrok!



foto: Darko Petelinšek

### Vesetje staršev in trenerjev

# DRŽAVNO PRVENSTVO KADETI

Velenje je v soboto, 2. februarja 2024, gostilo prvo v nizu letošnjih državnih prvenstev v judu. V kategoriji kadetinj in kadetov se je za naslove državnih prvakov pomerilo 240 judoistk in ju-

doistov iz 35 slovenskih klubov. Tekmovanje je bilo izjemno napeto in izenačeno, borci pa so pokazali veliko mero talenta in borbenosti.



*foto: Darko Petelinšek*



*foto: Darko Petelinšek*

*Rezultat: Ippon*

Velika pohvala gre organizatorjem prvenstva, saj so s postavitvijo dvorane in izvedbo tekmovanja pokazali, kakšen bi moral biti nivo državnih prvenstev v Sloveniji.

## Državni prvaki v kategoriji kadetov so postali:

- 50 kg: PIPAN Tim
- 55 kg: KOJC Keno
- 60 kg: RAZDEVŠEK Matic
- 66 kg: KRIVEC Aleks
- 73 kg: MECILOŠEK Fran
- 81 kg: SRABOTIČ Val
- 90 kg: LIPIČ Gabriel
- +90 kg: KUŠTER Maj Matevž



*foto: Darko Petelinšek*

# JUDOISTI APOLONA MARIBOR OSVOJILI NASLOV KADETSKIH DRŽAVNIH PRVAKOV!

## Državne prvakinja v kategoriji kadetinj pa so postale:

- 48 kg: KOSTANJEVEC Arabela
- 52 kg: MASTNAK Zarja
- 57 kg: VEINHANDL OBAID Haya
- 63 kg: HORVAT Veronika
- 70 kg: HLADNIK Neža
- +70 kg: ŠKRABAN Lana



foto: Darko Petelinšek

Judo zveza Slovenije se ob tej priložnosti želi zahvaliti vsem tekmovalcem, trenerjem in navijačem za uspešno izvedeno prvenstvo. Še posebej pa se želimo zahvaliti gostitelju, Judo klubu Velenje, za gostoljubnost in odlično organizacijo tekmovanja.

V napeti borbi za naslov državnih kadetskih ekipnih prvakov v judu se je med seboj pomerilo osem slovenskih ekip. Po napetem tekmovanju so se zmage veselili judoisti in judoistke Judo kluba Apolon Maribor (1. ekipa), ki so si priborili naziv državnih kadetskih ekipnih prvakov.

Srebrno medaljo so si priborili judoisti Judo kluba Bežigrad (1. ekipa), bronasto odličje pa sta si razdelili Judo klub Branik Maribor in Judo klub Acron Slovenj Gradec. Peto mesto so osvojili judoisti Judo kluba Bežigrad (2. ekipa) in Judo kluba TVD Partizan Ljutomer. Sedmo mesto so si po delili judoisti Judo kluba Apolon Maribor (2. ekipa) in Judo kluba Tatami.

Tekmovanje je potekalo pod okriljem odlične organizacije Judo kluba Velenje, kjer so se judoisti in judoistke iz vse Slovenije pomerili v različnih kategorijah. Navdušeni gledalci so lahko spremljali razburljive borbe in navijali za svoje favorite. Vsi tekmovalci so pokazali veliko srčnosti in talenta, ekipna zmaga Judo kluba Apolon iz Maribora pa je potrditev dobrega dela celotnega kluba.

Judo klub Apolon Maribor se s tem naslovom prvič veselil naziva državnih prvakov, kar je izjemen dosežek. Čestitamo vsem zmagovalcem in se veselimo še naprej spremljati vrhunski judo v Sloveniji!



foto: Darko Petelinšek

Judoisti Apolona

# NOV STATUT = POMEMBNA PRIDOBITEV ZA RAZVOJ JUDA V SLOVENIJI

Na izredni skupščini Judo zveze Slovenije (JZS), 12. 11. 2024, za katero je predsednik JZS, g. Gabrovec, poudaril, da je to zgodovinski dan za slovenski judo, so predstavniki 91 judo klubov sprejeli nov statut.

Pomembnost tega statuta se kaže tudi v tem, da smo vanj vnesli idejo ustanovitelja Kodokan juda, Jigoro Kana. S tem smo judu v Sloveniji, dali širši pomen in mu na široko odprli možnosti in prilžnosti za še boljši (kvalitativni) in večji (kvantitativni) razvoj.

