



Az élet iskolája

Jászberény • Jászboldogháza • Nagykáta • Jászfényszaru

Yakuzák SE hivatalos lapja 2017. június – december



Kerekes Réka

Ifjúsági Európa bajnok 2016-2017.

Mező Lili

Ifjúsági Európa bajnok 2015, 2016
Junior Európa bajnok 2017
Háromszoros EB. legtechnikásabb versenyző

Szabó Zsófia

Felnőtt Európa bajnok 2016, 2017
kétyszeres EB. legtechnikásabb versenyző

Mócsó Milán

Ifjúsági Európa bajnoki ezüstérmes 2016-2017.



[www.facebook.com/
jaszberenyi.yakuzakse](https://www.facebook.com/jaszberenyi.yakuzakse)



www.yakuzakse.hu

Ilyen volt 2017

A Yakuzák Sportegyesület 2017. évben közel száz programot valósított meg. Ezekben szakmai, közösségi, menedzseléssel járó, építő és egyéb programok is voltak. A 2014-ben elkészített négy évre szóló egyesületi stratégia ebben az évben lezárásra került. Tehát ez az év nem csak a jelenről szólt, hanem egy kicsit a múlttól is, amely víziója 2017-be mutatott.

Akik felszínesen ismerik munkánkat nem tudják elképzelni milyen komplex munka folyik egyesületünkben és ennek megfelelően milyen dekádokra osztjuk fel a 12 hónapot. Vannak szakmai hetek, hónapok, vannak az építkezés, menedzselés hetei is, és persze ezen belül sok-sok minden van. Edzőtáborok szervezése, verseny szervezése, utazások szervezése, újságszerkesztés, web és facebook lap szerkesztése, pályázatok, versenyek, edzések, nevelés, képzések szervezése, képzések látogatása, média menedzselése, kapcsolattartás a támogatókkal, kommunikáció a szülőkkel, adminisztráció, létesítmény fenntartás, karbantartás, fejlesztések és a többi és a többi...

Y Akadémia

Három edzőtábort szerveztünk. Sümegén európai kitekintésben is erős szakmai felkészítő tábor tudtunk az EB-re és a Világkupára készülőknek rendezni több mint száz fővel kiemelt körülmények között wellness hotelben. De folytattuk Horváth Lacival Hegykőn a képzési sorozatunkat is. Tavasszal -országosan egyedülálló módon- negyven boksztásként edzhettek együtt nyolcvannál is többen „Zsákmunka” című képzésünkön, majd ősszel nyolc edzővel tértünk vissza és az „Integrált edzés a versenyfelkészítésben” címmel folytattuk a négy és fél éve elindított képzési sorozatunkat. De szakmai DVD sorozatunk is bővült egy jelentős munkával. „Zsákmunka” címmel jelent meg anyagunk a tavaszi képzéssel szinkronban, így a gyakorlati képzésünkhöz dupla lemezen tudtunk elméleti képzést is biztosítani, edzéstervekkel és audió edzéstervvel együtt. A tavasz azonban más szempontból is jelentős volt akadémiaink számára. A Nemzeti Kézilabda Akadémiával együttműködve Balatonbogláron a hazai kézilabda fellegvárában tartott képzést prof. dr. Dörgő Sán-

dor szakmai vezetőnk. Előtte sikeres tárgyaláson vettünk részt az újra formálódó Testnevelési Egyetemen. Prof. dr. Mocsai Lajos TE. rektora fogadta delegációnkat, ahol több oldalú együttműködést határoztak el a felek. Júliusban az Amerikai Egyesület Államokban az NSCA. konferenciáján másodszor vett részt küldöttségünk. Ezúttal Las Vegasban tanultunk a világ legnagyobb sporttudományos konferenciáján és expóján. Az edzés-mérés-innováció-visszacsatolás négyese közel tíz éve jelen van egyesületünkben. Szlogenünk tehát valós tartalommal bír „Y Akadémia – A szükséges tudás a változáshoz”

Y Média

Az Y Média munkatársaira Mészáros Mária és Gedei Gabira is egész évben számíthattunk és több rendezvényünkön forgattak. Mindkét Európa bajnokságra ki tudtuk utaztatni médiánkat, és így abban a minőségben láthatjuk sikerünket, amely minőségben a sportszakmát szeretnénk képviselni. Több kisfilm is készült ebben az évben. Összesen 15 új filmet készített el médiánk, amit sok ezren láttak a Youtube-n. Emellett a már említett szakmai DVD-re is jutott idő, ami önmagában nagy volumenű munka volt. De sikeresen forgattunk anyagokat a harmadik mozifilmünkhöz, amelyben az utánpótlás versenyzőinket több évet áthidalva mutatjuk majd be. Eddig Zsófi-ról készült két mozifilmünk az „Y Napló” és „Enchosen” címmel. Nem titok, hogy várjuk azt az elkötelezett versenyzőt, vagy versenyzőket, aki(k) köré majd megírhatjuk a forgatókönyvet harmadik - közel 3 órás - filmünkhöz.

Y Brand

Az Y Brand mint fogalom először jelent meg nagyközönség előtt ebben az évben, amikor névadója lett az I. Y Brand Motiváció Kupának. A Jászberényi országos versenyt három világbajnok arcával reklámoztuk. Sztankó Rita, Szövetes Veronika és Szepesi Csenge szerepeltek az első ízben Jászberényben rendezett országos verseny plakátjain, és személyesen is velünk voltak a frappáns rendezésű viadalon. Példát mutatva, új stílusban rendeztünk versenyt, mely módszerét azóta többen sikeresen át is vették a versenyzők, szülők, edzők nagy örömére.

Fejlesztések

Egyesületünk a támogatóinak is köszönhetően közel négy millió forintos fejlesztést tudott 2017-ben megvalósítani. Ezek a fejlesztések rövid távon is hozzá tudtak adni munkánkhoz, de minden bizonnyal hosszútávon lesz igazi eredménye.

Verseny eredmények

A Yakuzák Se. lett 2017-ben is az MKKSZ minősítési pontverseny győztese, megelőzve több mint ötven egyesületet. Európában egyedülálló módon van Szabó Zsófi személyében felnőtt, Mező Lili személyében junior, és Kerekes Réka személyében ifjúsági Európa bajnokunk. Móczó Milán EB. ezüstje szintén fontos mutató az egyesületben folyó szakmai munkával kapcsolatban. Zsófi és Lili az EB. legtechnikásabb versenyzői címet is elhozta Roskildéből. Talán épp ezek a díjak jelentik a legjobb viszájlezést munkánkról. Fekete Farkas először lett felnőtt nemzetközi verseny győztese és legtechnikásabb versenyzője Samoborban, de Notheisz Janka és Danka Hunor is elhozta ezt a kitüntető címet Zágrábból az arany érem mellé. Tehát sikeresen indult el a következő -harmadik- versenyzői generáció is a nemzetközi tatamin. Móczó Márk arany érmel, Lendvai Levente ezüsttel tért haza, vagyis letették névjegyüket. Összességében is emelkedett a technika színvonal. Nem csak a sportág-specifikumban, hanem a képességfejlesztés területén is sikerült minőségben előre lépni a szakszerű mozgások területén. Persze ez az a terület, ahol soha nem lehet elégedett az edző és a versenyző sem, ezért itt hatalmas tartalékokaink vannak. Ezért kell folyamatosan fejleszteni az eszközállományt, a módszereket és a szemléletet.

2018.évi tervek

2018-ban négy junior versenyzőt szeretnénk kijuttatni a lengyelországi junior EB-re. Mező Lili címvédőként, Palásti Kristóf, Móczó Milán és Kerekes Réka pedig esélyesként tekinthet a versenyre. Fekete Farkas két győzelemmel zárta az idei EB-t ahol a Európa bajnok búcsúztatta. Jövőre számítunk az előre lépésére és szeretnénk dobogón látni. Jövőre nyolc versenyzőnk bizonyíthat a november 10-i hazai rendezésű U16, U22-es EB-n. Treba Kíra, Szabó Liza, Gál Barnabás, Szajka Bendegúz, Lendvai László, Csibra Barnabás, Kiss László és Cserepes Botond készülhetnek gőzerővel. De ezen az EB-n az U22-es

kategóriában ott lehet Fekete Farkas mellett Mező Lili és Palásti Kristóf is hiszen addigra betöltik a 18. életévüket. De 2009, 2014, 2016 után 2018-ban ismét csapatot küldünk a világ egyik legnagyobb utánpótlás versenyére a „The Karate Dream Festival”-ra. Móczó Milán, XY, XY, XY ülhetnek majd repülőre június közepén, hogy június 23-24-én tatamira lépjenek a Tokyo Metropolitan Gymnasiumban. Ősszel a Litván bajnokságra szeretnénk igazi nagy csapattal indulni. Ez azt jelenti, hogy minden olyan versenyzőt szeretnénk kivinni aki éremmel térhet haza. Folyamatmenedzseléssel szeretnénk tovább építeni az utánpótlásunk teljes spektrumát. Újabb DVD-t tervezünk agilitás témakörében kiadni és könyv is készül mellé. A tervek ezzel kapcsolatban egészen a 2019-es amerikai NSCA konferenciáig mutatnak. Kétségtelen, hogy sok tervünk van a jövőre nézve. A legfontosabb azonban érték alapú közösségünk tudati szintjének emelése és megtartása. Nem taglétszámot szeretnénk emelni, hanem azok számát a közösségünkön belül, akik értik és érzik a lüktetését, és nap mint nap szeretnének tenni ezért. Köszönetnyilvánítás

Csak hálát adhatunk a sorsnak, hogy 2014-ben kitűzött 4 éves stratégiánk maradéktalanul teljesülni tudott. Hihetetlen összefogással és odaadással szép eredményeket tudtunk elérni 2017-ben is, és ezekre méltán lehetünk büszkék. Különösen azért, mert tragédiák miatt is emlékezetes marad ez az év. Elvesztettük Kövér Orsikát és édesanyját, Balázs Esztert, Lili és Hunor édesanyját, Józsi feleségét. Shihan Dr. Karmazin György szervezetünk vezetője is elment ebben az évben. Mind a négyen fiatalok voltak, mind a négyen hatalmas úrt hagytak maguk után. Pótolhatatlan veszteség ért bennünket, aminek a feldolgozása még hosszú évekig fog tartani. Az első köszönő szó őket illeti. Köszönjük, hogy ismerhettük őket és hogy velük lehettünk. Nyugodjanak békében!

Köszönet illeti azokat, akik támogatják törekvéseinket és lehetővé tették, hogy céljainkat maradéktalanul megvalósítsuk. Köszönet illeti a szülőket, hogy partnerként számíthatunk rájuk és támogatják gyermeküket és egyesületünket. A legnagyobb köszönet egyesületünk versenyzőinek és aktív tagjai-

nak jár, hogy minden nap szorgalmasan tették dolgukat és példát mutattak egy egész országnak, hitelesebbé téve az Y Brand munkáját. Minden eredményünk, munkánk és szándékunk szétporladna, ha nem a kölcsönös tisztelet, és a szeretet vezérelné közösségünket. Életünk úgy zajlik, mint egy nagy család élete, amelyben van sok szép megható pillanat és csoda, de vannak nehéz pillanatok, vita és csalódás is.

Az év végi értékelést tehát azok a gyerekek teszik hitelessé, akik fejlődnek értelmileg, érzelmileg és testileg, és csillogó szemükkel tovább bíztatnak és motiválnak bennünket arra, hogy a jövőben is érdemes felkapcsolnunk a villanyt a Korcsolya utcában, ha kezdődik az edzés. Most, hogy vége az évnek kérek mindenkit arra, hogy lássuk meg egymásban az embert, aki dolgozik, tanul, vagy épp felnőni készül élete első kihívására – legyen az övvizsga vagy az első guggolás -. Becsüljük meg egymást, mert egyre nagyobb felelősségünk van, hogy tehetségüknek megfelelően segítsük szárnyaik kibontakozásában gyermekeinket.

*Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és
Boldog Új Évet Kívánunk!*



Programjaink

2017. június 6-19. Magaslati edzőtábor 2000m-en - Ausztria
2017. június 20-25. Edzőtábor – Balatonföldvár
2017. június 27. EB köszöntő - Jászberény
2017. július 1-2. Világkupa – Astana Kazahsztán
2017. július 12-15. NSCA konferencia USA, Las Vegas
2017. július 11. Teljesítménydiagnosztika Móczó Milán - Budapest
2017. július 20. Edzés shihan Furkó Kálmánnal - Szolnok
2017. augusztus 26. Favágó hétvége - Y Ház
2017. augusztus 27. 10. Zagyvamenti Maraton - Jászberény
2017. szeptember 2. Szolnok Kupa - Szolnok
2017. szeptember 9. Y Brand „Motiváció” Kupa - Jászberény
2017. szeptember 23. Damashi Kupa- Siklós
2017. szeptember 27. Teljesítménydiagnosztika Móczó Milán - Budapest
2017. október 6-7. Dream Cup World - Budapest

2017. október 14. Branko Bosnjak, Horvát Bajnokság - Samobor
2017. október 21. Bushido Kupa – Budapest
2017. november 3-5. Y Akadémia edzőtábor „Integrált edzés” - Hegykő
2017. november 11. U-16, U-22 EB - Kielce, Lengyelország
2017. november 18. Debrecen Kupa -Debrecen
2017. november 23. Kommunikációs szervezetfejlesztő tréning
2017. november 25. ELKA Kupa - Zágráb, Horvátország
2017. december 5. Tárgyalás az MKSZ. elnökével - Budapest
2017. december 6. Mikulás ünnepség - Y Ház
2017. december 8. Dán vendégeket fogadtunk - Budapest
2017. december 11. Narancssárga övvizsga - Y Ház
2017. december. 12. Jászberény város köszöntője - Déryné Múv. Közp
2017. december 23. Karácsonyi Funkcionális edzés

Versenyek

6Th World Championship

július 1-2 – Astana Kazahsztán

Egyesületünkben Szabó Zsófi jutott be a világ legjobb 16 versenyzője közé 55 kg-ban, hogy megküzdjön a világbajnoki címért. Az asztanai VB. impozáns szervezéssel zajlott.

Zsófi az első küzdelmében hat perc után jobbnak bizonyult japán ellenfelével szemben. Második küzdelme is hat perc volt és itt is jobban teljesített, mint ellenfele. Azonban 5 percnél felcsúszott egy ütése a kazah lány állára és a bírók így nem hozhatták ki győztesnek Zsófit. Zsófi ezzel a legjobb nyolc között pontszerző helyen zárta a küzdelmeket élete utolsó versenyén.



Zsófi főbb eredményei:

2 x EB győztes 2016, 2017

EB ezüst 2015

EB bronz 2014, 2013

Világkupa ezüst 2014.

VB legjobb 8.

6x Magyar bajnok

3x Horvát bajnok

2x Lengyel bajnok

Ausztria bajnok

Súlycsoportos VB legjobb 8.

Súlycsoport nélküli VB. legjobb 16.

„Kedves Szurkolók!

Kedves Klubtársak!

Kedves Támogatók!

Kedves Tibi!

Hosszú sorozat után befejezem a versenyzést! Életem egy szép korszaka lezárul. Sokat kaptam mindannyiótoktól! Köszönöm a bátorítást, a segítséget! Nincs rossz érzés bennem. Sportkarrierem teljesnek érzem.

Köszönöm, hogy velem voltatok.”

Zsófi

Szolnok Kupa



szeptember 2. Szolnok

A 2017-es őszi versenyszezon Szolnokon kezdődött, ahol 10 ország felnőtt versenyzői mérték össze tudásukat, a 35. Szolnok Kupán. (Ukrajna, Oroszország, Bulgária, Lengyelország, Litvánia, Grúzia, Szlovákia, Horvátország, Románia és Magyarország.)

Egyesületünket Fekete Farkas és Szegedi Gábor képviselte. Szegedi Gábor nem tudja kihozni magából azt a befektetett munkát, ami benne rejlik. Rengeteget edz, de úgy tűnik ahhoz, hogy győztesen tudja elhagyni a tatamit másfajta felkészülés szükséges. Ehhez minden segítséget megkap az egyesülettől, és kívánjuk, hogy a későbbiekben ezen a területen is előre tudjon lépni.

Fekete Farkas a dobogó harmadik helyén végzett. A verseny nem úgy sikerült Farkas számára, ahogy azt szeretnék volna. Farkas edzésen mindent megtesz, de a verseny izgalmait még nem tudja megfelelően kezelni. Ennek előre mozdítása érdekében fontos lépéseket tettünk, melyek Farkas későbbi sportkarrierjében nagy változásokat hozhat. A vereségből azonban többet lehet tanulni mint a győzelemből.