## Statut Judo zveze Slovenije

Statut je (poleg vseh pravnih vsebin) vodilo, bistvo in besedilo programa, ki nekako določa smer delovanja in opredeljuje, kaj posamezno društvo, v tem primeru zveza, je. V statutu je zapisan namen, zakaj neko društvo obstaja, kaj so njegovi cilji in prioritete delovanja. Statut je tisto besedilo, ki nam v vsakem trenutku pove, kdo smo in zakaj smo.

Dosedanji statut je bil zelo športno naravnani. Prinesel nam je, v vseh starostnih kategorijah, ogromno število kolajn, z evropskih in svetovnih prvenstev ter sedem olimpijskih, od tega kar tri zlate. Stari statut nam je pomagal, da smo postali ena najboljših, če ne celo najboljša športna panoga v Sloveniji.

Stari statut, naši trenerji in funkcionarji Zveze so naredili veliko delo na področju športnih rezultatov in prepoznavnosti juda kot športa!

## Katera ideja Jigoro Kana je v novem statutu JZS?

Kot pravi ustanovitelj Kodokan juda Jigoro Kano, je judo oblika telovadbe, kjer s pomočjo vadbe obrambe in napada razvijamo telo, um in duha. Kodokan judo ni nastal ne kot borilna veščina in ne kot šport ampak je nastal kot »**edukativna metoda**«, s katero vzgajamo dobre ljudi.

Drugi športi preko reklamnih akcij želijo poudariti svojo etično naravnost. Napisi ob igriščih govorijo eno, medtem ko igralci na igrišču

in gledalci na tribunah, če ne omenimo mestnih ulic, izražajo nekaj čisto nasprotnega.

Judo je povsem drugačen. Etika je njegova esenca, njegovo bistvo, in judo temelji na etičnem načelu **Jita kyoei** ter na končnem cilju juda, ki ga je podal Jigoro Kano. Slogan Evropske judo zveze (EJU), ki je zelo športno in tekmovalno naravnana organizacija, je »Judo je več kot šport«. Ta »več kot šport« se skriva v obnašanju tekmovalcev in trenerjev na in ob tatamiju ter v »zgodbi«, ki jo pripoveduje etično načelo Jita kyoei.

## Kaj smo zapisali v statut JZS?

Predsednik JZS je imel še kako prav, ko je sprejete statuta označil za zgodovinski dan za slovenski judo. Sprejeli smo statut, ki se nekako vrača k osnovam in k bistvu juda. Še vedno govori o zlatih kolajnah, a od sedaj govori tudi o edukaciji, etiki, zdravem načinu življenja, aktivnih državljanih, o tem, da je judo bazičen šport, in o vsem, kar EJU pove s sloganom »Judo je več kot šport« in kar judo izraža z etičnim načelom Jita kyoei.

V statut smo dodali kar 7 alinej, ki nadgrajujejo namen, cilje, način delovanja in vsebino juda v Sloveniji. V namen tega besedila bomo poskušali bralcu približati tri, ki povzemajo bistvo.

## Splošne določbe, 1. člen:

a) »Judo je borilna veščina, ki krepi telo in um, uči disciplino ter spoštovanje. Kot edukativna metoda spodbuja osebnostni razvoj, kot bazični šport pa izboljšuje gibljivost in telesno pripravljenost«.

Razlaga: Judo je **edukativna metoda**, ki razvija **telo, um** (reševanje zapletenih aktivnosti v procesu izvajanja tehnik in filozofije juda ter kulture znanja nasploh) in **duha**. Kot duha lahko razumemo karakter (odločnost, samozavest, hrabrost, disciplino ...), obnašanje (pravičnost, spoštljivost, enakost, samoobvladovanje ...) komunikacijo (prijaznost, spoštovanje ...), meditacijo, samorealizacija (s svojim znanjem in izkušnjami pomagamo pri razvoju družbe),



proaktivnost (sami pričnemo reševati probleme in ustvarjamo boljše okolje) in drugo.

Judo je **bazičen šport**, ki je osnova za vse športe in holistično (celostno) razvija telo in telesne sposobnosti. Otrok, ki vadi judo ima zelo dobro razvito osnovo za dobre rezultate v tekmovalnem športu. Nekaterim vrhunskim rokometišem, nogometišem, košarkarjem, kolesarjem in drugim je bil judo prvi šport. Nekdo je nekoč določil, da so v Sloveniji bazični športi gimnastika, atletika in plavanje. Ali so res? Ali so res le ti trije?