I.Y Brand

Motiváció KUPA

**2017. évi nyílt gyerek, serdülő, ifjúsági, junior kumite
Kyokushin karate országos verseny**
2017. szeptember 9. (szombat) • Jászberény, Bercsényi út 11.

szeptember 9. Jászberény

Országos gyermek, serdülő, ifjúsági, junior verseny – 14 órakor felszedtük a tatamit

A Yakuzák SE 27 éves történelmének első versenyét szervezte. Nem titok, hogy több oka volt annak, hogy vállalkoztunk egy ilyen rendezvény lebonyolítására. Az egyik ok az volt, hogy végre hazai pályán küzdhessenek a legeredményesebb egyesület tagjai és hazai környezetben is megmutathassák tudásukat szülők, barátok, rokonok, ismerősök előtt. A másik ok szakmai volt. Szerettük volna, ha tanítványaink Kerekes Réka, Szabó Liza, Móczó Milán, Gál Barna, Szajka Bendegúz, Lendvai László nem a tavaszi verseny után lépnek rögtön tétmérkőzésekre a siklósi kvalifikációs tornán. Ezekről a versenyzőktől azt várjuk, hogy kvalifikálják magukat Siklóson a november 11-én megrendezésre kerülő U-16-os Európa bajnokságra. Fekete Farkas mellé, aki az U-22-ben szeretne bizonyítani Kielcében. Tehát kiváló gyakorló terep volt ez a verseny azok számára, akik nem kívántak beesni

csak úgy egy kvalifikációs tornára és megalapozottan szerettek volna bizonyítani tudásukat, illetve felmérni azt. A harmadik indok pedig a versenyszervezési anomáliák megszüntetését célozta, amivel évek óta szembesültünk az ország különböző pontjain. Semmiképpen nem hibáztatni szeretnénk vendéglátóinkat, hiszen a megszokott stílusban és a megszokott rendben szervezték versenyeket, melyek lebonyolítási rendje rendkívül fárasztó és sok esetben végkimerülésig fárasztja az esemény legfontosabb szereplőit, a versenyzőket. 2016. december 10-én a három női Világbajnok fotózásával kezdődő szervezés egyik legfontosabb kritériuma az volt, hogy ez a verseny a versenyzőkért legyen, és könnyítsük meg az edzők és a szülők munkáját. Az Y Akadémia ismét újított! Szlogenünkben is megfogalmaztuk ezt az üzenetet: Y Akadémia – „Szükséges tudás a változáshoz”

A változást pedig hosszú évek tapasztalása után már a versenykiírásban is láthatták a klubvezetők. A verseny adminisztrációs terheit nagy mértékben

cökkentettük az otthon elvégzett mérlegeléssel, orvosi vizsgálattal, az előre megtörtént sorsolással, tatami beosztással, melyekért Tóth Ivett, Pápai Zoltán és Pintér Gyulát illeti a köszönet. Nagyon reméljük, hogy ez a módszer, modell a jövőben akár előfeltétele is lehet egy hazai verseny rendezésének, amely nem csak időhatékonnyá teszi a verseny lebonyolítását, hanem jelentős stresszt és pénzt is takarít meg a klubok számára. De! Mással is gyorsítottuk az utánpótlás versenyünket, melyeknek sokszor éjszakába nyúló rossz híre már-már riasztotta a szülőket, edzőket, ha messzire kellett utazni. Megfelelő számú bírók meghívásával egyszerre 4 tatamin dinamikus technikai háttérrel, előre sorsozott küzdelmekkel a folyamatos gyors munka mellett az edzőket is segítettük hiszen kiszámíthatóvá vált mikor kezdjék a versenyzők bemelegítését és tudták mikor fog sorra következni. A versenyt nem szakítottuk meg semmilyen szünettel, bírói étkezéssel, és különféle ünnepélyes ceremóniákkal, csupán egy megnyitó ünnepség volt, ahol



Y Akadémia szakmai DVD-k
Képezd magad, gondolkodj rendszerben,
fejlődj, keress új módszereket!
Megrendelhető: info@yakademia.hu

KONKO
Eleo
• GYARTÓ ÉS KARBA



bemutattuk prominens vendégeinket Shihan Furkó Kálmánt, Sensei Szövetes Veronika Világbajnokot, Sempai Sztankó Rita Világbajnokot, illetve Jászberény Város Önkormányzatának képviselője Nagy András és egyesületünk elnöke Dr. Rédei István mondott köszöntő beszédet.

A megnyitó mi tagadás késéssel indult, mert néhány klub késve érkezett, de erre számítottunk és ehhez képest is pontosan tudott elindulni a tervezett lebonyolítási rend.

Ez a verseny is bizonyíték arra, hogy a kata versenyt a jövőben külön napra kell tenni és nyilvánvalóvá kell tenni mindenki számára, hogy a verseny hossza nem befolyásolja a verseny minőségét. Függetlenül attól, hogy ez egy országos verseny volt, a nagy szervezői létszám miatt, és a bírók működése miatt, az emberi gesztusok miatt, az edzők viselkedése miatt családias hangulatban zajlott parázs küzdelmekkel a verseny. A csarnok berendezése egységes arculatot mutatott az oda érkezők számára és a teljesen körbejárható küzdőtér miatt sok hely volt az edzőknek a bemelegítésre és a csomagok lepakolására is. A mellék-helyiségeket folyamatosan ellenőriztük, végig tiszták voltak és mindig volt WC papír. Ezekről a dolgokról tulajdonképpen természetüknél fogva nem is kellene egy beszámolóban írni, de női versenyzőink visszajelzése nagyon sok alkalommal volt negatív a mellék-helyiségek állapotával kapcsolatban, amikor elutaztunk valahová, pedig ez csak odafigyelés kérdése. Természetesen sok hibát is vétettünk, és belülről minden másképp látszik, mint kívülről, de a cél és a törekvés mögött a legjobb szándék volt. Versenyzőink jól teljesít-



tettek, és volt olyan, aki először tudott megverni presztízs ellenfelet pontosan a hazai környezetnek köszönhetően, ezáltal nagyon jó állapotban tud legközelebb tétmérkőzésen tatamira állni. Sok szép eredmény született és voltak nagy tapasztalások is, ami egyébként az utánpótlás versenyek legfontosabb feladata.

A bírói bizottság versenyértékelésén elhangzott sok minden és látszott a legjobb szándék és a legtisztább szakmai hozzáállás, azonban jól látható,

hogy versenyrendszerünk előregedett és egyre távolabb kerül a modern kiválasztási alapelvektől figyelembe véve a nemzetközi trendeket mind a sport-szakmai, mind a képességfejlesztés területein. Az Y Akadémia által javasolt szervezeti stratégiai háló és feladatrendszerben tisztán látható ennek a szegmensnek a szerepe, amely komplexen jelenik meg több elemmel együtt kiválasztás és utánpótlás nevelésben. Érdekes, hogy egy egyesület első alkalommal megrendezésre kerülő országos versenye milyen gondolatokat generál, de ezek mögött a jobbítás szándéka van valójában.

Itt ki kell térnem a Yakuzák SE szervező csapatára, akik először álltak hadrendbe egy ilyen rendezvény sikeréért. Több szervezőbizottsági ülésen tanulták meg és kapták információt a verseny lebonyolításáról. Sokan életükben először láttak versenyt és nagy lelkesedéssel, alázattal ültek be az asztalok mögé kezelni a számítógépet, vagy dobni a babzsákokat. Fantasztikus csapat jött össze, akik mindent megtettek, hogy vendégeink a legjobb háttérrel tudjanak magával a verseny-



nyel foglalkozni. Nagyon sokat tapasztaltak, és a következő ilyen eseményre már le tudjuk osztani a különböző területeket felelősöknek, hiszen most élőben látták, hogyan is néz ki egy országos verseny. Az Y Csapat bizonyított, büszkék vagyunk, hogy egy csapatban lehetünk veletek.

Köszönjük a támogatóknak, hogy ilyen színvonalas rendezvényt tudtunk lebonyolítani, és partnerként tudnak mögöttünk állni céljaink lebonyolításában. Jászberény Város Önkormányzata

Scintilla Kft

Coop Star Zrt

Konkoly Elektro Kft

Rian-Up Kft

Tugyi Cukrászda

Fogatos Cukrászda

Control Seguridad Privada Kft

Szikla 72 Kft

Fortaco Kft

Vonnák Trans Kft

Stell KLM Bau

Nívó Grafika

Tuti-Tipp

Deep Média

Iusta Selena Temetkezési Vállalat

Külön köszönet a Trió Tv és Rádióknak a képi és hanganyagokért, valamint az Y Média munkatársának, Gedei Gábornak Köszönet Tamás Fekete-nak a profi fotókéért!

Kedves Rita! Kedves Vera! Kedves Csenge! Szeretném megköszönni Nektek, hogy arcotokat adtátok rendezvényünkhöz, és ettől sokkal többet is. Láttam a szemetekben, hogy a szívetek velünk van, és ezeket a pozitív energiákat behoztátok a csarnokba és ez



érezhető volt mindenki számára. Nagyon büszkék vagyunk Rátok! Sokan hazavitték erről a versenyről autogram kártyáitokat, és a legjobbak az oklevelen aláírásokat. Kevesen mondhatják el, hogy három Világbajnok írta alá az oklevelüket, és hogy tőlük kapták az érmet és a kupát. Köszönöm, hogy tenni akartok a közös ügyünkért, a magyar kyokushin utánpótlásának ügyéért, és köszönöm, hogy vállaltátok a házigazda szerepét. Jó egészséget kívánok a szervező csapat nevében Nektek és családotoknak. Számítunk Rátok a jövőben is.

Végezetül: Biztosan lehet jobban szervezni egy versenyt, mint ahogy azt mi tettük és mi is megfogalmaztunk további előre lépési lehetőségeket a közvetlen tapasztalatok után. Nagy öröm, hogy Shihan Kiss Attila eljött és megnézte versenyünket, hogy az MKSZ Magyar Bajnokságát eszerint a modell szerint rendezze és rugalmasabbá, egyszerűbbé tegye a dolgokat a saját versenyén is. A Yakuzák SE legközelebb 2021-ben rendez versenyt, addig sportszakmai céljai és stratégiai tervei miatt nem lesz verseny Jászberényben. Köszönjük mindenkinek, aki eljött hozzánk. Osu! Sensei Agócs Tibor 3. dan



Damashi Kupa

Kvalifikációs torna az U-16, U-22 EB-re



szeptember 23. Siklós

Egyesületünk 7 versenyzőt szeretett volna delegálni a novemberi U-16, U-22-es lengyelországi Európa bajnokságra és erre kitűnő felkészülési és egyben kvalifikációs lehetőség volt az eredetileg Ceglédre kiírt verseny. Mi tagadás, egy komoly, valamit magára adó szervezet tekintettel van az ország egyesületeinek létszámarányos földrajzi elhelyezkedésére. Ez nekünk most nem sikerült. Közép - és Kelet-Magyarországon van a legtöbb nagy egyesület, és ezeknek az egyesületeknek kifejezetten problémás országban belül közel 1000 km-t utazni. A jövőben talán szerencsebb lenne megtartani a Duna-Tisza közén az ún. kötelező típusú versenyeket, mint pl. egy kvalifikációs torna, mert így mindenki számára elérhetőbb egy ilyen rendezvény és így talán több versenyző jelenik meg a versenyen, amely befolyásolja a verseny minőségét. Ettől

függetlenül nagyon szeretünk Siklóstra utazni és nagyon szeretjük azt a Dunántúli hangulatot, amit ez a régió áraszt. 18 versenyzőt és kísérőiket utaztatunk összesen 6 autóval Jászberénytől messzebbre, mint az Ausztria fővárosa, Bécs.

A gyermek, serdülő versenyzők számára regionális versenyt rendezett a siklósi dojo, és nagy örömeinkre tatamira tudott lépni Baráth Zille Veronika is élte második versenyén. Először Jászberényben, hazai pályán mutatkozott be, ahol első küzdelmében kikapott a gyerekek 1 kategória újonca. Sokat megértett a versenyszabályokból és már az első edzésen az Y Brand Kupa után másképp mozgott és nagy motivációval gyakorolt, hogy Siklóson bizonyítson. De volt mit kiköszörölnie Gál Barnának, Fekete Farkas Mórnak, Kerekes Rékának is a jászberényi verseny után, amit éppen ezért szerveztünk, hogy ne essenek be



versenyzőink az ősz első tétmérkőzésére, amely meghatározza a kontinensviadatra történő kijutást is.

Minden kritika, amit az ember elmond akár egy versenyzőről, akár egy verseny szervezéséről, a személyes érintettség okán feszültségekhez vezethet, pedig a tárgyilagos elemzésnek és helyzetértékelésnek fontos szerepe van a jövőépítés szempontjából.

Nem volt meglepetés számunkra, hogy mi vár bennünket Siklóson, mert a kiírásban túl sok versenyszám szerepelt, amit az esemény átminősítéskor -vagyis a kvalifikáció megjelenésekor- azonnal meg kellett volna változtatni, hogy jó minőségben lehessen lebonyolítani a fő rendezvényt. Túl sok versenyszám egy kis csarnokban korlátozott lehetőségek mellett. A létesítmény előzetes bejárásakor már látni lehetett volna, hogy nem lehet elkészíteni a meghirdetettekhez megfelelő tatami beosztást és biztos lesz a káosz a versenyen. Kétségtelen, hogy a rendező klub a legjobb indulattal és a legszebb emberi gesztusokkal próbálta menteni a helyzetet, de erre nem volt valós esélye. Sajnos a létesítmény zuhanyzó, mellékhelyiségei, szappan adagolói sem feleltek meg egy ilyen rendezvénynek és szomorúan vettük tudomásul, hogy az érmek nincsenek megvésvé vagy feliratozva és az oklevél is hibás. Az eredményhirdetés helyszínét rossz szul választotta meg a rendező, ezért beözönlöttek a bírói asztalok mögé a szülők a fotózáskor és természetesen ott is maradtak, amit kellő hangzavarral próbált a főbíró rendbe tenni. Talán szerencsebb lett volna ezt az eredményhirdetést -hasonlóan a jászberényi versenyhez- akár a csarnokból



kipakolt kézilabda kapu helyén, vagy az aulában pl. egy szponzori fal előtt.

A verseny adminisztrációja, a sorsolások nagy kényszerrel készültek el., összevonásokkal és így elvesztette a verseny a kvalifikációs torna jellegét az amúgy is kevés létszám miatt az ifi korcsoportban. Ehhez országosan is jelenlévő betegség is asszisztált. A sorsolás a verseny közben zajlott, nem kevés fejfájást okozva a verseny főbírájának és segítőjének. Valójában 4 tatamira lett volna szükség, amit a terem végében 2 db 6x6-os tatamival lehetett volna megoldani, igaz ezzel korlátozva lett volna a versenyzők bemelegítésre szánt helye, de elviselhetőbbé tette volna a határszéli esemény lebonyolítását.

Versenyzőink jól teljesítettek és a bíráskodásra sem lehet panaszunk, egy esetet kivéve, amikor a szabályokat nem betartó versenyzőt támogatta a bírói figyelmetlenség és ezzel a legfontosabb alapelv sérült: a versenyző testi épségének megóvása. Ezt az esetet a bírókkal átbeszéltük és helyére kerültek a dolgok, bár két versenyző is megsérült, egy az egyesületünkben, egy pedig a debreceni Kyo-Hungária Sportegyesületből.

Baráth Zille Veronika élete második versenyét megnyerte és három küzdelemben bizonyult jobbnak 6:0-s mérkőzéseket is produkált és izgalmas hosszabbításban is győzni tudott. Nagyon nagy örömet okozott egyesületünknek, hogy győzelmével újabb versenyző született, aki követheti Szabó Zsófit, Mező Lilit, Kerekes Rékát. De ügyesek voltak a kicsik is, Lendvai Levi, Danka Hunor, Móczó Márk, Hegedűs Marci. Kiemelkedő teljesítményt nyújtott Bagyinszki Máté és Cserepes Botond ezen a napon. Palásti Kristóf és Fekete Farkas Mór határozott fejlődést mutattak az utolsó küzdelmük óta és kifejezetten előremu-

tató volt a teljesítményük. Treba Kíra, Kerekes Réka is határozott javulást mutatnak teljesítményünkben, ami Kerekes Rékának kifejezetten fontos, mert ő címvédőként utazik Lengyelországba. A verseny hőse Baráth Veronika mellett Bagyinszki Máté volt, aki este 7-kor került sorra 10 órás várakozás után, hogy első küzdelmében megmértesse magát. Két győzelem után a döntőre kimerült és kikapott. Ez nem azért szomorú mert ezüstérmet hozott, hanem azért mert Máté kb. 20 versenyről tért haza érem nélkül és hatalmas energiákat mozgósítva a felkészülésében, személyiségváltozásában végre elindult benne valami, de ezt nem tudta megmutatni az egyenlő esély elve mellett, a kimerítő várakozás után. Fáradtan indult vacsorázni a csapatunk a siklósi Agora Hotelba és este negyed 10-kor keltünk útra, hogy megtegyük a közel 300 km-es utat. Jól láthatóan recseg-ropog a teljes versenyrendszere a Magyar Kyokushin

Karate Szervezetnek, és végképp eljött az ideje, hogy megszülessen a kötelező versenyrendezési útmutató, amelyben pontosan vannak rögzítve a versenyrendezés feltételei a szülők és a gyerekek tiszteletben tartása érdekében. A jászberényi Y Brand „Motiváció” Kupát ötletadónak ezért szerveztük, ahol előző napon megtörténtek a tatami beosztások és a küzdelmek sorszámozásai pontosan azért, hogy a verseny lebonyolítása, mint a szervezés egyik fontos alappillére a lehető legjobb legyen. Fenti sorok senkit nem kívánnak bántani, senkinek a munkáját nem kívánják méltatlan helyzetbe hozni, de tekintettel kell lennünk Baráth Veronikára, aki életében először került ilyen helyzetbe, reméljük utoljára.

Osu! Sensei Agócs Tibor

Eredmények:

I. helyezett:

Baráth Zille Veronika
Notheisz Janka
Danka Hunor
Lendvai Levente
Móczó Márk
Hegedűs Marcell
Treba-Kovács Kíra
Gál Barnabás
Kerekes Réka
Mező Lili
Móczó Milán
Palásti Kristóf
Fekete Farkas Mór

II. helyezett

Szajka Bendegúz
Treba-Kovács Botond
Bagyinszki Máté

III. helyezett:

Lendvai László
Cserepes Botond



Dream Cup World

október 6-7. Budapest

20 ország közel 400 versenyző

Eredmények:

4 arany, 3 ezüst, 2 bronz volt a mérlege a minden bizonnyal legeredményesebb magyar csapatunknak a nemzetközi tornán.

I. helyezettek: Gál Barnabás, Móczó Milán, Mező Lili, Palásti Kristóf,

II. helyezettek: Móczó Márk, Szajka Bendegúz, Treba- Kovács Kíra

III. helyezettek: Csibra Barnabás, Bagyinszki Máté

Gratulálunk a versenyzőknek!

A Budapesten megrendezésre kerülő nemzetközi tornán való részvételünket, utánpótlásunk nemzetközi szinten történő folyamatod menedzseléséért tartjuk fontosnak. Európa keleti régiójából, Ázsiából erős versenyzők érkeztek a második Dream Cup World elnevezésű viadalra. Több versenyzőnk előre tudott lépni és magas hőfokú mérkőzéseken bizonyította felkészültségét. Külön öröm, hogy a versenyről a Sport 1 Tv készített részletes beszámolót.



Branko Bosnjak, Horvát Bajnokság



október 14. Samobor

Fekete Farkas képviselte egyesületünket a horvát bajnokságon. A nagy hagyományokkal rendelkező 22 éven keresztül megrendezett emlék verseny ezúttal is erős mezőnyt vonultatott fel. Több országból érkeztek meglepetés versenyzők, vagy ahogy a sport nyelven mondják "fekete lovak".

Farkas KO-val verte ellenfeleit ezen a versenyen. Afgán, francia és svéd ellenfeleit pont erős technikákkal utasította maga mögé hosszabbítás nélkül.

A legtechnikásabb versenyzőnek járó különdíjat is elhozta. Gratulálunk !

„Örülök Farkas tatamin nyújtott teljesítményének. Sokat tudott előre lépni szeptember óta mentálisan és technikailag is. Végre megjelentek az ippont érő fejrúgásai és jól felvállalta nemzetközi hőfokú mérkőzéseket, agresszív és erős volt.” sensei Agócs Tibor



Bushido Kupa

október 21. Budapest

Bushido Kupa, 2017. évi Magyar Karate Szakszövetség Magyar Bajnoksága

11 arany 1 ezüst, 4 bronz
éremmel tértünk haza.

14 szervezet, 57 egyesület,
400 versenyző

Ezúttal is sok szép éremmel tértünk haza az MKSZ. Magyar Bajnokságról. 2017-ben 11 arany, 1 ezüst és 4 bronzéremmel tért haza a 23 fős versenyzővel felsorakozott csapatunk. Ebből 22 fő lépett végül tatamira. Palásti Krisztián becsületére váljkék eljött a versenyre, de betegsége legyőzte őt és így nem tudott harcolni. Ezúttal Knock down vagyis „leütéses” szabály szerint nevezünk minden versenyzőt, így sokan -eredményeiktől függetlenül - nem kaptak minősítési pontot az MKKSZ minősítési pontversenyében. Ezt a helyszínen tudták meg versenyzőink és láthatóan örültek a hírnek. Elképesztő teher számukra a testvérdőben versenyezni pontrendszerben, és felszabadultan rengeteg wazarit és ippont szereztek vagyis leüdtették vagy lerúgták ellenfeleiket. Nem meglepő, hiszen az edzéseken elvélve egyszerűen kizárólag a pontversenyes versenyek előtt gyakorlunk testvérdőben.

ben.

Arany érmes versenyzőink szinte kivétel nélkül ipponokkal meneteltek. Gál Barnabás kifejezetten jó formát mutatott a novemberi EB. előtt, de a kicsik között Lendvai Levente, Móczó Márk, Danka Hunor, Hegedűs Marcell, Notheisz Janka és Baráth Veronika letették a névjegyüket. Ez azt jelenti, hogy van utánpótlása a most eredményes utánpótlásunknak. Egyesületünk nem utánpótlás versenyztetést végez. Nem is fog azt végezni soha. Az Y Házban utánpótlás nevelés folyik.

Móczó Milán szintén jó képet mutatott az ifjúsági EB. előtt. Látszik, hogy élesíthetjük még a formáját és erre épp elég lesz a következő három hét. Súlyllyal maradt alul a döntőben. Kerekes Réka előre lépett és kitört abból a burokból, amit maga épített maga köré. Az ifjúsági EB-ig sok tennivalója van, és ebben minden segítséget megkap.

A versenyen tatamira lépő többi érmes versenyző nem alkotott maradandót, vagy a gyenge súlycsoport miatt, vagy hozta a megszokott minőséget, vagy nem tudott előre lépni. A Magyar Bajnoki címek, illetve a helyezések ellenére erősen ajánlott számukra az elemzés és a visszacsatolás.

Hat versenyzőnk: Bagyinszki Máté, Előhegyi Csaba, Jónás László, Szajka

Bendegúz, Horváth Ábel, Cserepes Botond nem tudott a dobogóra állni. Szajka Bendegúz és Cserepes Botond kivételével mindannyian újra értelmezhetik a miértjét versenyzésüknek, hiszen rég óta nem mutatnak fejlődést és egy olyan rendszerben méretek meg magukat, melyre nem készülnek fel. Persze adódik a legegyszerűbb lehetőség: feladni és abba hagyni a versenyzést. Ez azonban önmaguk feladását és személyiségfejlesztésük aláadását is jelentené. Változni sosem késő!

A verseny gyorsan, frappánsan került lebonyolításra és 16 órákor már a csoportképet készítettük. Shihan Kis Attila tartotta a szavát és a jászberényi I.Y Brand Kupa versenyszervezési modelljét használva, a versenyzők érdekeit szem előtt tartva rendezte a Magyar Bajnokságot. Csak köszönet jár neki és a csapatának! Elismerés! Osul!

Eredmények:

I. helyezettek:

Baráth Zille Veronika, Notheisz Janka, Móczó Márk, Lendvai Levente, Hegedűs Marcell, Csibra Barnabás, Palásti Kristóf, Mező Lili, Kerekes Réka, Treba Botond, Gál Barnabás

II. helyezett:

Móczó Milán

III. helyezettek:

Jónás Kitti, Danka Hunor, Szabó Liza, Lendvai László

A 2017. évi MKSZ Magyar Bajnokság legeredményesebb egyesülete a Yakuzák Se. lett..



U-16, U-22 Európa bajnokság

november 11.

Kielce, Lengyelország

A Yakuzák Se hét versenyzője jutott ki az Európa bajnokságra. Négy felkészítő versennyel és egy országos hegyközi edzőtáborral futottunk neki a legnagyobb őszi versenynek. Sok olyan erőfeszítést tettünk, amellyel szeretnénk volna pótolni a saját hiányosságainkat és a rajtunk kívülálló okokból felmerülő hiányosságokat is. Az EB-re kijutott versenyzők közül többen úgy tudtak részt venni az ifjúsági EB-n, hogy a siklósi válogató versenyen nem kellett kivívniuk az indulás jogát, mert olyan kevesen indultak, hogy a nevezéssel egyidőben tulajdonképpen EB résztvevőkké váltak.

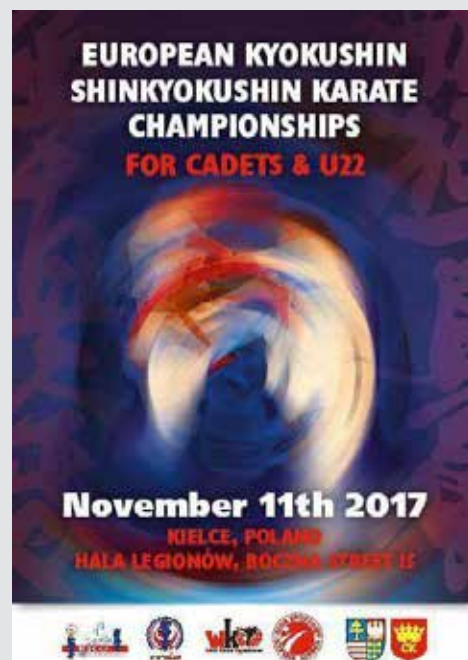
Kiválasztás / szétválasztás

Az MKKSZ klubjai három branchra tagozódva végzik munkájukat és minimális kommunikáció mellett kifejezet-

ten csak a saját érdekeiket szem előtt tartva alakítják, kötögetik – bontogatják pillanatnyi érdekek mentén megállapodásaikat a kontinens és világversenyekre utazó csapat kijelölésével kapcsolatban. Nincs konszenzus a kvalifikációval kapcsolatban, ezért hatalmas személyes konfliktusba torkolló viták övezik az utazó csapat kijelölését. Ezért fordulhat az elő, hogy teljesen alkalmatlan versenyzők jutnak ki és sok esetben motivált és a jövő építése szempontjából potenciális versenyzők maradnak itthon. Ha ez még nem lenne elég a magyar válogatott hátrányos helyzetéhez, akkor a versenyrendszerek okozta zűrzavar biztosan elegendő. A hazai ifjúsági versenyszabályok teljesen eltérnek az EKO versenyszabálytól, az EKO szabályrendszer pedig tényszerűen, statisztikai számokkal is bizonyíthatóan teljesen alkalmatlan, hogy a világ élvonalába juttassa el a versenyzőket. Nyugodtan ki lehet mondani, hogy Magyarországon nincs kiválasztási rendszer, hiszen a kiválasztási rendszer alapja az, hogy a versenyszabályok és a versenyrendszer harmonizáljon a legmagasabb szinttel, a Világbajnokságok mozgáanyagával és dinamikus lekövesse a nemzetközi trendeket.

Magyar „válogatottak” azaz prímszámból összetett szám

A három részre tagozódott magyar válogatott, mintha három külön nemzet lenne az EB-n. Versenyzőik nem tartanak össze, nem segítik egymást, ezáltal jelentősen kisebb lelki támasszal tudnak neki futni -EGYség hiányában- a



versenyeknek. A sikerek, kudarcok feldolgozása sem tud megfelelő szakmai mederben a tovább lépés reményében megtörténni ezért építkezés nem tud megvalósulni. Ez a verseny ismét bebizonyította, hogy teljes modell - és szemléletváltásra van szükség a „válogatottakkal” kapcsolatban. Az előző mondat második része, vagyis az, hogy többes számban beszélünk a magyar válogatotról ékes bizonyítéka annak, hogy szakmailag lehetetlen helyzetben vergődik a három branch. Talán ideje lenne megkérdezni azokat, akik a tatamira lépnek - vagyis a versenyzőket életkortól függetlenül -, hogy mi a véleményük erről, és ideje lenne támogatni őket versenyzői álmaikban, félretéve a „shihanosdit, senseiesdit, sempaiosdit”.



Itt ugyanis csak versenyző van, aki nélkül valljuk be nehéz versenyt rendezni. Ő az aki a bőrét viszi a vásárra a tatamin. Sokan elfelejtik ezt az érzést, vagy sohasem érezték meg ezt, ezért nem generálnak változást.

Ifjúsági Európa bajnokság

A lengyelek méltó módon szervezték és nagyon komoly rákészüléssel, anyagi befektetéssel rangos versenyt rendeztek Kielcében, ahol Szabó Liza kezdte meg a Yakuzák SE-ből a küzdelmeket. Liza fejlődést mutat az utóbbi időben önmagához képest, de ez a nemzetközi szinthez képest minimális felzárkózást jelent, és sokat kell még tennie Lizának ahhoz, hogy hazai szintű versenyzőből nemzetközi szintű versenyző válhasson. Koncentrációja és hozzáállása pozitívan változott az elmúlt időben, de túl későn és túl keveset ahhoz, hogy akár egy kört is tudjon nyerni egy ilyen rangos versenyen.

Hasonló helyzetben van Lendvai Laci, aki több éves eltékozolt edzőmunkát, kihagyásait próbálja pótolni. Mivel a legérzékenyebb időszakban kimaradtak az erőfejlesztés alapjai így nem tud megfelelően és robbanékony technikákat végrehajtani, ráadásul az erőtranszfer sem tud hatékonyan működni nála, mivel a törzsere sem megfelelő. Első küzdelmét azonban jól felépített és megbeszélte stratégiának köszönhetően az utolsó másodpercben meg tudta nyerni egy wazarit érő fejrúgással. Ez is azt mutatja, hogy kívülről kapott információk alapján be tudja csapni ellenfelét, de nincs meg az a test, illetve



nincsennek meg azok a képességek, amihez nyúlni kell, ha harcolni kell, és nem lehet fifikával becsapni az ellenfelet. Az életmód modul egyik összetevőjében a motiváció területén komoly nehézségekkel küzd, amely kihat mindenre és ez oda-vissza ható módon gyengítik a teljesítményt bármiről legyen is szó.

Szajka Bendegúz kezdi utolérni önmagát, azaz a hirtelen nyúlással bekövetkező mozgáskoordinációs zavarokat kezdi helyre tenni és erőben is tudott fejlődni. Küzdelmében sok a felesleges izomfeszülés és versenyrutinjához képest ezt nem tudja jól kezelni. Két küzdelmet is tudott nyerni az EB-n és a legjobb 8-ban végzett. Az elődöntőbe jutásért magyar-szlovák ellenfelétől kapott ki, rosszul építette fel küzdelmét, és testbeszéde, tatamin nyújtott képe, jelenléte nem volt megfelelő, és nagy meglepetésünkre kikapott.

Gál Barna első küzdelmét nagyon határozottan nyerte, azután érthetetlen okok miatt leblokkolt és tudásának csekély százalékát mutatta csak meg. Igaz, hogy a verseny reggelén hányással és hasmenéssel küzdött. A legjobb 8-ban fejezte be a küzdelmeket, pontszerzőként. Változásra való képessége gyenge, az pedig alapfeltétel ebben a relációban. Ez a megállapítás igaz az egész felkészülésére és életvitelére is. Kerekes Réka négy küzdelem után védte meg Európa bajnoki címét és tényleg voltak ügyes megoldásai, többször szerzett warazit, sőt az elődöntőt is gyorsan meg tudta nyerni. Ha a pillanatnyi nemzetközi trendeket figyelembe vesszük, akkor pontosan Réka eredményeit szem előtt tartva kiemelt felelősséggel kell értékelni a teljesítményét. Még mindig sok változtatni való van az érzelmi háttér megteremtésében és a technikák dinamikai jel-



lemzőinek, valamint annak erejével kapcsolatban. Annak ellenére, hogy Réka Európa bajnok lett, arányaiban hatalmas munka vár rá, amit ha nem végez el junior korban bezárulnak azok a lehetőségek, amelyekkel komoly felnőtt versenyzővé válhat. Gratulálunk Rékának, hogy fejlődött az elmúlt időben és szorgalmasan végig tudta csinálni a felkészülést. Biztatjuk arra, és támogatjuk mindenben, hogy előre tudjon lépni. Szerénysége és emberi kvalitása példaértékű az ifjúsági korcsoportban.

Móczó Milán végig tudott menni ezen az EB-n is egészen a döntőig komolyabb ellenállás nélkül. A döntőben az az ukrán versenyző tudta felülmúlni Milánt, aki testi adottságait tekintve előnyt élvezett. Ebben a szabályrendszerben, ahol testpajzs van és a versenyzők ráadásul kesztyűt is viselnek, és még a combrúgás sem használható, rá tudta kényszeríteni akarátát Milánra. Valószínű más lett volna a küzdelem képe, ha nem ilyen szabályrendszerben kell megmértenie magát Milánnal. Milán számára kifejezetten fontos lesz a jövőben ennek az antropometriai hátráynak a kiküszöbölése érdekében olyan stratégiai és taktikai képzésre és a hozzá tartozó képesség-halmaz fejlesztésére, amivel át tudja majd hidalni ezeket az akadályokat is. Milán eddig megszerezett mozgásmintái és a meglévő képességek miatt bátran tekinthet a jövőbe, most pedig kapott egy visszajelzést, hogy merre induljon tovább. Ha megnézzük a japán hasonló kortársainak mozgásanyagát, akkor láthatóvá válik, hogy Milánnak valóban van mit gyakorolnia és a folyamatos edzéseinek köszönhetően rövid idő alatt át tudja szervezni mozgását, illetve új elemeket tud beilleszteni. Gratulálunk Milán az EB ezüsthez, és az elmúlt egy év munkájához. Ott vagy a korcsoportod nemzetközi elitjében és mindenki elismeri, hogy technikailag is magas szintű tudásod van, nem kell mást tenni, csak előre tekinteni.

U-22 EB

Fekete Farkas számára nagyon fontos verseny volt ez az EB, hiszen itt a 22 év alattiak között bizonyíthatott a tavaszi felnőtt EB után, ahol a regnáló Európa bajnokkal találkozott a harmadik körben. Jó lett volna, ha több tapasztala-



tot szerez egy ilyen minőségű versenyen. Azzal a svéd fiúval kezdett, akit legutóbb Horvátországban wazarival vert, és jól felépítette a küzdelmét. Erős hajrát is tudott csinálni, de végül csak egy zászlót kapott. Így végül súlylallyal kikapott 4 perc után. Képességeinek hatalmas halmaza marad rejtve folyamatosan, amit csak nagyon ritkán tud megcsillogtatni és érzelmileg nem tudja úgy befolyásolni önmagát, hogy az át tudja ütni egy EB falát. Ezen a területen hatalmas tartalékai vannak itt kell keresni a megoldást annál is inkább, mert életkorának is köszönhetően új szakaszba lépett Farkas. A felnőtt versenyzővé válás végső szakaszában az értelmi, érzelmi és a fizikai test szinkronjának megteremtése már nem csak edzői feladat, hanem önjáró, saját útkereső versenyzővé kell válnia. Hasonló ez a szülő-gyerek leválasztódáshoz, amikor a szülő távolról figyeli gyermekét. Az edző itt is csak támogatni tudja a felnőtt versenyzőt, aki önálló véleményrel bír és kialakítja saját stílusát a tatamin. Gratulálunk Farkas a felkészülésedhez és az utóbbi hónapokban nyújtott fejlődésedhez, jó úton vagy, ne rettenj meg az előtted álló önálló sodási folyamattól.

Minden bizonnyal nem ez az EB lesz az, amit szívesen lapozunk fel archívumainkban, mert nagyobb elvárásokkal érkezünk Kielcébe mint ami teljesült. Annak reményében ültünk autóbuszba, hogy meg tudjuk ismételni a tavalyi -nem feltétlenül érmeiben mérhető-

sikert, azaz az aktuális bajnokokhoz feltudunk zárkóztatni újabb nemzetközi sikereket elérő versenyzőket. Ez nem most sikerült. Kerekes Réka és Móczó Milán fel tudott zárkózni Mező Lilihez tavaly, idén viszont Milánhoz és Rékához nem tudtak közelebb lépni a most debütáló versenyzőink. Szajka Bendegúz kivételével ennek elkötelezettségbeli és hozzáállásbeli okai vannak, ami természetes módon megbosszulja magát egy ilyen rangos versenyen. A gyenge lábakon álló felkészülés néhány lábát egyből kirúgja az EB-n érzett nyomás és csupán idő kérdése mikor dől össze a teljes rendszer. Bendegúznak nagy küzdelme van, hogy újra összerendezze saját testét és mozgását, amiben láthatóan szép eredményeket ért el, és utol is érheti a nemzetközi szintet jövőre, vagy junior korában, ami hit és akarat kérdése csupán. Összességében a Yakuzák SE-ben most jelenlévő legeredményesebb versenyzők számára nagy változás következik, hiszen az egy csatornás kommunikációt megváltoztatva partneri kapcsolatra kell törekedniük edzőjükkel és egymással is, amiben nagy hiányosságok voltak ebben a felkészülésben. Az önképzés és a szakmai gondolkodás a jövő sikereinek a biztosítója. November 23-ra szerveztük még az EB-t megelőzően egy kommunikációt tréninget, ahol fel tudjuk tárni a közös munka legfontosabb pilléreit a problémák okait, az előrelépés módszereit, lehetőségeit.

Osu Sensei Agócs Tibor

Debrecen Kupa



november 18.

Az MKKSZ. 2017.évi Magyar bajnokságon versenyeztünk. Egyesületünk 25 versenyzővel érkezett Debrecenbe.