Postavki v statutu, edukativna metoda in bazični šport nam data veliko širino delovanja (izobraževanje, promocija, način in vsebina delovanja), prednost pred drugimi športnimi panogami in še večjo odgovornost, da to uresničimo. Začeti bi morali s temeljitim premislekom, vsak pri sebi bi moral razmisliti o tem kako deluje, kako se obnaša, koliko znanja ima itd.

Postavki v statutu, edukativna metoda in bazični šport, nam data veliko širino delovanja (izobraževanje, promocija, način in vsebina delovanja), prednost pred drugimi športnimi panogami in še večjo odgovornost, da to uresničimo. Začeti bi morali s temeljitim premislekom. Vsak pri sebi bi moral razmisliti o tem, kako deluje, kako se obnaša, koliko znanja ima itd.

### **Namen in cilji zveze, 5. člen**

b) Namen in cilji zveze vključujejo promocijo juda in zdravega načina življenja, z namenom skozi judo vzgajati samozavestne, odgovorne in proaktivne državljane. Ti s svojim delovanjem v klubih in širši skupnosti prispevajo k razvoju in dobrobiti družbe. Poseben poudarek je na promociji juda kot bazičnega športa, ki temelji na spoštovanju in disciplini, z željo da posameznik svoja pridobljena znanja in vrednote vrača družbi.

Razlaga: Promocija juda ne le kot športa, ampak tudi kot rekreacije za »starejše«, razvoj motoričnih sposobnosti (otroci), vadbe za ljudi s različnimi potrebami, aktivnosti za najstnike netekmovalce ... Judo je širok in je velika napa-ka nagovarjati le eno ciljno skupino, skupino tekmovalcev. Z načinom vadbe juda vzgajamo mlade, ki bodo sposobni prevzeti v upravljanje klubov, zveze in družbe kot celoto. Cilj zmage in kolajne ostanejo, a z novim statutom dodajmo še nove cilje in dajemo pomembnost tudi vsem

tistim trenerjem in klubom, ki ne delajo na tekmovalnem judu. To je pomembna razsežnost, ker s tem JZS tudi »začne uradno«, delovati na množičnosti, izobraževanju »vseh vrst trenerjev«, spreminjanju promocijskih besedil in širini delovanja.

### **Dejavnost oziroma naloge zveze, 6. člen**

c) Promovira in širi filozofijo in etiko, ki pooseblja judo med vsemi starostnimi skupinami ter promovira japonsko kulturo in tradicijo,

Razlaga: Judo je več kot šport. Judo je japonska kultura in tradicija. Ampak judo je tudi produkt »zahodne« filozofije, pedagogike in kulture. Zato nam je na nek način tako blizu in je tudi po 140 letih še vedno tako moderen. Za vse tiste, ki vadimo judo, ni dovolj, da le poznamo/znamo, kako se izvede posamezna tehnika, ampak je prav, da poznamo/znamo tudi vsebine iz zgodovine in filozofije juda, življenjepisa ustanovitelja Jigoro Kana, nekaj o tradiciji in zgodovini Japonske, nekaj o razvoju filozofske misli skozi čas in podobno. Vse to bo našemu obstoju in bistvu dalo večjo širino in priložnost, da drugače gledamo na svet okoli nas in na medsebojne odnose.

V statutu imamo zapisane usmeritve. Sedaj pa bo potrebna veliko dela vseh organov JZS, vsakega kluba in vsakega posameznega trenerja, da vse te črke in besede iz statuta prenesemo v realnost vsakdanjega življenja.

Naj zdaj postanejo naši cilji tudi, da 1 % prebivalcev Slovenije vadi judo (20.000), da vsak, ki prične z judom, doseže 1. dan, da vsi trenerji preko izpitov dosežejo stopnjo 6. dan. S takimi cilji se ne bo treba bati niti za zmage niti za kolajne! Seveda bomo imeli tudi polne borilnice kakovostnih judoistov in izobraženih trenerjev. V velik ponos mi je, da sem lahko bil »zraven« pri pripravi statuta in čutim veliko hvaležnost do vseh deležnikov v JZS, ki so omogočili, da je to besedilo prišlo v statut in do vseh slovenskih judo klubov, ki ste ta statut izvolili in potrdili.

Kamenčki za mozaik so vrženi, sedaj je veliko dela za vse nas, da ta mozaik sestavimo. Pridružite se nam pri ustvarjanju še boljšega, še večjega in še bolj našega slovenskega juda!