Eredmények:

I. helyezettek: Kerekes Réka, Mező Lili, Gál Barnabás, Danka Hunor, Móczó Márk, Lendvai Levente, Móczó Milán, Palásti Kristóf

II. helyezettek: Treba Kira, Szabó Liza, Lendvai László, Treba Botond, Jónás Kitti

III. helyezettek: Csibra Barnabás, Horváth Ábel

Elka Kupa



november 25. Zágráb

Egyesületünk kiemelt programja az utánpótlás nevelés. Ennek köszönhetően most a legkisebb versenyzőink, - akik meg értek nemzetközi tornára - Horvátországban lépnek tatamira az ELKA Kupán. Ezúttal sensei és Zsófi nem kísérte el őket, pontosan azért, hogy megküzdjenek olyan nehézségekkel is, amik a későbbi karrierjüket jelentős mértékben előre viszi majd.

Beszámoló az utazó csapattól:

"November 24-én nyolc versenyzővel és öt kísérővel Zágrábba utaztunk az Elka kupára. Este nyolc órakor értünk a szállásra, ahol vendéglátóink vacsorával vártak bennünket.

Szombat reggel időben megérkeztünk a sportcsarnokba, ahol shihan Vladimir Sintic nagyon nagy szeretettel fogadott minket.

A verseny időben elkezdődött és gördülékenyen haladt. A küzdelmek két tatamin zajlottak. Versenyzőink dinamikus kezdtek és önmagához képest mindenki szépen teljesített, amit az ér-

mek is jól mutatnak. Az eredmények: három arany, egy ezüst és két bronz érem. Az eredményhirdetés végén nagyon örültünk hiszen a legtechnikásabb lánynak és fiúnak járó különdíjat is a mi versenyzőink hozták el, Notheisz Janka és Danka Hunor személyében.

Összességében kiváló hangulatú versenyen vettünk részt nagyon jó szervezéssel és vendéglátással. Mindenki pozitív élményekkel gazdagodott ezen a versenyen.

Külön köszönet illeti shihan Sinticet, aki kiemelt figyelmet fordított magyar vendégeire és ígéretet tett arra, hogy a következő jászberényi versenyen csapatával mindenképpen ott lesz."

Eredmények:

I.helyezettek:

Danka Hunor+legtechnikásabb versenyző, Notheisz Janka + legtechnikásabb versenyző, Móczó Márk

II.helyezett

Lendvai Levente

III.helyezettek

Előhegyi Csaba, Bagyinszki Máté

Magaslati edzőtábor



június 6-19. Ausztria

„2315 méteren készültünk a kazahsztáni világkupára” Egyesületünk kiemelt versenyzőit a legjobb módszerekkel és a legjobb környezetben készíti fel az európai- és világversenyekre. Zsófi Világkupa felkészülésének kiemelt állomása a kéthetes magaslati edzőtáborozás volt. Az edzőtábort támogatónk Szántai Attila panziójában kezdtük el a festői szépségű ausztriai hegység lábánál fekvő Tilly Panzióban. Az edzéseket a közeli sportkomplexumban végeztük, ahová már többször kiutazott csapatunk edzeni. Néhány nap után új helyszínre utaztunk, néhány száz méterrel feljebb a Rudolfshütte nevű sporthotelbe. Itt kezdődött meg a 2315 méteren a speciális felkészülés, amellyel a kondicionális oldalát szerettük volna erősíteni Zsófinak látva a nemzetközi trendeket a női világsőknél. Az edzéseket a megfelelő módszertan alkalmazásával folytattuk többféle módon és természetesen a hatás sem maradt el, rövid idő alatt tudtuk stabilá tenni és maximalizálni bizonyos képesség zónákat. A festői szépségű hely és a tiszta levegő, valamint a világtól teljesen elzárt hely-



zet új lehetőségeket nyitott meg mentális területen is. Zsófi az úttörő, és az első sok mindenben a Yakuzák SE-ben. Az ő felkészülése és a közben megszerzett tapasztalatok nem csak sportszakmai, hanem felkészítés metodikai oldalon is sokat hagyományozhat át a fiatal generációk számára. Köszönjük támogatóinknak, hogy Zsófi ilyen kiemelt professzionális körülmények között tudott felkészülni a súlycsoportos világbajnokságra!

Balatonföldvár



június 20-25.

A Balatonföldváron megrendezett jubileumi SHSZ edzőtáborába ismét az egyik legnagyobb létszámmal vettünk részt hagyományainkhoz híven. Shihan Dr. Karmazin György által vezetett edzőtábor 5. alkalommal került megrendezésre. A táborat a Yakuzák SE is segítette, hiszen 20 boxzsákot kölcsönzött az edzőtábor a sikeres megrendezéshez, ahol sikeresen oktattuk a boxzsák szakszerű használatát, amelyhez Y Akadémia III. szakmai DVD-jét is megkaptak a klubvezetők az SHSZ támogatása jóvoltából.

Köszönjük Fekete Tamásnak a szervezői munkát, hogy ismét kellemes napokat tölthetünk el a magyar tenger partján. Sokáig megmarad emlékezetünkben ez a tábor, hiszen ez volt az utolsó alkalom, amikor Shihan Karmazin Györggyel együtt táborozhattunk.

Nagykáta

július 24. Nagykáta

Nyolcan vendégségben voltak senseinél Nagykatán.

Nyári kis edzőtáborba érkeztek az egyesület kisebb versenyzői senseihez. Hagyomány ez, hiszen sok évvel ezelőtt a mai ifjúsági, junior versenyzők is eltöltöttek napokat a sensei meghívására. Közös beszélgetés, szemléletformálás tarkította az edzéseket. Nagyon fontos ez, hiszen így a legkisebbek is betekintést nyerhetnek az egyesület vezetés rejtélyeibe, azok fontos feladataiba. Emellett számos olyan történetet hallhattak, amelyek a későbbiekben fontos építőkövek lehetnek életük nehéz pillanataiban. De ezeken túl olyan barátságok vannak születőben, amelyek értékei felerősödnek a mai felgyorsult világban.



Budapesten edzettünk

október 18.

Shihan Németh Pál dolojában jártunk. Az EB-re készülő versenyzőink és néhány utánpótlás korú versenyző kelt útra hogy gyakoroljanak a közelgő Magyar bajnokságra és azt EB-re. Nagyon köszönjük a dojo minden tagjának a szívélyes vendéglátást és a sportszerű küzdelmeket.

„Örülünk a lehetőségnek és a kellemes beszélgetésnek is, sokat jelent ha kapunk visszajelzéseket.” Osu!

SHSZ válogatott edzés

október 28. Budapest

Egyesületünk adta a 2017.évi U16, U22 EB-re felkészülő válogatottba a legtöbb versenyzőt. Az edzésen páros gyakorlatokkal és küzdelmekkel hangoltak versenyzőink a közelgő EB-re.



IX. Y Akadémia edzőtábor Hegykő „Integrált edzés a versenyfelkészítésben”



november 3-5. Hegykő

2013. őszén Horváth Laci kezdeményezésére azzal a szándékkal kezdtük el a Hegykői edzőtábor sorozatunkat, hogy megreformáljuk a hazai küzdelemoktatást, és az ahhoz kapcsolódó képességfejlesztés módszereit. Kezdetektől fogva kizárólag a szakmai előrelépés, új pedagógiai módszerek alkalmazása, és egy teljesen új rendszerszemlélet beültetése volt a cél. A hazai küzdelemoktatásban és versenyfelkészülésben uralkodó „bábeli zűrzavar” helyett az egységes szakmai nyelv megteremtése is kiemelt feladat volt.

Most hétvégén a kilencedik edzőtáborunkat rendeztük meg, és ez idő alatt egyetlen fillér hasznot nem termeltünk, és nem vettünk ki a munkánkból. Visszatekintve mind a 9 edzőtáborban – különböző szakmai modulokban – a legmagasabb szinten tudtuk közve-

títeni és átadni az információt. Az Y Akadémia 3 DVD-jén 7 témakörben mutatja be azokat a kiemelt területeket, amelyek a küzdelemoktatásban nélkülözhetetlenek. Ezeket szisztematikusan egymásra építkezve mutatuk be és ehhez kapcsolódóan oktattuk a táborok résztvevőinek. Ezekkel az előzményekkel bátran vághattunk bele egy rendkívül érzékeny időszakban – EB felkészülés finishében – az integrált edzésekbe. De mit is jelent ez pontosan? Az időszaknak megfelelő sportágspecifikus feladatokat a képességfejlesztés különböző eszközeivel oly módon tettük hatékonnyá, hogy azok ingerei, ingertársításai magasabb szintre emeljék a sportágspecifikumban megjelölt célokat. Mindezt úgy sikerült megvalósítanunk, hogy közben nemzetközi mérkőzésekre jellemző hőfokot és aurát tudtunk teremteni a

felkészülő versenyzők számára. Ebben az edzőtáborban is 100-nál többen jöttek el, és így nagyon sok eltérő előképzettségű, stílusú küzdőpartner, segítő állt rendelkezésére az EB-re készülők számára.

Az edzőtáborban a legnagyobb szerepet az alábbi témakörök kapták:

- idegrendszeri gyakorlatok,
- észlelés-döntés-végrehajtás,
- reaktív gyakorlatok,
- reakció gyakorlatok,
- stabilizáció, mobilizáció, koordináció,
- gyorsító,
- agilitás,
- metabolikus gyakorlatok

Olyan edzőkkel, akik kiemelkedő pedagógiai érzéssel tudták átadni a megfelelő időben a megfelelő információt, másodpercről másodpercre emelve az edzések hatékonyságát. Nyolc edző dolgozott tervszerűen megfelelő előkészítő munka után elképesztő harmóniában. Dr. Rácz Levente a Testnevelési Egyetem tanszékvezetője és kollégái Fridvalszki Marcell, Falatovics Ádám és Bethlendy Béla nemcsak szakmai képzettségüket és hozzáértésüket bizonyították, hanem nagyszerű emberi kvalitásukat is. Az Y Akadémia edzői stábjában is kivette a részét a szakmai és szervezői munkából. Szabó Zsófi a gyerek versenyzők edzése mellett frappánsan jól előkészített adminisztrációval gyorsan akadálymentesen végezte a regisztrációt, és Iván Tündevel együtt sokat hozzá tudtak tenni az edzések hangulatához, valamint a versenyzők motiválásához. Trabach





Sándor végig megbízható, lelkes, dinamikus partnere volt Dr. Rácz Levente csapatának. Sensei Agócs Tibor tervezte és vitte ismételt az edzőtábor, és tartotta kézben a felkészülést. Igaz, hogy ekkora edzői stáb először dolgozott az Y Akadémia edzőtáborában, de sikerült egymást erősítve fantasztikus szakmai harmóniát megteremtve együtt dolgozni.

A közel 3 tonnányi felszerelés szinte minden darabját használni tudtuk, és változatos módon az edzések fő céljával harmonizáló gyakorlatokban sikerült bekapcsolni őket.

Köszönet Csizmadia Viktornak a szállításért, a pakolásért, és az elkötelezettségéért. De sokkal több létrejött ebben az edzőtáborban, mint a nagyon sokszor áhított magas színvonalú szakmai munka, ugyanis falat rengető

és libabőrt okozó hangulatban egy csapattá kovácsolódtak a jelenlévők, és olyan extázisszerű munkára inspirálták a versenyzőket, amit nagyon sokan először élhettek meg életükben. Ebben a táborban a pozitív visszajelzések is mások lettek. Az azonosulás és a megértés olyan szintjére jutottunk, ahol a közös ügyünket a hazai karate felemelését a tekintetekből ki lehetett olvasni.

Az Y Házban rendszeresen sportoló hobbisták is eljöttek, és a külön edzések mellett néhány karate edzésen is részt vettek. Példát mutattak gyermekeiknek és tiszteletet vívtak ki a versenyzőktől, edzőktől, és sokat tudtak hozzátenni a tábor hangulatához. Az EB felkészülők számára nem ért véget a felkészülés a tábor utolsó edzésével, számukra egy fókuszált hét következik, ahol elvégezhetik az utolsó feladataikat: a mentális programozást, és élesíthetik még a formájukat. Az Y Akadémia IX. Hegykői Edzőtáborában három ország három karate szervezet közel 20 egyesülete vett részt. Vendégünk volt Inga Mikstaite sokszoros Európa bajnok és Világkupa győztes versenyző.

„Köszönetet szeretnék mondani mindenkinek, aki segítette ennek az edzőtábornak a létrejöttét. Külön köszönet a Tornácós Panzió vezetőjének és személyzetének a minőségi szállásért és étkezésért, valamint Horváth Lacinak a szervezői munkájáért. A X. Hegykői Edzőtábor témája és időpontja decemberben kerül kihirdetésre.” osu. Sensei Agócs Tibor „Y Akadémia – A szükséges tudás a változáshoz”



Y Akadémia
A szükséges tudás a változáshoz



www.yakademia.hu



Simon Orsolya

Mielőtt az interjú részleteibe belemennénk, kérlek elevenítsd fel sportkarriered az olvasók számára!

Szüleim fontosnak tartották, hogy rendszeresen mozogjak ezért már óvodás koromban beíratkatt néptáncra és szertornára, melynek hatására a Nagyboldog Asszony Kat. Ált. Iskola testnevelés tagozatos osztályába felvételiztem. A tornát a magasabb alkatom miatt a karate és a röplabda követte. Párhuzamosan mellette a teniszt is kipróbáltam. Iskolai szinten pedig minden atlétikai és egyéb futóversenyeken indultam. Pár alkalommal a duatlon és triatlon világába is bepillantottam.

Ami kimaradt és a szívem mélyén vágytam rá, hogy kézilabdázhassak. Ez idő hiányában már nem volt megoldható. 6. osztályos koromban döntenem kellett, melyiket folytatom tovább, a röpi és a karate versenyszerűen már nem fértek meg egymás mellett. Szüleim látva az addigi eredményeim és a közösség adta lehetőségek miatt, a kartét szorgalmazták számomra és én is ezt a közösséget éreztem magaménak. Egészen gyerek

kategóriától a felnőtt korosztályig végig versenyeztem. Utolsó éves ifjúsági évenként Magyar Válogatott tagja voltam pályafutásom végéig.

A karate miatt lettél testnevelő tanár, vagy ez kiskorodtól elhatározad?

Megint az óvodás koromhoz nyúlok vissza, amire kristály tisztán emlékszem, hogy már akkor is tanár néni szerettem volna lenni. Édesanyám tanító néni, ez a példa állt előttem. Később a sport szeretete miatt a pályaválasztásnál nem is merül fel számomra más irány, minthogy a sporttal továbbtanulni és az a TF legyen. Edzőim és testnevelő tanárait látva, ők motiváltak ebbe az irányba.

Visszaemlékezve milyen volt a sportkarriert összehangolnod az egyetemi tanulmányokkal?

Tapasztalatból mondhatom, sok élsportoló diák került akkor a TF-re és az idő előrehaladtával egyre többen hagyták abba a versenyzést egyetemi éveik alatt. Ennek okát a sok gyakorlati órában láttam, a napunk 80%-át az atlétikapályán, uszodában, szertornacsarnokban vagy éppen labdák között töltöttük, amit én borzasztóan szerettem. A rengetek különböző mozgásforma már csak azért is feladta a leckét, mert mire oda értünk, hogy a saját edzésünket végezzük, finomam fogalmazva fáradtak voltunk. Sok sportolónak ez lette a vesztesége, míg nézve egy olyan versenyzőt aki gazdasági vagy műszaki pályán tanult, nekik öröm volt végre kiszakadni az iskolapadból és fizikálisan még frissen elvégezni saját edzőmunkájukat. Számomra a küzdősport adta kitartás lendített át azokon a holtponthoz, amikor még a napi feladatok után is edzésre kellett menni. Két dologban is nagyon szerencsésnek mondhatom magam. Az egyik, hogy a karate által egy olyan általános ügyességre tettem szert, hogy kisebb gyakorlatok mellett jól tudtam teljesíteni minden

NÉVJEGY

Simon Orsolya, 33 éves
Foglalkozás: testnevelő tanár
Férje: Borics Zsolt
Övfokozat: 1.dan
Eredményei: 3 x Junior EB 1. hely,
Felnőtt EB 3. hely, Dán bajnok
Edzője: Agócs Tibor

sportágban és ez jellemző volt a karatézó hallgatókra.

Nem ment ez mindenkinek így, vicces volt látni egy jól megtermett labdajátékost a gerenda tetején vagy éppen egy 40 kg-os Ritmikus gimnasztikás lányt, súlyt emelni.

A másik, aminek nagyon hálás vagyok, hogy egy időben járhattam a TF-re Szövetes Verával, Bartók Julcsival, Ábrahám Edittel és Mótzer Melindával. Mindannyian válogatottak és kollégisták voltunk, így nagyon jól össze tudtuk hangolni az edzéseinket, egymást nagyban segíteni. Biztos vagyok benne egyedül nem ment volna. Ez hatalmas előny volt.

Mi az, amit kaptál a sporttól és szerinted mi az, amit csak a karate adhatott Neked az életben?

A sporttól egy egészséges szemléletet. A karatétól emlékeket, barátokat, kitarást, fegyelmet, rendet az életemhez, munkámhoz és nem utolsósorban a férjemet. Lehetne ezt hosszasan kifejteni, de ebben a pár szóban minden benne van, amit a sport és ezen belül a karate adott nekem.

Szeretnénk közvetlen információt kapni tőled mint testnevelő tanártól, hogy milyen nehézségekkel küzdesz a fiatalok nevelésével kapcsolatban, milyennek látod terhelhetőség és munkabírás szempontjából az ún. "Z" generációt?

Tényleg tudni akarjátok? Pár évnek el kellett telni, mikor helyén tudtam kezelni, az első tapasztalataimat. Nagyon nehezen tudtam elfogadni, hogy a mai gyerekektől közel annyit sem lehet kérni, mint amiire annó mi képesek voltunk. Pl.: általános iskola 1. osztályába felvétellel kerültem be az iskolába, egyik feladat kötélmászás volt. Aki nem tudott felmenni, kiesett. Most örülök, ha találok osztályonként 1-2 diákot, aki fel tud mászni. Illetve többségüknek nincs is igénye rá, hogy valamit jobban, ügyesebben, szebben csináljanak, egy szerűen csak feladják és szerintük ez





így rendben van. Ez engem borzasztóan zavar, nap mint nap győzködöm őket, hogy megpróbálják, elhiggyek magukról, hogy kitartással képesek lesznek rá. Sok sportággal, mozgásformával szeretném megismertetni a diákokat, amire kevés befogadást látok. Nagy dilemma bennem, hogy mit kérjek, mi az, amit képesek lesznek gyakorlás után megcsinálni. Középiskolás gyerekekkel foglalkozom, és hatalmas úrt látok maguk mögött. Hogy kell előre bukfencet csinálni, bordásfalra felmászni és csak kapaszkodni, hogy kell páros lábon a zsámoly tetejére felugrani és egyéb hasonló problémákkal találkozok a 14-18 éves korosztálynál. Ettől óriási messze van, amit tananyagként ebben a korban tudniuk kellene. Vissza kell mennem az alapokhoz és az idő kevés ...

Mi a véleményed a Yakuzák SE-ről az Y Házi, Y Akadémiáról?

A Yakuzák Se. gyerekkorom óta meghatározó része az életemnek. Szó szerint kislánykoromtól a felnőtté válásig és, azóta is a jelen van az életemben. Látom, tapasztalom, hogy azok a gyerekek akik tagjai valamilyen formában az Yakuzák Se-nek, azok mennyire kitűnnek a társaik közül, mint személyiségben mind a mozgásukban. A Yakuzák Se. az alappillére az Y Háznak, melyet a lehetőségek tárházának tartok. Úgy érzem ez még csak a kezdet. Ez már nem csak a karatéről szól, egy komplex személyiség fejlesztő „műhely”. Amely rengeteg lehetőséget nyújt a gyerekektől egészen a felnőttekig, sőt mondhatnám azt, hogy az egészen időseknek is. Az Y Akadémia nyújtotta szakmai lehetőségek, folya-

matos fejlődést biztosítanak a tagjainak, és az olyan ambíciózus fiataloknak, mint például Réka.

Jászboldogházán 8 éve folynak az edzések a vezetéssel. Kerekes Réka nevelőedzője Te vagy. Hogy látod Réka fejlődését és mit szólna hozzá, hogy a nyomdokaidba lépett, és ma már az egyesület egyik meghatározó versenyzője lett?

Réka a legelső jászboldogházi edzés óta velünk van. Az első versenyzői csoportunkba is már benne volt. Emlékszem rá Zsolti hányszor vigasztalta a tatamin. Az elején akkor is sírt ha nyert és akkor is ha kikapott. Réka példáján keresztül értettem meg azt a kötődést ami Tibike (sensei) és a versenyzői között kialakult. Megértettem milyen nehéz egy edzőnek folyamatosan motiválni egy versenyzőt, ugyanakkor mennyire hatalmas élmény,

amikor az eléri sikereit, átlépi önmagát, új célokat fogalmaz meg a maga számára és elindul egy önálló fejlődés útján. Rékában látom magamat, rengeteg lemondás mellett még mindig motivált, vannak céljai és csak remélni tudom, hogy ő is annyi jó dolgot fog kapni a karatétól, amit az életben is tud hasznosítani, mint én. Nagy büszkeséggel tölt el, hogy nálunk kezdett el karatézni.

Mik a terveid a jövőre nézve és hogy képzeld el a kapcsolatod az egyesülettel?

Jelenleg is edzőként dolgozok, a boldogházi csoportot vezetem, ez már az életem meghatározó része lett. Remélem ennek a csipet csapatnak is hasonló életútja lesz, mint a jászberényinek. Nagyon érdekel a funkcionális tréning, nagyon érdekes új szemléleteket nyitott meg számomra. Boldogházán is beindult egy TRX csoport, ezt is szeretnénk Zsoltival hosszútávon folytatni.

Végül néhány sorban leírnád az életfilozófiád?

Inkább üzennék a fiataloknak! Ha sokszor úgy érzed, hogy más vagy mint az osztálytáraid, nem vagy velük mindig egy hullámhosszon. Nem találsz igazi jó barátokat az iskolában. Nehezen értenek meg, te pedig nehezen tudod megértetni miért nem „lógsz” velük hétvégenként, akkor nem veled van a baj. Hidd el, idővel rá fogsz jönni, és érezni fogod te vagy jó úton. Az igaz, életre szóló barátaidat itt fogod megtalálni, akik ugyan azt csinálják nap mint nap mint te, még akkor is ha az ország vagy akár a világ két végén laktok. Ők mindig érteni fogják, mit csinálsz és tudni fogják ki vagy.



Integrált edzés

június 2. – Budapest

Sportágspecifikus integrált edzésen vett részt dr. Rácz Levente irányításával Zsófi a világkupa felkészülés jegyében. Zsófi rendszeresen edzett eddig is az olimpikonok felkészítésében is jártas egyetemi tanárral, akit baráti kapcsolat fűz hozzá. Ősszel az integrált edzés lesz a téma a hegykői edzőtáborunkban, és ez az edzés is kitűnő lehetőség volt az ötletelésre, munkára.



Fáklyafutás

június 18.

2017. június 18. vasárnap a Margit-szigeten „Fáklyafutás” - Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál olimpiai láng fogadása zajlott. Egyesületünk tagjai kísérték a lángot és jól futottak a kellemes napsütésben. Nagyon örülünk amikor városunk rendezvényein részt tudunk venni és mindig nagy öröm otthon megmutatni magunkat.

Európa bajnokaink köszöntője

június 27.

Zsófi és Lili Európa bajnoki címét köszöntöttük az Y Házban. A áprilisi Roskildében rendezett EB után került sor a közös visszaemlékezésre és köszöntőre. Mészáros Mária és Gedei Gábor fantasztikus filmet készített az EB felkészülésről és magáról a kontinens viadalról, melyet ezúton mutattunk be vendégeinknek. Dr. Rédei István köszöntötte a vendégeket, majd beszédében kiemelte az együvé tartozás örömét. A bajnokaink köszöntése után megnéztük a 30 perces kisfilmet. Ezután Agócs Tibor beszélt az elmúlt féléről és a közelgő világkupáról. Jelen volt Jászberény Város Önkormányzatának alpolgármester asszonya Szatmári Antalné, Nagykáta város alpolgármestere Agócs Pál és sok vállalkozó eljött a Jászvárosi Menedzser Klubból is. Bemutattuk frissen megjelent jubileumi újságunkat is, ami már 10 éve folyamatosan örökíti meg egyesületünk életét. Kedves Vendégeink! Köszönjük, hogy eljöttetek és egy csapatként építjük az Y Brandet!



Edzés shihan Furkó Kálmánnal

Ezen a nyáron két alkalommal jártunk a hazai kyokushin origóját jelentő „faházban”. Júliusban és augusztusban is együtt edzettek tanítványaink shihan Furkó Kálmánnal.

július 20. - Szolnok

Az edzésen résztvevő tanítványok közösen írták a beszámolót:

„Yakuzák SE karatékaí Shihan Furkó Kálmánnal edzettek. Mint ismeretes, Shihan megkapta 8. dan fokozatot a kazahsztáni világbajnokságon, ezért is utaztunk el az edzésre. Az öltözőben sok történetet hallhattunk a régi idők vizsgáiról és a Világbajnokságokról, majd 17.30-kor pontosan kezdődött a tréning, melyet tradicionális japán gimnasztikai átmozgatással kezdtünk. Ezt követően a karate bázis gyakorlatait, vagyis a kihon-t kezdtük el. Az ütések és védek gyakorlása után már különböző kombinációkat is használtunk. Miután végeztünk ezek gyakorlásával és értelmezésével, elkezdtünk foglalkozni a rúgásokkal. Egy rövid nyújtás után már a chudan, majd jodan technikák ismételten volt a hangsúly a már lassan 40 éves faházban. Majd a Shihan szépen lassan átvezette a lelkes tanítványokat a kihon-ból a páros küzdő gyakorlatokba. A hangsúlyt itt a mawashi geri kapta, főleg gedan magasságba. A védekezés-visszatámadás gyakorlását már egyben össze is kötöttük némi felület keményítéssel. Az edzés vége fele érve az erősítő blokk következett. Ez nem volt túl hosszú, de annál fárasztóbb. Természetesen nem maradhattak el a közös fotók a Shihannal, majd a csoportképet is



elkészítettük. Megtisztelő érzés volt a faházban edzeni az újonnan 8. danos Shihannal. Ezúttal is gratulálunk neki! Jó egészséget! Köszönjük a lehetőséget, és az edzést is. Osu!”

„Fontosnak tartom, hogy tanítványaim komplex tudást szerezzenek. A tradíció és a magyar karate története szinte egy shihan Furkó Kálmán életével és munkásságával. Ezt láthattak a versenyzőink a faházban. Fontos visszamenni néha egészen az alapokig. Biztos vagyok benne, hogy sokáig emlegetik ezt az edzést a tanítványok az Y Házban is. Köszönet shinannak, hogy fogadta a jászberényieket!”
Osu! sensei Agócs Tibor



Favágó hétvége

augusztus 26. - Y Ház

Összeváltuk a téli tüzelőt és kitakarítottuk az Y Házat, valamint az udvart. Készülünk a télre. Mint ismeretes az Y Ház építésein különös hangsúlyt fektettünk arra, hogy az itt edző gyerekek ne csak testüket, hanem szellemüket is eddzék. Kiemelten fontos területként kezeljük, hogy a tanítványok megtanuljanak dolgozni, ezáltal sikeres, magas teherbírású felnőttek legyenek. Ezeknek az alapjait építjük akkor is, amikor az edzőtermet kell kitakarítani, amikor az udvaron a leveleket kell összeszedni ősszel, vagy amikor havat kell lapátolni, de akkor is, amikor a favágás rejtelseibe avatjuk be a legkisebbeket. Nagy erény ez.

Emellett a street workout pálya alapjának is megcsináltuk a helyet. Hamarosan érkeznek a munkagépek.

EGY A CSAPAT! EGY A ZÁSzló! OSU!



10. Zagyvamenti Maraton

augusztus 27. - Jászberény

A Yakuzák SE ismét nagy létszámmal vett részt a futó eseményen. Sokan futottak félmaratont.

Csík Anita, Szajka Gyuri, Palásti Kristóf, Móczó Krisztián, Molnár András lefutották a 21 km-t.

A versenyzőink a félmaraton váltóban indultak. Szép eredmények születtek. Zsófi és csapattársa megnyerték kategóriájukat a félmaraton váltóban.

Gratulálunk!





Az Y Ház vendégei voltak...

szeptember 4.

Nagy megtiszteltetés ért bennünket, hiszen a WKO Shinkyokushin prominens személye Shinichi Sotodate-t láthattuk vendégül dojonkban. Shihan Furkó Kálmán a hazai kyokushin alapító mestere meghívására tartózkodik Magyarországon a WKO technikai bizottságának mestere. Mi is részt vettünk a kata szemináriumon Szolnokon. Az Y Ház vendége volt még Kovács Ferenc, Moninger László és Shihan tanítványa Bíró Ferenc is. Jászberény város Önkormányzatát Nagy András képviselte, aki bemutatta Jászberény város sportéletét és benne egyesületünket a japán mesternek. Kellemes vacsora, beszélgetés és jó hangulat jellemezte az estét. A vacsora páratlan volt, melyet Zsófia Szabó és András Soós készített vendégeinknek. Köszönjük Sotodate mesternek hogy eljött hozzánk. Köszönjük Shihan Furkónak és vendégeinknek a kellemes estét. Jó volt ez a nap. Osu





december 6.

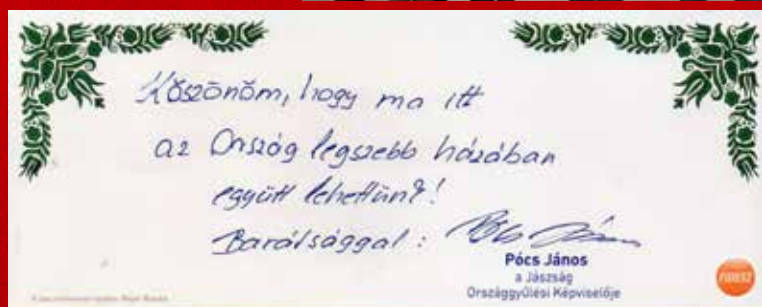
Évek óta hagyomány, hogy Mikulás meglátogat bennünket. Ezúttal vörös hajú krampuszal érkezett. Az ajándékok kiosztása után sorverseny és játékos vetélkedő, majd karate bemutató volt a program. Közben a Trió FM is velünk volt és egész délután riportokat hallhattak bajnokainkkal Jászberény város lakói. Szép és tartalmas este volt.



Dán vendégeinkkel parlamenti látogatáson...

december 8.

A dán VGIE iskola igazgatója Tommy Mikkelsen és felesége Jette Uhre Mikkelsen valamint kedves társaságát láttuk vendégül. Pócs János országgyűlési képviselőnk jóvoltából a Parlamentet láthatták vendégeink angol nyelvű idegenvezető segítségével. Köszönjük ifj. Pócs Jánosnak a segítséget és a kedves vendéglátást!! Remekül éreztük magunkat! Délután Fekete Farkas Mór is találkozott Tommyval. Számára fontos volt a találkozó a jövő építés miatt, hiszen a tervek szerint együttműködésre készülnek az egyetemi évek után.



Kemény fából faragták...

Nagy Zsolt elismerve a munkánkat ajándékkal kedveskedett. Egy faragott Y Akadémia logót hozott el személyesen az Y Házba szeptember elején.

„Kedves Zsolt! Köszönjük felajánlásod! Az Y Ház méltó disze lett munkád, melyet a konferenciákon és edzéseken is sokan megcsodálhatnak! Köszönjük!”
sensei Agócs Tibor





Utánpótlás nevelés

Már sokszor elmondtuk és leírtuk, minden alkalommal szeretnénk kihangsúlyozni, hogy egyesületünkben valós utánpótlás nevelés folyik. Ezt semmiképpen nem szeretnénk összekeverni az utánpótlás versenyeztetéssel. A versenyeztetés csak az egyik része fentieknek. Ezúttal is hosszú felkészítő munka előzte meg a december 11-i övvizsgát. A felkészítésben szisztematikusan, ciklikus jelleggel – egyesületünkben alkalmazott módszerekkel – oktatjuk, neveljük és fejlesszük képességeiket a legfiatalabbaknak. Kétségtelen, hogy szigorú iskolánk van. Ez a szigor azonban következeteségen és szereteten alapul, így tényleg példás sikereket érünk el. Gratulálunk a szülőknek gyermekeikhez és a vizgázóknak az új övfokozatokhoz.



Narancs övet szereztek

Ilonka Boldizsár, Bacher Konrád, Csáki Zalán, Csáki Noel, Házkötő Gergő, Csaba Domonkos, Mizsei Milán, Mizsei Boglárka, Treba Jázmin, Szabó Barnabás, Mike Petra, Pető Rózsa, Bagó Balázs, Szilárdi Dániel, Szabó Armand, Juhász László, Juhász Levente, Szakács Réka. Baráth Barnabás

Versenyzői narancs övre levizsgáztak

Váczi Dorina, Dóka Angelika, Konkoly Luca, Konkoly Vince, Gulyás Zalán, Dóka Kende, Juhász Zoltán, Szilágyi Bence, Cs. Molnár Robert, Bátonyi Bendegúz, Boros Gellért, Lévai Noel, Tugyi Eszter, Bányai Nikolett, Soós Csenge, Ferenczi Attila, Baráth Zille Veronika





JKA karate szakosztályunk 2017. éve

A Yakuzák SE-hez 2017. februárjában a jászberényi JKA karate és közgyűlésünkön elfogadtuk Botos Zoltán kérelmét a szakosztály alapításra. Az Y Ház így tehát egy újabb harcművészeti stílusnak ad otthont, amit Botos Zoltán 4. dan fog össze és lelkes szülőkkel és tanítványokkal rendszeresen végzik a gyakorlást. Számukra is rengeteg kihívást tartogatott a 2017-es esztendő, kezdve a megalakulástól az első edzőtáborokig, versenyekig, övvizsgákig és szakmai továbbképzésekig. Ebben az évben három versenyen indult el a Yakuzák Sportegyesület frissen alapított szakosztálya. Első megmérettetésük a Gödöllőn megrendezésre kerülő Országos Utánpótlás Saino Kupa volt, ahol 4 arany 3 ezüst 2 bronz érmet szerzett Botos Zoli csapata küzdelemben és formagyakorlatban.

1. helyezettek:

Nagy-Varga Géza formagyakorlat
Antal Tamás formagyakorlat
Kovács Máté küzdelem
Fodor Patrik küzdelem

1. helyezettek:

Kovács Máté formagyakorlat
Kovács Mihály formagyakorlat
Antal Tamás küzdelem

2. helyezettek:

Kovács Mihály küzdelem
Faragó Péter küzdelem
Második versenyük Salgótarjában került megrendezésre a Palóc Kupa néven, ahol ismét szépen tudott szerepelni az 5 fős csapat. Eredmények:

Ezüst érmesek:

Kovács Mihály, Kovács Máté

Bronz érmes: Fodor Patrik

Az év utolsó versenyen Salgótarjában a Nyílt Magyar Bajnokságon Botos Zoltán kvalifikálta magát B kategóriás bírónak, a csapat pedig tisztességesen helytállt. De több edzőtáborban és képzésen is részt vettek a szakosztály képviselői Dunaújvárosban, Brassóban, Salgótarjában, Celjében – Szlovéniában, Budapesten, Jászberényben, Norvégiában Bergenben. Ezek a képzések vizsgáztatói, edzői, szakmai továbbképzések, és felkészítő edzőtáborok voltak.

De az új szakosztály tagjai szervesen be tudtak illeszkedni az Y Ház szellemiségébe és több közösségi programon együtt dolgoztak más szakosztályok tagjaival. Így volt ez a legnehezebb munkák alkalmával is pl. a tavaszi

nagytakarításon keresztül, és a téli tűzelő előkészítéséig.

„A jövőképünket és elképzeléseinket az Y Házban a Yakuzák SE-nél szeretnénk megvalósítani, ami nagyon sok gyakorlást és gyakorlást igényel. Versenyeken való részvételek és a karate szellemmel szembeni tisztelet elsajátítása kiemelten fontos feladat. Távoli jövő az olimpiai részvétel a szakosztály részéről. Mivel az olimpián a karate versenyszámmá küzdött be magát. Az ezen részvétel igen nehéz és rögzös, de ha szorgalmasak vagyunk, nem lehetetlen. Köszönöm a szülőknél, hogy egész évben rendelkezésre álltak és segítették munkámat, gyermekeik menedzselése mellett. Gratulálok tanítványaimnak a példás sikerekért és szorgalmas munkájukért. Köszönet illeti a Magyar JKA Karate Szövetség főinstruktorát, Krepsz Jánost 7. dan, és a Palóc Karate Szövetség technikai vezetőjét Lórik Csabát 5. dan, hogy tudásukkal segítették munkámat.” Osul Botos Zoltán 4. dan JKA szakosztályvezető



BOSU Képzés

június 4. Budapest

Újabb képzésen vet részt az Y Házból egy edzőnk. Szabó Zsófi a versenyzői karrier lezárása után edzőként dolgozik tovább az „Élet iskolájában”. Ezúttal a BOSU instruktori képzésen vett részt Zsófi Budapesten, hogy a saját funkcionális csoportjaiban és a karate edzéseken is szakszerűen tudja oktatni ennek a szernek a használatát. Mint ismeretes 5 új BOSU érkezett hozzánk nemrég sok új más szerrel együtt.