Mojmir Kovač

# Andreja Leški - PARIZ - zlata medalja



foto: Aleš Fevžer



foto: Aleš Fevžer



foto: Aleš Fevžer



foto: Aleš Fevžer



# DELO KOMISIJE EVROPSKE JUDO UNIJE (EJU) ZA JUDO V POLICIJI IN VOJSKI (2024–)

Spomladi 2024 je z delom začela Komisija za judo v policiji in vojski pri Evropski judo uniji (Police and Military Commission; <https://www.eju.net/category/organisation/general/police-military-commission/>). Po uvodnem online sestanku smo začeli z zbiranjem podatkov o razvoju juda v policijah in vojskah v članicah EJU. Predsedujoči komisije **Csaba Szilagy**i in predsednik EJU dr. László Tóth sta članom predstavila projekt, ki so ga že začeli na Madžarskem in sicer tristopenjsko usposabljanje policistov in vojakov, pri čemer gre na prvi stopnji za temeljne veščine juda, druga je nadaljevalna stopnja, tretja pa specialistična stopnja. Predstavili so tudi posebno opremo za vadbo juda v praksi. Predstavljeni program spominja na program, ki smo ga v Sloveniji imeli v Kadetski šoli v Tacnu, vendar so ga opustili zaradi spremembe šolanja policistov po letu 2000.

V Sloveniji sem intervjuja opravil s predstavnikoma vojske in policije (D. Kačičnik in Vladimir Ilič). Pregled dejavnosti v Sloveniji je pokazal, da v Slovenski policiji in Slovenski vojski judo še vedno predstavlja del vojaškega usposabljanja iz samoobrambe, vendar ne v večinskem delu. V policiji je ta del do ene tretjine (osnove padanja, meti in določeni prijemi), v vojaškem delu je juda nekoliko več, prevladuje pa veščina krav maga. Obseg izpopolnjevanja je bistveno manjši kot nekoč v kadetnicah (obseg in vsebino dela poznam, ker sem konec 1980-ih prevzel učenje samoobrambe od Jožeta Škrabe in skupaj s spec. Bojanom Zorcem pripravil učni načrt za vadbo samoobrambe v kombinaciji judo kot temeljni del in jujitsu kot nadaljevalni del, poleg tega pa tudi tehnike iz drugih borilnih veščin, ki jih je bilo možno uporabiti v policijskih postopkih), kjer so imeli kadeti samoobrambo v bistveno večjem obsegu.

V vojski judo v preteklosti v Sloveniji ni bil nikoli razvit do te mere kot v policiji. Obe organizaciji imata verificirane programe za usposabljanje s področja samoobrambe s slikovnim gradivom. V policiji standarde zagotavlja Kolegij mojstrov samoobrambe pri Generalni poli-

cijski upravi.

Nekoč, do zaprtja kadetnice v Tacnu, so bili judoisti iz policije tudi tekmovalci v civilnih klubih. Zdaj pa je slika drugačna. Zaradi zaposlovanja vrhunskih športnikov v policiji in vojski ti delajo po svojem programu vrhunskega športnega udejstvovanja, medtem ko drugi judoisti, ki so zaposleni v teh dveh institucijah, predstavljajo manjšino. Svetovnih policijskih in vojaških iger se udeležujejo profesionalni športniki in ne kot nekoč redno zaposleni v policiji in vojski. Vprašanje za vse članice EJU je bilo tudi, ali bi uvedli evropsko policijsko in vojaško prvenstvo. Zaenkrat je temeljno vprašanje o obremenjenosti vrhunskih športnikov zaposlenih v policiji in vojski in umestitvi takšnega prvenstva v njihov tekmovalni kalendar, predvsem z vidika načrtovanja forme za največja tekmovanja, ki štejejo za rangiranje. Glede judoistov, ki so zaposleni v policiji in vojski, bi bilo treba tudi razlikovati med profesionalnimi in drugimi judoisti. Razprava o tem je še na začetku. Glede na raznolikost držav članic pričakujemo pestro razpravo o iskanju skupnih imenovalcev.

Po preliminarno zbranih podatkih kaže, da je judo izgubil svojo vlogo v evropskih policijah, kar je tudi razlog, da je treba intenzivirati prizadevanja za vrnitev juda v temeljno usposabljanje in izobraževanje policistov in vojakov. Glavni vzrok za manj juda v policijskih in vojaških vrstah je ukinitve srednjih policijskih in vojaških šol ter prevladujoč sistem kratkotrajnih usposabljanj in izobraževanj, v veliki meri tudi v okviru individualne vadbe borilnih veščin po izbiri poleg obveznega števila ur organizirane vadbe.