Közben interjú is készült sensei Agócs Tiborral. Az Y Média az Y Akadémia és a Yakuzák SE jelenével, jövőjével kapcsolatban kérdezte a szakmai vezetőt. Mint ismeretes készül egy több évet átölelő mozifilm is az egyesület utánpótlás versenyzőiről, ehhez is forgatott Mészáros Mária és Gedei Gábor.



NSCA konferencia

USA, Las Vegas 40. National Strength and Conditioning Association konferencia

július 12-15. Las Vegas

Egyesületünk szakmai menedzselése több szinten egyszerre zajlik, amely a finánciális szempontból a legnagyobb befektetést kíván. Az egyesületben sportoló tehetséges versenyzők folyamatos nemzetközi megmérettetése mellett az önképzés a másik nagy terület, amelyre komoly energiákat kell mozgósítanunk. Az egyesületet az Y Akadémia öleli át szakmailag és ennek az akadémiának a vezetője prof. Dr. Dörgő Sándor, aki az NSCA oktatási és kutatási bizottság vezetője is egyben. A 40. jubileumi konferencia jól mutatja, hogy Amerikában már 40 éve professzionális módon kívánják az edzői munkát elvégezni és ez a 40 év nagyon dinamikusan telt el számukra, ezért tudták lelépni szinte az egész világot. Mi másodszor vettünk részt az NSCA éves konferenciáján.



Először 2015-ben Orlandóban láttuk ezt a nagy szervezetet működni és ott szembesültünk a magas szintű sporttudományos előadásokon az amerikai nyitottsággal és állandó változásra hajlandó szemlélettel.

Expo

A konferenciát mindig egy hatalmas kiállítás is kíséri, ahol a legújabb módszerek, eszközök, kutatások kerülnek bemutatásra a konferencia ideje alatt. Számunkra ez az expo mindig sokat ad, mert gyakorlati oldalon látjuk megvalósulni a kutatások eredményeit és az abból fakadó eszközöket, módszereket. A 2015-ös orlandói kiállítás óta újabb, csiszoltabb platformok jelentek meg, amelyek komplexebben képesek -sokrétűségüknek köszönhetően- támogatni a sportolókat, edzői munkát. Jelentősen magasabb szintre kerültek a különféle vizsgálati metodikák szoftverei és egyszerűsödtek a kezelő felületek, valamint megjelent több dinamikus – kifejezetten az edzők munkáját támogató – fejlesztések. Látható, hogy a sok brand jól elfér egymás mellett és ez is serkenti, tisztítja egy egészséges verseny keretein belül a legjobb, legpraktikusabb szerek, módszerek kialakulását. A legnagyobb súlyok mozgatására alkalmas platformok praktikusán, egyszerűen olajozottan állíthatók át a különféle gyakorlatokhoz, minden kompakt. Az expón a legújabb táplálékkiegészítőket meg lehet kóstolni és folyamatosan az egész konferencia ideje alatt kínálják is a kiállítók. Összességében jól látható,

hogy két év alatt sokat fejlődött a kiállítók eszközei és nyilvánvaló, hogy ez a fejlődés újabb fejlődést fog generálni. NSCA, mint szervezet:

A szervezet láthatóan régen túl van a gyerekbetegségeken és professzionális módon szervezi meg önmaga életét, kezeli tagságát, és a leggyorsabban juttatja el az információt a több, mint 60 ország 60.000 tagjának. Az NSCA konferenciájára érkezők minden tekintetben jól előkészített és felépített előadássorozatra érkeznek. Egyszerre 15-20 teremben folynak az előadások, bizottsági ülések, meetingek, edzések. A konferenciára látogatók számára az egész expo egy nagy edzőteremmé változik minden reggel, ahol egyéni vagy csoportos edzések valósulnak meg szervezett formában. Ezután kezdődik a nap, amikor gyakorlati és elméleti előadásokon lehet részt venni. A több ezer konferenciára látogató célirányosan mozog, mert több iránytű segíti az érdeklődésüknek megfelelő előadásra az eljutást. Mivel mi is tagjai vagyunk az NSCA-nak, így megkaptuk a kódokat az NSCA Appjához. Ebben az App-ban minden előadás naptárszerűen fel van tüntetve időrendi sorrendben, megnyithatók a prezentációk, letölthetők PDF-ben és minden információt megkaphat az ember a kiállítás teljes térképétől kezdve, a kiállítók bemutatásán át egészen az előadótermek térképéig stb. Az előadásokat értékelni is lehet, lehet hozzá jegyzetelni és az előadóról is információt kaphat az érdeklődő. A szervezet nagy figyelmet fordít a tagok megbecsülésére, minőségi környezetben minőségi ételeket szolgálnak fel még egy bizottsági ülésen is. Az ünnepélyes díjátadón több fogásos vacsórát szolgáltak fel több mint 800 főnek villámgyorsan 5*-os minőségben. A



díjátadón elismerik az edzők munkáját a legfiatalabbtól a legidősebbig, kisfilmekben üzenetet küldenek a kollégák a díjazottak számára és itt tartották székfoglaló beszédüket a frissen választott elnökségi tagok és az új elnök is. A szervezet 40 évét bemutató filmen, melyet a konferencia megnyitóján láttunk, jól látható volt, hogy egy egyedi kezdeményezésből vált 40 év után egy világméretű és világszínvonalú szervezet. A szervezetben hasonlóan prof. Dr. Dörgő Sándorhoz nagyon nagy százalékban társadalmi munkában dolgoznak az elhivatott egyetemi tanárok, edzők stb. Szerencsénk volt látni prof. Dr. Dörgő Sándor által vezetett bizottság munkáját, amely után nagyon sok elismerést kapott az Y Akadémia vezetője az NSCA elnökétől és a folyosókon is. Sanyi a tőle megszokott professzionalizmussal vezette le a bizottsági szavazásokat, vezette a poszter prezentációkat, és több meetingen is részt vett. Az NSCA jövő évi elnöke bírálja el Sanyi



professzori minősítést, amit május végén adott be az El-Paso Egyetemen.

Előadások

Mint mindenhol, vannak sztár előadók és így van ez az NSCA-ban is. Vannak nagy nevek és elismert szakemberek, akik egy adott témakörben tartanak elméleti vagy gyakorlati képzést. Sok előadáson voltunk és próbáltuk úgy kiválasztani a témák alapján az előadásokat, hogy a legtöbbet vihessük haza magunkkal. Részt vettünk Juan Carlos Santana előadásán, aki az MMA-ban profi ökölvívásban világszerte elismert szaktekné és részt vettünk olyan előadásokon is, amelyek 40 év után is hiánypótlók még az amerikaiak számára is. Az előadók jól felkészültek prezentációs képeik sokatmondók és proaktívak. Látható, hogy a prezentációk összeállításakor nagyon odafigyelnek, hogy olyan képek maradjanak meg az előadásra látogatók fejében, amelyek hosszútávon elültetik a szemléletet. Több előadónak magával ragadó, erős dinamikája volt, lehetetlen volt nem odafigyelni annak ellenére is, hogy nagyon megerhelő volt végig ülni és figyelni ennyi előadáson. Sokat tanultunk az angol szaknyelv használatából és be kell vallani, hogy itt nagy hiányosságaink vannak és volt olyan előadás, amire szinte felesleges lett volna ha beülünk, olyannyira magas szintű szakmai nyelvezettel zajlott és nagyon sok statisztikát és kutatást vonultatott fel az előadó. A kutatások nyelvezete számunkra még túl erős és azon leszünk, hogy a jövőben vagy mi vagy tanítványaink által hozzájussunk ezekhez az információkhoz is. Összességében 4-5 nagy témakörben kaptunk új előremutató információkat és ismét egy nagy szemléletváltozáson men-



tünk keresztül, illetve megerősödünk abban, hogy jó úton járunk és még erősebben kell képviselnünk, gyakorolnunk az itt látottakat.

A jászberényi székhelyű Yakuzák SE ezúttal két főt delegált a világ legnagyobb sporttudományos konferenciájára. Fejlődésünk záloga a folyamatos tanulás, önképzés, amelyre a jövőben is szeretnénk sokat áldozni pontosan azért, mert érezzük az edzői munka felelősségét, amelyben sarokkő a sportoló egészségének védelme és bizalmának megbecsülése. Az Y Akadémia, mint sporttudományos képzési rendszer alapításának utolsó momentuma volt ez a konferencia. Megerősítettük azokat a szálakat, amelyek profeszorunkhoz Sanyihoz kapcsolnak ben-

nünket szakmai és magánéleti oldalon is. Bár két éve működik már az Akadémia és három országos képzést, több országos edzőtábort és három DVD-t adtunk ki az elmúlt két év alatt, a fundamentum most készült el. A jövőre nézve mindent megteszünk azért, hogy az egyesület fiataljai kijussanak Amerikába tanulni hosszabb időre, illetve eljussanak a konferenciára. Ehhez legközelebb Farkas Mór Fekete áll, aki a TE másodéves hallgatója. De ott látható Milán Móczó is, aki kitűnő bizonyítványával és pillanatnyi tervei szerint szintén ebbe az irányba szeretné folytatni tanulmányait. Trabach Sándor és Tünde Iván az Y Ház edzői számára fontos lesz egy ilyen konferencián történő részvétel, ezért arra biztatjuk őket, hogy az egyesület támogatásával és saját maguk erőfeszítéséből 2019-ben részt vegyenek a 42. konferencián. De van nagyobb az egész országot érintő terünk is, amelynek véghezvitelében ismét megerősödünk. Szeretnénk létrehozni a magyarországi NSCA tagozatát a magyar Testnevelési Egyetemen közösen, ezért Dr. Levente Rácz a TE tanszék vezetőjével további lépéseket teszünk ennek érdekében. Az Y Akadémia tehát tovább dolgozik küldetésén, mely szerint a világ legfrissebb, legmodernebb tudását szeretné importálni az információk megjelenésével egyidőben Magyarországra.



Y Akadémia – „A szükséges tudás a változáshoz”

Kata szeminárium

szeptember 3-4. Szolnok

A WKO Shinkyokushin technikai bizottságának tagja Shinichi Sotodate 6. danos mester tartott kata szemináriumot a Szolnok Kupa után shihan Furkó Kálmán meghívására. A képzésen senpai Szabó Zsófi éa sensei Agócs Tibor vettek részt. A japán mester tematikusan, érthetően adta át tudását. Köszönet érte! Osu!



Előadás a nagykáta labdarúgók számára

Szeptember 21.

Az Y Akadémia együttműködést írt alá a jászberényi TSE-vel, mely keretében motivációs előadást szervezett a nagykáta futsal csapatának. Az előadáson a sportó életmódjának feltárásával és a teljesítmény fokozás alapjaival ismerkedhettek meg a résztvevők.



Szervezet fejlesztő tréning

november 23.

Kasza Tamás egyeztetve az egyesület elvárásaival, fantasztikus szervezet fejlesztő, motivációs, és kommunikációs tréninget tartott nekünk. Több szempontból válaszúthoz érkeztünk és megfelelő időben szeretnénk lépni, hogy képesek legyünk a változásra és a lehető legjobban tudjuk azt megtenni. Köszönet Konkoly-Szapannos Anettnek és Konkoly Szabolcsnak a Konkoly Electro Kft. ügyvezetőjének a támogatását, hiszen mi nem engedhettünk volna meg magunknak egy ilyen professzionális szakembert.

“A mester feladata felébreszteni a tanítványban a gondolkodás szeretetét.” Ezen az estén remélhetőleg sokan a gondolkodás útjára léptek és ezáltal új fejezet kezdődhet az Y Csapat történetében...

Köszönet a Szikra Galéria vezetőinek és Tugyi Cukrászdnak a kifogástalan vendéglátásért!



Diagnosztika



Móczó Milán diagnosztikai vizsgálata

július 11.

Milán szorgalmasan készül a megmérettetésekre. Folyamatos kontroll alatt végzi a munkát. Elképesztő fókuszáltan végzi nap mint nap a versenyfelkészülést, és menedzseli magánéletét. Felnőtteket megszégyenítő időbeosztással dolgozik, heti 12-14 edzésen vesz részt. Emellett iskolába jár, ahol szintén kiemelkedő teljesítményt nyújt, hiszen kitűnő tanuló. Milán! Gratulálunk, maradj rajta ezen az úton!

szeptember 27.

Dr. Kovács Péter az OSEI diagnosztikai osztály vezetője sportorvos képzést tartott. Milán volt a tesztalany, így ingyenesen kaptunk vizsgálatot, amit ezúton köszönünk. Eredményei sokat javultak. Folyamatos fejlődést mutat 3 éve. Milán 6 társával gőzerővel készül U16, U22-es lengyelországi Európa bajnokságra

Y Akadémia

Látogatás Mészáros Jánosnál az MKSZ elnökénél...

december 6.

A Magyar Karate Szakszövetségben jártunk, ahol az Y Akadémia sporttudományos képzési rendszerünk és a magyar karate edzőképzésének kapcsolatát, és az együttműködés lehetőségeit tárgyaltuk át közösen. Köszönjük Mészáros Jánosnak a konstruktív tárgyalást!



Kérünk ajánlja fel adója 1%-át!



Yakuzák SE adószáma: 18820133-1-16



Fejlesztések, avagy minden nap dolgozunk a jövőnkért...

Egyesületünk speciális lüktetéssel különböző dekádokban működik. A szakmai programok zömében tavasszal és ősszel teljesülnek. A szakmai dekádok közötti időben történnek meg hosszú távú céljainknak megfelelő fejlesztések, illetve egész évben folyamatosan időnköz-energiánkhoz mérten keressük az előrelépés lehetőségeit és fejlesztéseket hajtunk végre.

2017-ben kifejezetten erős évünk volt a fejlesztések területén is, hiszen több, mint 3.000.000 Ft értékben tudtuk gyarapítani az egyesületi vagyont. Tavasszal a HU-MAGO Kft-nek köszönhetően jelentős sportszer vásárlást tudtunk eszközölni, majd a Darázs Kft-nek és KLM Steel Bau-nak köszönhetően 2 db funkcionális állványt tudtunk készíttetni és bővítettük boxsájkaink létszámait is 40 darabra. Madarász Tomi segítségével kedvezményesen jutottunk új szalagfüggönyökhöz, és Jászberény Város Önkormányzatának köszönhetően ősszel is jelentős sportszervásár-



lást tudtunk végrehajtani (pontkesztyűket, gumiszalagokat, kettlebell, rope kötelet labdákat). De elkezdődtek az Y Ház udvarára tervezett street workout pálya tereprendezési munká-



lati is, melyet tavasszal szeretnénk átadni ünnepélyes keretek között. Közben Nagykátán a városi sportcsarnokban is sikerült fejlesztést csinálnunk. Elkészültek a TRX konzolok, melyért köszönettel tartozunk Tábori Attilának. Így Nagykátán is elindulhattak a csoportos edzések Iván Tünde és Trabach Sanyi vezetésével.

De közösségünk működésének dinamizmusát és az egyesület tartópillérei bővítését elősegítendő a Konkoly Electro Kft-nek köszönhetően szervezetfejlesztési tréningen tudtunk részt venni Kasza Tamás vezetésével. Ezúton is szeretnénk megköszönni támogatóinknak, hogy hisznek bennünk és folyamatosan mellettünk vannak. A jövőben is megteszünk mindent, hogy egyesületünk érték alapú közössége fejlődjön.



IMPAKT FAKTOR - IF

...hatékonyság az edzésben, felkészítésben.

Sportágtól függetlenül az edzés célja a teljesítmény növelése vagy a teljesítmény megtartása lehet. A teljesítmény azonban függ az edzésen alkalmazott edzésmódszerek hatékonyságától.

A hatékonysági mutatót a tudományos teljesítmény mérésére „Impakt Faktornak” nevezik, és eszerint rangsorolnak be tudományos cikkeket, folyóiratokat minőség szempontjából. Vagyis ez a „hatástényező” határozza meg azt, mennyire értékes egy kutatás vagy írás. Ennek a hatékonyságát speciális képlettel kiszámítják, mérik és jelölik.

Ez a tudásmetriai mérőszám természetesen a sporttudományos kutatásokra is vonatkozik, és rangsort állít fel ezen a területen a különböző kutatások között. Később ez a kifejezés - talán nem is biztos, hogy helyesen - a konkrét edzésgyakorlatokra is áttranszformálódott. Vagyis hatástényező alapján kezdte rangsorolni a gyakorlatokat pl. balesetből felépülő gyógytornát végző számára akár lehet egy segítség nélküli lépés is magas IF. Egy élsportoló számára pedig kifejezetten az idő, célirányosság, befektetett munka/hatás szempontjából válik érdekessé bármilyen gyakorlat. A kérdés mindig az, hogy mennyi, milyen minőségű, és tartalmú edzőmunka elvégzése szükséges ahhoz, hogy a pillanatnyi világelítet megelőzze a sportolónk. Így a hatástényező vizsgálata akár egy gyakorlatra

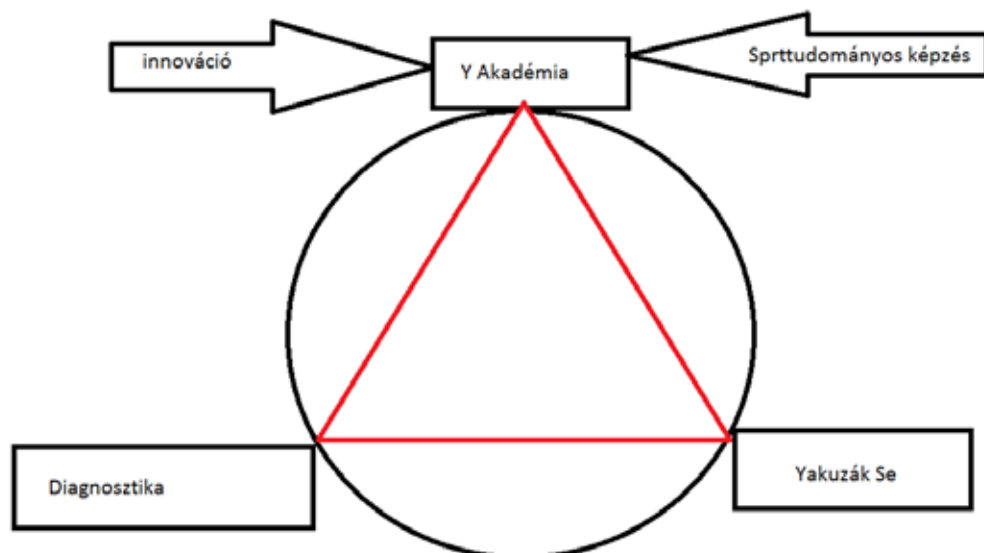
is érthető. Így lehet egy gyakorlat magas vagy alacsony IF. Így alakult ki a High Impakt Factor Exercise/s is, ami edzői szakzsargonnak is mondható, de mindenképpen jelzi azt a szándékot és irányt, amit szeretne tükrözni.