Po zbranih podatkih pri vseh članicah EJU bo komisija naredila analizo, podatke dopolnila z dodatno poizvedbo pri članicah in končne ugotovitve predstavila predsedstvu EJU in seznanila članice EJU, predvidoma do poletja 2025.

Gorazd Meško

Član komisije EJU za judo v policiji in vojski

# SODNIŠKI SEMINAR IJF

14. in 15. 12. 2024 je v Istanbulu v Turčiji potekal sodniški seminar Svetovne judo zveze. Na seminarju je bilo prisotnih okoli 340 sodnikov in trenerjev iz vseh petih kontinentov. S strani JZS sta se seminarja udeležila Emil Pozvek in Grega Brod. Na seminarju je bil v vlogi podpredsednika evropske sodniške komisije prisoten Franc Očko in v vlogi IJF nadzornice sojenja in demonstratorke Tina Trstenjak. Pri pripravi video materiala in tehnični izvedbi seminarja so aktivno sodelovali še Sašo Šindič, Miro Bilič in Anja Dobovšek.

Na podlagi predlogov za spremembe sodniških pravil, ki so jih po zaključku olimpijskega cikla predlagale nacionalne judo federacije in posamezne komisije, so bile sprejete spremembe

sodniških pravil. Te spremembe so bile predstavljene na seminarju v Istanbulu. Spremembe bodo v veljavi od 1. 1. 2025 in bodo veljale do Svetovnega prvenstva članov, ki bo potekalo junija v Budimpešti. Po Svetovnem prvenstvu bo opravljena analiza učinka sprememb in sprejete morebitne korekcije. Korigirana pravila bodo nato veljala do naslednjih OI 2028 v Los Angelesu.

V začetku novega leta bo v sodelovanju sodniške in trenerske komisije organiziran seminar, kjer bodo predstavljene spremembe in ostale informacije, ki so bile posredovane na seminarju. Seminar je namenjen sodnikom in trenerjem JZS.

Emil Pozvek    Sodniška komisija JZS



*Seminarja se je udeležilo 6 Slovencev. Od leve proti desni: Alexandr Jatskevitch (Vodja sodniške komisije EJU), Miro Bilič, Grega Brod, Sašo Šindič, Franc Očko, Emil Pozvek, Tina Trstenjak in Catarina Rodrigues (Podpredsednica EJU).*

# ZDRAVSTVO POD OKRILJEM JUDO ZVEZE SLOVENIJE

## Judo družina, pozdravljeni!

Pred približno dvema letoma sem nastopil funkcijo zdravnika na Judo zvezi Slovenije (JZS), čeprav do takrat neposredne povezave z judom nisem imel. Od takrat sem že nabral nekaj izkušenj, zbral nekaj poznanstev, opravil nekaj obravnav, zbral nekaj spominov. Pričenjam spoznavati judo, toliko, da sem spoznal, da se judo skupnost rada predstavi kot družina. Tako postajam njen član.

Naj se predstavim. Sem Klemen Aleš Piliš, specialist splošne kirurgije, zaposlen v funkciji travmatologa (poškodbenega kirurga). Celo otroštvo sem bil povezan s športom, najbolj resno s tekmovalno atletiko. Že od pričetka študija medicine se usmerjam v obravnavo športnih poškodb, tako da sem s področjem povezan že (skoraj) 20 let. Zadnja leta samostojno obravnavam predvsem poškodbe sklepov (najpogosteje koleno in ramo) ter mišično-tetivne poškodbe.

Moje delo na JZS se je pričelo počasi, z udeležbami na turnirjih, kjer me je verjetno marsikdo že opazil, čeprav še ne nujno spoznal. Skozi moje spoznavanje juda pa pričenjajo rasti ideje, kako izboljšati zdravstveno oskrbo slovenskih judoistov. Pred kratkim sva z generalnim sekretarjem JZS, Aljažem Sedejem, nekoliko strnila pogled na zdravstvo v okviru JZS, zarisala vizijo razvoja in neposredne cilje, ki Vam jih predstavljam.