De tulajdonképpen mit is jelent valójában hatékonynak lenni, és milyen tartalmi környezetben érdemes ezt megvizsgálni? Az edzői munka felelőssége abban rejlik, hogy egyénre szabott módon fogalmazza meg az edzőmunkát, és azt dinamikus folyamatkontrollal (napi, heti, havi) szinten leköveti. Fentiekből kiderül, hogy mindennek az alapja valamiféle objektív kiindulási pont lehet, amely hasonlóan az orvosi beavatkozáshoz először a probléma diagnosztizálásával kezdődik, legyen az humán, vagy épp állatorvoslás.

Diagnosztika



A diagnosztikai vizsgálatok során az edzőnek meg kell tudnia fogalmaznia, hogy egyáltalán mit szeretne megmérni, milyen adatokra kíváncsi valójában. A vizsgálatokban szereplő modulok nagymértékben befolyásolják majd az edzőmunkát - hiszen az edző a vizsgálatokon kapott adatok alapján kezd el dolgozni -, ezért nem mindegy milyen modulokban történik meg a diagnosztikai vizsgálat. A vizsgálati modulok kijelölését a sportág nagymértékben befolyásolja. Természetesen általános alapelvek, sztemerek itt is léteznek, de mindenképpen specializált vizsgálati rendszert kell létrehozni. A vizsgálati rendszert kell a sportolóhoz igazítani nem pedig fordítva. Tehát az is előfordulhat, hogy egyetlen edzésen sem vett részt a sportolónk, de már a vizsgálati modulok kijelölésekor eldölhet, hatékony lesz-e a közös munka. Itt érvényesül a mérés-ellenőrzés-visszacsatolás elve, melynek ciklikussága és megfelelő időben történő visszacsatolása nagymértékben befolyásolja a sportoló teljesítménynövekedésének görbáját. Egy diagnosztikai jegyzőkönyvből sok minden kiolvasható és kaphatunk konkrét irányelveket is. Azonban az edző döntése és felelőssége, hogy milyen prioritásokat állít fel a különböző területek fejlesztésekor, hiszen a sportolónknak - amennyiben versenyző - nem szegheti kedvét az esetleges sikertelenség, még akkor sem, ha egy-egy területet hangsúlyozottan kell fejleszteni. Minél fiatalabban kezd el egy edző dolgozni egy sportolóval, annál nagyobbak a lehető-



ségei a széles alap megteremtéséhez, és annál több idő jut a különböző képességek maximalizálására. Nem így van ez egy idősebb sportolóval, ahol korlátozott idő van a sportkarrier kiteljesítésére. Ebben az esetben több területet kell párhuzamosan prioritásként kezelni, eredménykényszer mellett, elviselve annak mentális nyomását is. Éppen ezért itt a legnagyobb az edzői felelősség, mert nincs idő a kísérletezésre, javításra és végleg zsákutcában köthet ki a sportoló. Nincs rosszabb a beteljesületlen álmoknál, és ezt azok a sportolók tudják csak igazán elmondani, akik lezárták sportkarrierjüket a bennük rejlő lehetőség és az azokból fakadó eredmények nélkül. A sportoló felelőssége is nagy, mert ha rossz edzőt választ, rámehet az egész sportkarrierje. Jó példa erre az amerikai tornászlány Gabby Douglas esete, aki Londonban egyéniben és csapatban is aranyérmet szerzett. 12 évesen 1500 km-rel távolabb lévő edzővel folytatta a munkát, mert ott - több ok miatt - hatékonyabbak voltak az edzések. Az előzőkből tehát jól látszik, hogy teljesen abszurd és felesleges egy mérésre elvinni egy sportolót, hiszen megmérni bármit meglehet, de különbséget csak viszonyításkor kaphatunk.

Az edzők számára rendelkezésére állnak egyéb mérési rendszerek is, azonban a 21. században a rendelkezésre álló legjobb módszereket érdemes használni, melyek az élettani folyamatokat is vizsgálják, hiszen a sportoló oxigén transzport adatait, vagy CK adatait nehéz lenne leszűrni pl. egy FMS mérésből, de nem is ez a feladata. Továbbá az ún. időzített bombák kiszűrése is fontos, pl. a gerinc csigolyáinak egymáshoz viszonyított krónikus szögváltozásait jó tudni, amelyek később tönkre tehetnek egy sportkarriert, rosszabb esetben akár egy életet is. Az, hogy egy edző reménykedik a fejlődésben a módszereinek köszönhetően nem elég, a remény ugyanis nem stratégia! A sportoló teljesítményének növelése érdekében hosszútávú stratégiára és objektív elemekre van szükség a legmodernebb módszerekre támaszkodva. A sportoló sportkarrierjének megtervezése ezt is magába kell foglalja.

A feltárt objektív, és a látott - sportszakmai - szubjektív kép összevetése

után lehet elkezdeni a sportoló egyéni képzését, kizárólag a rá jellemző személyes programmal. De miért is van erre szükség? Mindannyian mások vagyunk, mások az antropometriai jellemzőink, mások a biomechanikai jellemzőink, más anyagcserével, más idegrendszerrel stb-vel jöttünk a világra, nem utolsósorban mindannyiunknak más a személyisége. Az egyéni képzés lényege, hogy a meglévő gyakorlat-, eszköz tárból egyénre szabott módon válasszuk ki a leghatékonyabb gyakorlatokat a látott kép és a diagnosztikai vizsgálat objektív képe alapján. Ha például sportolónk a megengedettnél nagyobb aszimmetriával rendelkezik, akkor ennek kezelésére a gyengébb oldal erősítését külön gyakorlatokkal, külön munkával hozunk szinkronba. Természetesen ennek lehetnek okai, akár a sportágra jellemző mozgásminták miatt, amik jelen pillanatban akár dinamikus egyensúlyban is lehetnek, de a jövőre és a fejlődésre nézve nagy rizikófaktorral bírnak. Persze sok példát fel lehetne sorolni arra, hogy miért fontos egyéni képzésen, egyéni módszerekkel terhelni személyre szabott program alapján valakit. A kulcs a sportoló egész életét, szokásait, környezetét, jellemét, személyiségét stb. áttekintve jelenik meg kezünkben. Az elmúlt évek sporttudományos és edzésmódszertani trendjei pontosan a hatékonyság növelése céljából a prevenció felé tolódtak el, hiszen a legnagyobb ellenség a sérülés, ami nagyon durván tizedelheti versenyzőknél a versenyzői éveket, az általános fittságra törekvőknél pedig a kitűzött célokat, motivációt stb. Ezért jelent meg az élsportban és fitnesz sportban is a gyógytornában használat eszközök széles tárháza, a különféle stabilizáló, ízületi érzékelő, propioceptív gyakorlatsorokkal együtt.

Gyakorlattár

Az edzői felelősség tehát azt diktálja, hogy folyamatosan bővítsük gyakorlattárunkat, hogy akár egy adott

problémára ötven-száz gyakorlatunk is lehessen még akkor is, ha például otthonról elutazik a sportoló és nincs lehetőségünk professzionális edzőterem használatára. Az edzői munkában nagy kreativitásra van szükség ezen a területen, és ahhoz, hogy megértsük az alapelveket és egy edzést megfelelő progresszióval tudjunk felépíteni, vagy azok szintjeit a sportoló pillanatnyi állapotához dinamikusan tudjuk igazítani, nagy tapasztalatra és háttértudásra van szükség. Ezért tulajdonképpen nincs értelme különösebb titkolózásra pl. gyakorlatok eltitkolására, másolására mert bizonyos gyakorlatokat hiába lát, vagy használ egy másik műhely, ha nem tudja miért is alkalmazza pontosan. A kérdés mindig az, „mi a célja a gyakorlatnak?”. Ráadásul ellenkező irányba is elsülhet a dolog, mivel az is lehetséges, hogy egy „ellopott” gyakorlat egy jól felépített sportoló számára fejlődést hozhat, míg a lépcsőket kihagyó másik sportoló számára a gyakorlat értelmét veszti, sőt sérülést is okozhat. Egy konkrét példa: kerékpáron csak az tud kifáradni, aki tud kerékpározni. Ily módon egy sportszer szakmailag helytelen használata nem fejt ki hatékony - pl. az izomcsoportra jellemző - munkát és csak feleslegesen tölti vele az időt a sportoló.





Idő

Többször előkerült az idő szó az edzés hatékonyságát vizsgálva. Igen! Ez a legszűkebb keresztmetszet. Az edzés hatékonyságát, a teljesítményt, a különféle módszereken kívül az edzéstervezés is befolyásolja. Az egyéni képzésen alapuló személyes edzésprogram pontosan a mérés-ellenőrzés-visszacsatolás elve miatt az egyén pillanatnyi állapotához igazítja az edzésingereket. Ezért hatékonyan gazdálkodik a sportoló idejével. Ez csapatsportágakban is működő modell egyébként. A kronológiai, biológiai és versenyzői életkor hármásának értelmezése fontos edzői feladat.

Edzéstervezés

A különböző edzésingereket adó a sportágra jellemző mozgásokat parciókra bontva kisebb szakmai modulokra szét-szedve ún. edzésfolyammá lehet alakítani. Ebből az edzésfolyamból, amely tartalmazza a sportágra jellemző teljes spektrumot, A-Z-ig (legészen a regenerációig) kell kiválasztani a sportoló napi idegrendszeri, izomzati, motivációs stb. állapotához képest - szem előtt tartva a különféle teljesítményszónákra érvényes pihenési-regenerációs időket - az aznapi terhelést.

Egyszerűbben: csak azt, és úgy terhelünk, amire képes a sportolónk a pillanatnyi állapota alapján. Azt viszont a legjobb minőségben. Konkrét példa: Az edzésfolyamban szereplő modulok küzdősport esetén:

- technikai edzés szermunkában
- technikai edzés partneryakorla-

tokkal

- technikai küzdelem
- stratégiai, taktikai képzés
- általános és speciális kondicionálás
- idegrendszeri, izom-ideg kapcsolati edzések
- képességfejlesztések különböző területei
- reakciógyakorlatok
- koordinációs gyakorlatok
- mentális edzés/audio visual training stb.
- fájdalom tűrő képesség, ütő-, rúgó felületek edzése
- regeneráció

Akkor lesz hatékony az edzése a sportolónknak, ha szem előtt tartjuk a diagnosztikai vizsgálaton kapott méréseket, azokat a fenti edzésfolyamban szereplő modulok ciklikus váltásával megfelelő terhelést adunk, és a már említett egyénre szabott magas IF gyakorlatokkal végezzük az edzésmunkát. Az edzőnek meg kell tanulnia több dimenzióban gondolkodnia. Egyszerre kell látnia a különböző fejlesztési területeket és szinteket, és ezeket egyben, komplexen is szükséges látnia.

A sportoló pillanatnyi állapota is meghatározza, hogy aznap milyen gyakorlatok minősülnek számára magas IF gyakorlatnak. Az is lehet, hogy az életkori mutatók, teljesítmény hullámlás, nőknél menstruáció miatt, vagy épp sérülés miatt jelentősen alacsonyabb határfokú gyakorlatokat kell alkalmaznunk, de a cél mindenképpen az kell legyen, hogy az adott pillanatban a legjobb minőségű munkát végezze el.

Így nincs kidobott edzés, nincs elpazarolt idő.

Ezért is változott az egyéni sportolók felkészítése nagy mértékben az elmúlt évtizedekben, és Magyarországon is felmerült a kérdése az úszásban, a kajak-kenuban, a vívásban, hogy szükség van-e számukra a klasszikus szövetségi kapitány-válogatott modellben működni. Ha megvizsgáljuk a riói olimpia érmeseit, jól láthatók az ok-okozati összefüggések. Az egyéni képzésen alapuló személyes edzésprogramban dolgozó nemzetközi szintű sportolók edzés hatékonyságát oly módon lehet növelni, hogy csapatot állítunk az egyén mögé, amely minden tekintetben ki tudja szolgálni a fejlődését, és egy cél lebeg az egész csapat szeme előtt: a kiemelt sportoló teljesítményének maximalizálása.

Személyiség

Az edzés hatékonyságát és a teljesítményt nagyban befolyásolja a sportoló személyisége, amelynek alakítását naponta végeznie kell az edzőnek, hiszen teljesítményszint növekedés csak úgy érhető el, ha a sportoló a sikerei, győzelmei ellenére a fejlesztési területekre koncentrálna, és ott az objektív mérésekre is támaszkodva előre akar lépni. Tapasztalatok és kutatások alapján is az a sportoló tud hosszútávon motivált maradni, aki nem versenyeredményekben méri a fejlődését, hanem mozgásban és különféle viszonyítási rendszerekben pl. idő, táv, sebesség stb. A sportolói személyiség kialakítása érzékeny terület. Így közelíti meg a szakirodalom: „Ha az edzéssel és a sportfelkészítéssel a sportolói személyiség fejlesztése terén merülnek fel problémák, akkor ennek alapja az ember életébe való nevelő szándékú beavatkozás, amivel a pedagógia és pszichológia foglalkozik..

Értelmi képzés

A sportoló folyamatos értelmi képzése a kihívást kereső személyiség felépítése a közös szakmai nyelv kialakítása és a valós szakmai alapon történő értékelési rendszer és a hozzá tartozó kommunikáció kialakítása ugyanolyan fontos, mint maga a szakmai munka. Hamis értékelés egy verseny, egy teljesítmény után hamis önképet adhat, és elvágja az utat a fejlődés előtt. Hogyan tudjuk megtalálni a legmagasabb IF gyakorlatokat az adott sportág edzés-



olyamban lévő különböző moduljaiban?

A sportoló visszajelzése alapján, az edzői szubjektív képe alapján - és amennyiben mérhető -, mérések alapján tudunk bizonyosságot levonni és a megfelelő progressziós irányokat kijelölni. Ha azt meg tudjuk értetni a sportolóval, hogy az önellenőrzés, a belső kommunikáció rendkívül fontos a számára, és ő maga is edzője önmagának, akkor létre tud jönni a legideálisabb állapot, mely szerint önfejlesztővé vált a sportolónk, ahol a belső és a külső kép, valamint az objektív mérések szinkronizálása teszi a leghatékonyabbá a munkánkat.

Csapidák

Sok csapda van egy edzői pályafutás során, melyek egyébként jelzik az edzői kvalitás pillanatnyi állapotát is. Minden edzőnek vannak kedvenc gyakorlatai, kedvenc eszközei, pedagógiai praktikái, módszerei. Ha ezektől el tud vonatkoztatni az edző, és megtalálja a sportolóra a legmagasabb IF gyakorlatokat, akkor lesz a legnagyobb a teljesítmény növekedés. Tehát hiába jelenik meg egy új szer, vagy hiába szimpatikus, vagy épp nem szimpatikus egy gyakorlat, ennek semmilyen jelentősége nincs, mert csakis a sportolót kell alapul venni. Minden olyan eszköz vagy módszer használata, amely időt vesz el a magasabb IF gyakorlatoktól, tulajdonképpen az alázatosan gyakorló sportolót csapja be. Ezért van az, hogy egyesületváltáskor vagy edzőváltáskor, az új környezet és motiváció, a komfortzónából történő kilépés mellett a magasabb IF gyakorlatok extrém fejlődéseket hozhatnak egy-egy spor-

tolónál. Sok edző egy-két szer bővítésében él, amelyek ideig-óráig fejlődést hozhatnak, majd Einstein szavai igazolódhatnak be: „Ugyanazon módszerekkel csak ugyanolyan eredményre juthatunk”

Egyebek

Nem mindegy, hogy milyen áron (milyen mentális megfeszülés árán) érjük el a sportolónk különböző képességeinek javítását. Vannak olyan körülmények a módszereken kívül, amelyekkel egy hét alatt nagyobb teljesítménynövekedést lehet elérni, mint három hetes, egy hónapos edzőmunkával. Környezetváltozás, vagy a dietetikai modul pontos betartásával rövid idő alatt nagyobb eredményt lehet elérni. Konkrét példa: a magaslati edzéseken negyed annyi idő alatt hozható jó formába egy sportoló, aminek felbecsülhetetlen értéke van, különösen sorozatterheléskor. Tengerszinten is lehet terhelni egy sportolót, és háromszor annyi idő alatt hozható is a teljesítmény növekedés, amely azonban hosszútávon megbosszulhatja magát, mert a versenyző akár két-három évvel előbb

is leköszönhet, motiváció vesztés miatt, elfárad stb.

Összegzés

Tehát a hatékonyság növelése - az idő szemüvegén keresztül- vizsgálva a következőkben rejlik:

- diagnosztikai vizsgálat
- megfelelő diagnosztikai modulok felállítása
- prioritások felállítása objektív alapon
- egyénre szabott magas IF gyakorlatok
- mérés-ellenőrzés-visszacsatolás
- sportolóra jellemző edzésfolyam összeállítása
- élettani folyamatoknak megfelelő edzések
- értelmi képzés
- motiváció fenntartása
- dinamikusan változó, egyénre szabott progressziós gyakorlatok
- egyebek

Fentieket egybevetve lehet kidolgozni különféle periodizációs modelleket sportolóink számára, amelyekkel a legjobb formába tudjuk hozni őket a különböző versenyekre. Az edzői felelősség tehát abban rejlik, hogy időarányosan a leghatékonyabb módszerekkel, legmagasabb IF gyakorlatokkal a legcélravezetőbb módon segítse a sportolót legjobb tudása szerint. Ennek hiányában a sportoló becsapottá válik, és sportkarrierje, annak eredményessége nagymértékben csorbulhat.

Köszönetnyilvánítás

Köszönet Dr. Kovács Péternek a Sportkórház diagnosztikai labor vezetőjének a közel tíz éves közös munkáért, amellyel nem csak bajnoki címeket és kimagasló teljesítményeket tudtunk elérni, hanem nagy mértékben segítette az edzői munkámat. Külön köszönet azért, hogy a diagnosztikai vizsgálatok alkalmával mindig termékeny kommunikációval segítette tanulási folyamatomat.

Agócs Tibor



Elhunyt Karmazin Gyuri

„Csak olyan kép volt a fejemben, amelyben együtt öregsünk meg. Nincs ez másképp most sem, mert a tudatomban most is létezel. Nincs nap, hogy ne jutna eszembe a születésnapomon bekövetkezett tragédia. Aznap mentél el. Amikor felhívtál, hogy felköszönts engem nem tudtuk, hogy utoljára beszélünk... Azóta részt vettem a temetéseden és egy megemlékezésen is - Rólad. Ott álltam a sírodnál. Egyelőre nem tudlak elengedni és táplálom azt a képzetet, hogy elevenen létezik a barátságunk. Együtt nőttünk fel a tatmin, és egymást tettük próbára a versenyeken. Aztán együtt tanítottuk a karatét Bükkszéken és nagyon sok edzőtáborban, de versenyeket is szerveztünk. Milyen sokat

futottunk együnk Szolnokon, Horvátországban, Olaszországban, Japánban, Litvániában, a Mátrában, Budapesten, vagy a Bécs-Budapest maratonon és még sok-sok helyen. Sokszor voltunk egy szobában az edzőtáborok alkalmával és sokat beszélgettünk az életről, a cég építésről és mindenről. Ezek a beszélgetések sarkaltak az Y Brand kialakítására. Nekem nem dr, vagy shihan vagy. Gyuri vagy. Nem is tudtak beférkőzni a fejembe ezek a titulusok és azok környezeti hatásai. Talán ezért is volt tiszta a barátságunk, mert nem kellett soha megjártszanom magam előtted. De miért is tettem volna, hisz mindent tudtál rólam és elfogadtál olyannak amilyen vagyok. Persze volt, hogy nem értettünk egyet. De az, ahogy

az egyet nem értésben együtt voltunk az is baráti volt. Hallgattunk. Mert a másik fontos volt a vitában. Aztán elmentek a fellegek és megint Gyuri és Tibi lettünk. Örülök, hogy ott lehettem a házassági évfordulóton is, és sok családi és céges rendezvényeteken és a közös nyaralásokon. Barátaid „Agócs Tibi”-nek szólítanak és valahogy velük is egy csapat lettünk Neked köszönhetően.

Aztán ez a sok közös élményen, küzdelmen alapuló, hosszú idő alatt összekovácsolt és - nyugodtan mondhatom kiérdemelt - szereteten alapuló baráti idill 2017. év augusztus első napján összetört.

Elmentél. Érthetetlen és felfoghatatlan. Engedd meg, hogy egy darabig ne menjek el a sírodhoz. Nem tudom elviselni a képet és azt, ami mögötte van. Érzem, hogy mellettem vagy amikor barátként szükségem van Rád. Köszönöm a Barátságod!



Elmélkedés a táplálkozásról és a tudatos gondolkodásról

Először is

Táplálék bőség és túlkínálat van ami nem volt mindig így. Az emberek többször annyi kalóriát fogyasztanak el, mint amennyire szükségük van, tehát pazarolnak. Amikor feleszmélnek, hogy túlsúlyosak elkezdnek fogyókúrázni így kidobálják, amit már egyszer elfogyasztottak. Az ember ösztönösen többet eszik mint amennyire szüksége van, mert a szervezet tartalékolni akar az ínségesebb időkre. A farkas vagy más ragadozók mintájára melyek akár 10-30 kg húst is képesek egyszerre elfogyasztani hiszen gyakran csak hetente sikerül egyszer zsákmányt ejteniük. De nálunk, embereknél a szavanna a préri az a Tesco, Penny, a vásárlás pedig a zsákmány szerzés, ahol erő kifejtése nélkül tudunk vadat ejteni. A bevásárlás és a napi munka közben elégetett kalóriák száma csak kis része az elfogyasztottnak, hiszen autóval közlekedünk, toljuk a bevásárló kocsit és csak kevesen végeznek fizikai munkát vagy rendszeres sport tevékenységet.

Aztán sokszor hallom sokaktól, hogy alig ettem valamit csak néhány falatot, nem is értem, hogy mitől híztam meg így. Biztosan a hormonok vagy ezt örökölttem. Hormonális okokat emlegetik sokan, amelyek részben igazak is de nem úgy ahogyan a többség gondolja. A világháború alatt bizony nem nagyon lehetett a koncentrációs táborokban kövér embereket látni. Mindenki 30-40 kg volt. Ott mindenkinek rendben voltak a hormonjai?

Mivel szervezetünk ösztönösen tartalékolja a fölöslegesen bevitt kalóriákat, készülve az ínségesebb időkre ezért nagyon kell figyelniünk az elfogyasztott kalóriákra. Persze nem étkezésenként számolgatva, de bizony heti mérésekkel kontrollálva súlyunkat.

Amikor a gyomor kiürül a táplálék továbbbítódik a belekbe ahol megtörténik a felszívódás következő folyamata. A gyomor ekkor egy jelet küld az agynak (hormonálisan) - küldj kaját!

Ha ez nem történik meg rövid időn belül a testben elinduló folyamatok kellemtelen tünetek formájában jelentkezhetnek. A vércukor szint csökkenésével jelentkezik az éhség, a szédülés vagy az idegesség. Ilyenkor kapcsolunk vadászati üzemmódra. Természetesen ilyenkor mindenki rohan a hűtőhöz, a konyhába a boltba és eszik! Amint a gyomor megtelt ismét hormonok útján közli az aggyal hogy elég volt. (Kb. 20 perc). Az elfogyasztott étel mennyisége befolyással van a következő étkezéskor elfogyasztandó mennyiséggel, mivel a gyomor egy rugalmas anyag így képes egyre több és több ételt befogadni. (sörhas)

De mit is eszünk?

Mivel sajnos mindenkinek kevesebb a pénze mint amennyit szeretne vagy néha, mint amennyire szüksége van ezért a gyártók egyre több szeméttel, olcsó műanyaggal etetnek bennünket. Hiszen hogyan árusíthatnak 1500 forintos húsból 800 forintos húskészítményeket?

Vagy hogyan lehet úgy paradicsomot termelni, hogy az nem kerül kapcsolatba a termőfölddel? – kőzetgyapotos, műtrágyás, zsákos termelés.

Valamint ezek mellett még hosszú ideig eltarthatóvá is kell tenniük termékeiket hiszen mindenki szeret jó előre bevásárolni, nem pedig nap mint nap, munka után. Így jön létre az olcsó termék az állomány javító, térfogat növelő, tartósítószer, íz fokozó színező szerek segítségével. A hatalmas, mutatós télen is termő, a fűtött fóliában, műtrágyával termelt akár 0,5kg -os ízetlen paradicsom vagy a génmódosított gyümölcs az antibiotikumos húskészítmények.

Az élelmiszeripar egy üzleti vállalkozás ahol a profit az elsődleges nem pedig a fogyasztó egészsége, ahol a drága minőségi alapanyagokat olcsó mesterséges anyagokkal pótolnak.

A hosszú eltarthatóságnak, a hatalmas méreteknek, az olcsóságnak viszont óriási ára van!

Az élelmiszerekben a gyártók a törvény által meghatározott egészségügyi határértéken belüli mennyiségben használják E betűs adalékaikat, amelyek persze csak részben ürülnek ki a szervezetből az évek alatt lerakódnak, felhalmozódnak és elindítanak bizonyos degeneratív folyamatokat]

A gyorséttermek termékei fokozottan veszélyesek lehetnek egészségünkre, az egyik gyorsétterem „mekk” híres sült krumpliját vizsgálva 40 féle anyagot találtak a szakemberek!!

Naponta viszont több gyártó több termékét is elfogyasztjuk [amelyek mind csak a megengedett határértéken belül tartalmazzák káros adalékaikat] mellyel megint egy plusz adag mérget juttatunk sejt szinten éhező szervezetünkbe!





De melyek ezek az anyagok?

Élelmiszereink szerencsés esetben tartalmazzák az egészséges test felépítéséhez, fenntartásához szükséges építőanyagokat, a fehérjéket, az energiát adó szénhidrátokat, zsírokat, vitaminokat.

Sajnos ezeket az alapvető építőanyagokat tiszta formában napjainkban beszerezni nagyon nehéz.

Már a termelés folyamatát megelőzően a talajt előkészítik, eközben megszórják gyomirtóval és műtrágyával, majd a vegetációs időszakban további vegyi anyagok következnek, amelyek a rovarok, gombák, vírusok kártételét hivatottak megakadályozni, illetve lombtrágyázzák a további termésmennyiség növelése céljából. Sőt, több helyen fóliasátrakban pl: a paradicsomot egy kőzetgyapot „talajon” közvetlenül a növény alá csepegtetett műtrágyával nevelik. Természetesen ezek a zöldségek ízükben illatukban nem is emlékeztetnek jellemzőikre. Azonban méretük formájuk igen tetszetős ezért a vásárlók előnyben részesítik ezeket kisebb méretű társaikkal szemben. Beltartalmi értékeiket vizsgálva azonban drasztikus csökkenéssel találkozhatunk a hús évvel ezelőttihez képest. Alig 20-30 %-át tar-

talmazzák a régebbi mérések vitamin és ásványi anyag tartalmának.

A húsok tekintetében talán még rosszabb a helyzet. Az intenzív állattenyésztés estén az állatnak a lehető legrövidebb idő alatt kell! elérnie vágósúlyát hiszen így hamarabb jut pénzhez a termelő hamarabb indulhat az újabb állomány. A sok állat-keves élettér összefüggése sajnos sok intézkedést igényel. Az összezsúfoltan, mozgásszegény eldeformált testű állatok sokkal jobban ki vannak téve a megbetegedéseknek ezért az egész állományt rendszeresen gyógyszerzik ami benne marad levágása után is az állatban. Az állat egész életében be volt zárva egy ketrecbe, karámba ólba sok száz vagy ezer társával egyemben. Az állatoknak való takarmányt kapott melyet „külön jelölni is kell nehogy emberi fogyasztásra kerüljön”

a legsilányabb minőségű vegyszeres takarmányból, szintetikus vitaminokból, izomnövelő szerekből, antibiotikumából áll.

Azt gondoljuk, hogy ezekből a műtrágyából, mesterséges adalékokból, gyomirtókból, rovarirtókból álló műanyagok fogyasztásától egészségesek leszünk? Miből áll a testünk? Mitől leszünk betegek? Vagy mitől lehetünk egészségesek?

Mit tehetünk?

Első dolgunk, hogy legyünk tudatosak! Ez mit jelent? Tartsuk szem előtt folyamatosan az előbb megismerteket, olvassuk el a címkéket, ismerjük meg az összetevőket, keressük a bio, organikus, öko termékeket. Nézzük meg például a sót, milyen egyéb összetevőket tettek bele a (nátrium kloridon) kívül! Vásároljunk kistermelőktől, östermelőktől, piacokon, vagy termeljünk magunknak. Egy kis zsák komposztban gazdag termőföldbe ültetett 2-3 fő paradicsom az erkélyen vagy a kertben, kiszolgál egy 4 fős családot. A kertes házban a hátsó udvarban kapirgáló néhány tyúk biztosítja tojásszükségletünket, és húsfogyasztásunkat...

Nagyapáink idejében különböző napokon különböző ételeket főztek. Voltak tészta, főzelék, hús napok. Nem ettek minden nap húst hiszen nem is tellett rá és nincs is szüksége a szervezetünknek erre a nagy mennyiségre. Fogyasszunk minden étkezéskor zöldségféléket, akár főételként, vagy salátaként, a húsok fogyasztását pedig 10% alatti szinten kell tartani (Colin T. Campbell: Kína tanulmány) a fehérje szükségletünket növényi forrásból célszerű fedezni. (bab, lencse, dió, kukorica, szója....) mivel a túlzott hús, cukor, fogyasztása rákos folyamatok, cukorbetegség, és szív és érrendszeri problémák kialakulását okozhatják. Tudjuk meg, hogy mit eszünk, mennyit és miért!

Legyünk tudatosak!



Funkcionális edzések



Időpont	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
07:00-08:00	Tibi	Tibi	Tibi	Tibi	Sanyi	Sanyi/Tünde
08:00-09:00	Tibi	Tibi	Tibi	Tibi	Sanyi	Sanyi/Tünde
16:00-17:00	Zsófi				Zsófi	
17:00-18:00	Zsófi		Zsófi		Zsófi	Sanyi/Tünde
18:00-19:00		Sanyi/Tünde		Sanyi/Tünde		

Várunk mindenkit, aki úgy érzi hogy szeretne változtatni az életmódján, egészségesebbé válni és megszeretni a sportot.

Az edzéseket országosan is elismert szakképzett edzők vezetik.

Y Ház • Jászberény, Korcsolya u. 5. • +36 70 633 1007, +36 30 560 0975

Magyar Kyokushin Karate Szervezet Klub összesítő a 2017 évi minősítési pontok alapján

Klub	Versenyek													Pontszám			Helyezés
	Hazai								Nemzetközi					Hazai	Nemzetközi	Összesen	
	I.	II.	III.	IV.	V	VI.	VII.	VIII.	I.	II.	III.	IV.	V.				
Yakuzák Se	141		27	154	87	53	40	101	120	35	15	35	68	603	273	876	1
Shogun	160		25	139	111	25	52	155	14				23	667	37	704	2
Kyo.Hungária SE	76			93	47	26	36	96			23		24	374	47	421	3
Castrum		31	23	35	17	25			113		33	35	40	131	221	352	4
Victory	63		47	58	35	20	22	26	38		8	35		271	81	352	5
Full-Contact Szolnok	66			83	62	23	29	54	14				6	317	20	337	6
BHMSE		103	3	68	62	5	25	66						332	0	332	7
Bátor KSE	60		32	38	23	16		29	55		25			198	80	278	8
Főnix Dojo		52	10	52	40	15	42	23	15		8		6	234	29	263	9
Cs.S.E.		26	16	32	21	15	22				15	33	25	132	73	205	10
Renmei se		24		36	41	12	13	53						179	0	179	11
Kamikaze S		32	6	40	23		24	30	15					155	15	170	12
Tekeres SK	27		16	33	22	2	4	37	20					141	20	161	13
Siófok KSE		35	12	29	26		10				25	15		112	40	152	14
POWER SE.		29		35	14		8	39					12	125	12	137	15
Ippon KKSE		9	22	6	9	5		13	10			50	8	64	68	132	16
Kiai Dojo		34		43	26	6	22							131	0	131	17
ARSC		32		37	20	17		6					15	112	15	127	18
Rakurai		34	11	25	16	4	10				15		6	100	21	121	19
Bendiák Dojo	27			28	22	5	4	29						115	0	115	20
Derecske BUDO	9		6	24		18		6	23				25	63	48	111	21
ECS	14		8	17		12	11	21					25	83	25	108	22
KSE Tarján		22		14	4	14							54	54	54	108	23
HARCOSOK KLUBJA		26		32				8	25					66	25	91	24
KKE - Spartacus		30		30	2			28						90	0	90	25
Damashi		18		23	9	8	18	10						86	0	86	26
Griff SE		34		33	14									81	0	81	27
KISVÁRDA KKDOSC	15			15		6		30			8			66	8	74	28
Hajdúszoboszló	22			16		12		22						72	0	72	29
Yamato SE	11			21	11			14			15			57	15	72	30
Kagami	25			28				10						63	0	63	31
Spirit SE.		14		6	8	2	14	11						55	0	55	32
Enying VSE		14		19	15									48	0	48	33
Fight-team			9								35			9	35	44	34
SMAFC		8		8		8	12						6	36	6	42	35
Balmaz-K	13			9		4		3			8			29	8	37	36
Kemecse SE	6			11	11			8						36	0	36	37
Wasabi-Shogai		16		19										35	0	35	38
Karmazin D			11			1		4				8		16	8	24	39
Kalocsa SE		9					14							23	0	23	40
Pap SE KSZ	10			6	3									19	0	19	41
ShinzóDojo	10			3										13	0	13	42
SBKSE	5			3				4						12	0	12	43
Banzai KKK	4			6										10	0	10	44
Buke Reikon HRSE								9						9	0	9	45
Nagyatád			8											8	0	8	46
Balmazújváros	4							3						7	0	7	47
KSE		3			4									7	0	7	48
Albatrosz					3	3								6	0	6	49
Sagaku Sk.						6								6	0	6	50
Marcali KK		4												4	0	4	51
Goukai KSE						2								2	0	2	52
ASE Bulldog KKSZCS						1								1	0	1	53

Hazai versenyek: I. Diákol. Debrecen, II. Diákol. Várpalota, III. KD MB Kkhalas, IV. Diákol. Döntő Veszprém, V. Tata, VI. Siklós, VII. Utánpótlás MB Budapest., VIII. Utp. Utánpótlás Debrecen

Nemzetközi versenyek: I. Roskilde EB, II. Súlycs. VB Astana, III. Eu.Open Szolnok, IV. Samobor, V. Kielce U16-U22 EB

The Karate Dream Festival 2018.



Yakuzák SE utazó csapata

Folyamatos tagfelvétel!

Figyelem • Fegyelem • Kitartás • Közösségi élet



27 éve folyik a Yakuzák Se-ben komplex ügyesség és mozgáskoordináció fejlesztése.

Hatékony fejlesztő pedagógiai módszerek, gimnasztika, szocializációs játékok, képességfejlesztések minden korosztály részére!

Edzések egész évben folyamatosan szakképzett edzőkkel.

Eddz együtt Európa bajnokainkkal, legyél érték alapú közösségünk tagja!

AZ Y HÁZ az „ÉLET ISKOLÁJA” várja a jelentkezőket!

Jászberény, Korcsolya út 5.

Infó: Agócs Tibor +36 70 633 1007 • Szabó Zsófia +36 30 560 0975

Támogatóink:



A Yakuzák SE lapja
Készült 500 példányban
Felelős szerkesztő: Agócs Tibor
Fotók: Egyesületi Archívum,
Fekete Tamás, SHSZ