## 1. Dostopnost zdravstvene obravnave

JZS bo poskušala judoistom pristopiti naproti z urejanjem športniku-prilagojene zdravstvene obravnave. Slovensko javno zdravstvo, predvsem z relativno slabo dostopnostjo nekaterih storitev, tekmovalnemu športniku, ki je odvisen od kvalitetne in časovno-dostopne storitve, pogosto ne stoji ob strani. V prvi vrsti bom judoistom poizkusil služiti kot zdravstveni svetovalec. Nikakor sam ne bom zmožel niti znal prevzeti zdravstvenih obravnav vseh slovenskih

judoistov, zato bom preko naslova spletne pošte zdravstvo@judoslo.si poizkušal zdravljenje pretežno usmerjati. Poizkusil bom prepoznati resne poškodbe, svetovati kako diagnostično postopati, kam se usmeriti v nadaljnjo obravnavo in kako pristopiti k rehabilitaciji. Upam, da bom tako lahko pripomogel h kvalitetnejši (in hitrejši) obravnavi. Na tem mestu naj tekmovalne športnike in njihove starše vzpodbudim k urejanju športno-specifičnih zavarovanj. Skozi svoje delo v javni zdravstveni ustanovi spoznavam ovire javnega zdravstvenega sistema, kjer predvsem na nivoju časovne dostopnosti storitev pogosto ne morem povsem zadovoljiti športnikovih potreb. Drugače je s storitvami, ki jih omogočajo dodatna športno-specifična zavarovanja, saj le-ta upravljajo s sredstvi, ki omogočajo obravnavo tudi v zasebnih zdravstvenih ustanovah, kjer je storitev pogosto športniku bolj prilagojena in, predvsem, hitrejša.

Kot dodatno naj Vas seznanim, da je JZS že pred časom postala pogodbenik z diagnostičnim centrom MDT&T iz Maribora, kjer so se zavezali, da članom JZS omogočajo MR diagnostiko znotraj 7 dni, vrhunskim športnikom (kategoriziranim) v procesu priprave na veliko tekmovalno (olimpijske igre, svetovno prvenstvo, kontinentalno prvenstvo) pa v roku 24 ur. Podlaga za storitev je še vedno plačilo (odobrena preiskava s strani dodatnega zavarovanja, napotnica ZZZS ali samoplačništvo). V primeru interesa za opravljanje diagnostične preiskave preko MDT&T naj me judoist kontaktira preko zgornjega naslova spletne pošte.

## 2. Definiranje minimalnih zdravstvenih zahtev za izpeljavo turnirja pod okvirjem JZS

V procesu priprave je Pravilnik o tekmovalstvu, ki bo vključeval tudi del glede organizacije zdravstva. Na področju zagotavljanja zdravstva na prireditvah država definira minimalne pogoje s Prilogo 16 k Pravilniku o službi nujne medicinske pomoči (<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Organizacija->

zdravstvenega-varstva/Prireditve/23b86ca85d/Vrste-prireditve-in-zdravstvenega-varstvana-prireditvah.pdf). Po Prilogi 16 so verjetno vse judo prireditve v Sloveniji razdeljene v skupino Nezahtevna prireditve tipa D, za kar je potrebna prisotnost najmanj ene ekipe nujnega reševalnega vozila. Na nivoju JZS se moramo do tega predpisa opredeliti, hkrati pa definirati pogoje za opravljanje zdravstvene pomoči neposredno ob tatamiju.

### 3. Formiranje skupine strokovnjakov, ki bodo organizatorjem turnirjev pomagali pri izvedbi nujne zdravstvene pomoči na prireditvi

V okviru JZS bomo stremeli k temu, da bomo k sodelovanju pritegnili strokovne delavce, ki bodo lahko organizatorju pomagali pri zagotavljanju ustrezne zdravstvene pomoči ob izvedbi dogodka. Seveda, v kolikor zmore trenutni

organizator (večinoma klub) sam zadovoljivo organizirati zdravstveno oskrbo, naj tako ostane. Storitve je mišljena predvsem kot podpora, da se organizatorju s težavami zagotovi ustrezno zdravstveno podporo.

### 4. Definiranje turnirjev/odprav, kjer bi slovenske judoiste spremljala zdravstvena delegacija

V kolikor se bi kateremu izmed članov pojavilo vprašanje oz. pripomba na zdravstveno oskrbo, ki se razvija v okviru JZS, naj jo brez zadržka naslovi na zdravstvojzs@gmail.com.

V upanju, da bo zdravstvena obravnava čim redkeje potrebna, da bomo uživali v uspehih slovenskih judoistov, predvsem pa, da nas bo v športu povezovala ljubezen do gibanja, sodelovanja in napredovanja, Vas lepo pozdravljam!

Klemen Aleš Piliš



## ZVONE HUDEJ

Iz celjskega Judo kluba Ivo Reya so v javnost poslali žalostno vest, da se je poslovil Zvone Hudej.

“Zvone je bil dolga leta predsednik Judo kluba Ivo Reya. Prav tako je deloval v Judo zvezi Slovenije kot podpredsednik in nazadnje kot predsednik nadzornega odbora JZS. V času njegovega predsedovanja v Judo klubu Ivo Reya je klub dosegal najbolj vidne rezultate. Zvone je bil človek, ki je imel izredno rad judo in vse kar judo predstavlja.”

Zvone pa ni bil aktiven samo v JK IVO REYA in na JZS. Pravzaprav je skozi celotno aktivno kariero deloval v raznih društvih, kot je bilo društvo DIATI, kot tudi v rokometnem klubu PIVO-

VARNA LAŠKO. Bil je član IO Športne zveze Celje in še bi lahko naštevati. Praviloma je vselej pomembno vplival na delovanje sredine v kateri je deloval.

Ob vodstvenih in političnih funkcijah (med drugim je bil direktor podjetja AERO) je tako vedno našel čas za delovanje v raznih društvih.

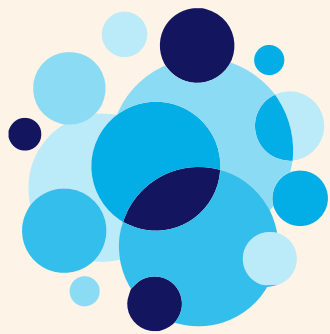
Skozi vse življenje ga je odlikovala skromnost, neverjetna načelnost in poštenost pri delu, ki ga je opravljal, bodisi v podjetjih, na občini ali v klubih. Tudi pri skrbi za svojo telesno formo ni bil nič drugačen. Na priljubljeni pohodniški točki z imenom Grmada je bil vsak vikend prvi, ki se je zjutraj vpisal v knjigo obiskov. Redkokdaj ga je kdo prehitel.

V zadnji letih se je Zvone nekoliko umaknil iz aktivnega udejstvovanja. Očitno mu je bolj z boleznijo vzel preveč energije.

# SPREJEM V KOPRU







Telekom  
Slovenije



**SUZUKI**



Fundacija za šport

[www.fundacijazasport.org](http://www.fundacijazasport.org)

***E-STAVE***

Zanimivo, marsikatero uspešno zgodbo bi lahko začeli z maksimo Jigora Kana: človek, ki je na vrhuncu uspehov in človek, ki je pravkar doživel neuspeh, sta v popolnoma enakem položaju. Morata se odločiti, kako nadaljevati in izbrati najboljšo pot za naprej...

Piše in riše: Santi.



Za Bežigradom v Ljubljani je klub, kjer judoisti navdušeno trenirajo.

Judoisti prihajajo sem po službi in dnevnih obveznostih, dan za dnem. Tudi Kaja Kajzer in Andreja Leški.

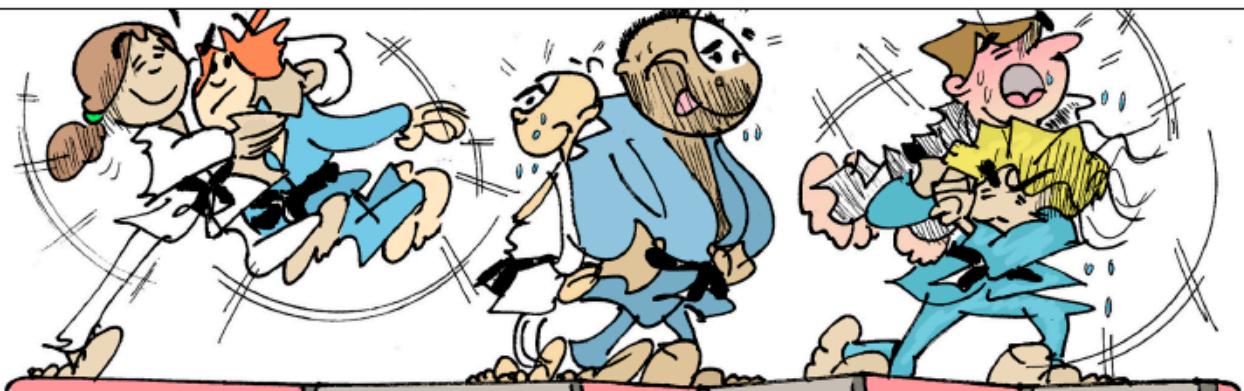
Hvala enako, Kaja! Skupaj prideva daleč!



Lepo je trenirati s tabo, Andreja!



Zagnano se posvečajo napornim treningom, seveda pod budnim očesom trenerjev.



Santi, '24/25

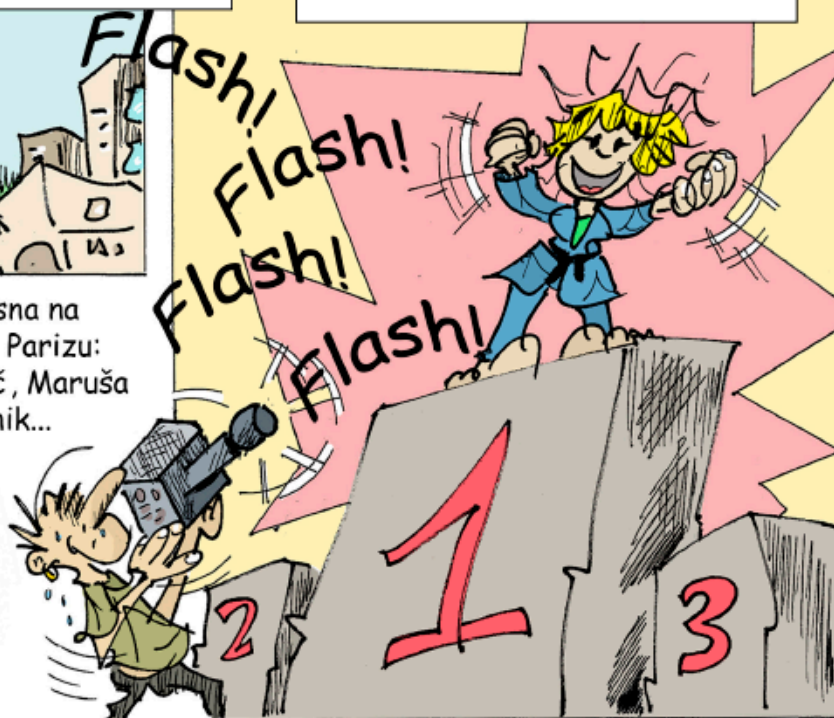
Na olimpijskih igrah v Parizu 2024 so se naši prvovrstni judoisti...



...izkazali z borbenostjo, vztrajnostjo in voljo.

In tudi z rezultatom: Andreja Leški je v kategoriji do 63 kg osvojila zlato olimpijsko medaljo.

Slovenija je lahko ponosna na judoiste, ki so nastopili v Parizu: Metka Lobnik, Enej Marinič, Maruša Štangar, Anka Pogačnik...



Po nekaj izjemnih tehnikah je Leški požela sadove dolgoletnega trdega dela in osredotočenosti.



Tudi Kaja Kajzer je dala vse od sebe in je lahko ponosna nase.



Uspeh je kot ledena gora: nad gladino ni videti dela, požrtvovalnosti in pripravljenosti.



Greva naprej!



Po vrnitvi domov je treba trenirati znova, se še naprej razvijati kot športnik in kot oseba.

Santi, 24/25

ALLGRIP



 **SUZUKI**



*rečno*  
**2025**  
*na vseh vaših poteh*



**080 34 49**

BREZPLAČNI INFO

[www.suzuki.si](http://www.suzuki.si)



Kombinirana poraba goriva in izpusti CO<sub>2</sub> po WLTP meritvah: 4,5-6,6 l/100km in 99-149 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0035-0,0246 g/km, trdi delci: 0,00009-0,00027/km, število delcev: 0,65-1,63 E11/km. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO<sub>2</sub> iz novih osebnih vozil najdete v Priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub>, ki ga lahko brezplačno pridobite pri pooblaščenem SUZUKI partnerju in na spletni strani [www.suzuki.si](http://www.suzuki.si). Slike so simbolične. Jamstvo 3+7 let zajema tovarniško garancijo Suzuki (3 leta oz. 100.000 km, kar nastopi prej) in jamstveno obdobje Suzuki Hybrid PRO/PRO+ (do konca 10. leta oz. do 200.000 km, kar nastopi prej).