



Az élet iskolája

Jászberény • Jászboldogháza • Nagykáta • Jászfényszaru • Tápószele

Yakuzák SE hivatalos lapja 2018. július - december



OFFline
Digitális Szennyezés Mentés Program

**Nemdohányzó
Egyesület**



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



www.yakuzakse.hu

Programjaink

2018.07.08. Futás - Nagykáta
2018.07.09. Harcsa Zoli 2020 - Jászberény
2018.07.10-11. Soproni edzések
2018.07.09-13. Baranta edzőtábor - Jászberény
2018.07.14. Tsuyhoshi Midori edzése - Siófok
2018.07.15. Futás Nagykáta
2018.07.16-17. Edzőtábor - Nagykáta
2018.07.17. Harcsa Zoli 2020' - Jászberény
2018.07.29. Karbantartás, felújítás, építkezés - Jászberény
2018.08.02. Harcsa Zoli 2020' - Jászberény
2018.08.05. Futás Nagykáta
2018.08.07. Eb köszöntő, szponzori találkozó - Jászberény
2018.08.08. Y Akadémia találkozó - Budapest
2018.08.12. Futás felmérés - Nagykáta
2018.08.18. Futás - Nagykáta
2018.08.19. Esküvőn a Yakuzák SE - Tápiószentmárton
2018.08.24. Harcsa Zoli 2020 - Jászberény
2018.08.26. Favágó nap I. - Jászberény
2018.09.01. Szolnok Kupa - Szolnok
2018.09.02. Futás - Nagykáta
2018.09.03-05. Iráni vendégek - Jászberény
2018.09.08. Bemutató - Tápiószéle
2018.09.08. Futás - Nagykáta
2018.09.15. Túra - Pilis
2018.09.16. Futás - Nagykáta
2018.09.20. Küzdő edzés - Orosháza
2018.09.22. Meghívásos verseny - Nyíradony

2018.09.23. Futás - Nagykáta
2018.09.26. Notheisz Janka vizsgálata - Budapest
2018.09.29. Nemzeti hajsza - Normafa
2018.09.30. Jótékonysági előadás Jászság Népi Együttes - Jászberény
2018.10.04. Vasas SC - Y Akadémia I. képzés - Budapest
2018.10.06. Damashi Kupa - Siklós
2018.10.07. International Hungarian Open - Szentés
2018.10.11. Vasas SC - Y Akadémia II. képzés
2018.10.13. MKSZ Magyar Bajnokság - Budapest
2018.10.18. Vasas SC - Y Akadémia III. képzés
2018.10.19-21. EB felkészítő edzőtábor - Jászberény
2018.10.24. Sportforum - Jászberény
2018.10.25. TE - El-Paso Egyetem - Y Akadémia NEWS
2018.10.25. Vasas SC - Y Akadémia IV. képzés
2018.10.27. 23. Branko Bosnjak Horvát bajnokság - Samobor
2018.10.30. Vasas SC - Y Akadémia V. képzés
2018.10.31. Halloween - Jászberény
2018.11.02-04. EB felkészítő edzőtábor - Sopron
2018.11.09-11. XI. Hegykői edzőtábor - Hegykő
2018.11.15. Vasas SC - Y Akadémia VI. képzés
2018.11.17. Debrecen Kupa - Debrecen
2018. 11.23. U16, U21 Eb - Budapest
2018.11.30-12.02. IV. Életmód edzőtábor - Hegykő
2018.12.05. Narancs övvizsga és Mikulás ünnepség - Jászberény
2018.05-10. KWU Vb - Várna
2018.12.29. Mega funkcionális edzés



Ilyen volt 2018

A Yakuzák Sportegyesület, az Y Akadémia, az Y Média, és az egész Y Család ismét egy rendkívül tartalmas évet tudhat maga mögött.

A 2018-2021-es egyesületi stratégia alapjait raktuk le ebben az évben sportszakmai, szervezeti és infrastrukturális szempontból is.

Sportszakmai értékelés

Egyesületünk utánpótlás nevelése valós alapokon valós tartalommal működött 2018-ban is. Elvégeztük azokat a folyamatmenedzselési feladatokat, amelyek aktuálisak voltak a versenyzők számára. Biztosítottuk számukra a hazai és a megfelelő nemzetközi szintű megmérettetése-

ket oly módon, hogy meg tudtak jeleni személyre szóló feladatok is. Az év elején Lengyelországban, Szlovákiában is tatamira léptek versenyzőink, illetve a sikeres Európa-bajnokságunkat követően Japánba is tudtunk delegálni versenyzőket. Három versenyzőnk készült fel szívvel-lélekkel a tokiói versenyre, melyet nehezített

az a tény, hogy júniusra került a megmérettetés és így 100%-ig az iskolai idő alatt kellett felkészülniük. Az őszi etapot is sikeresen zárta egyesületünk, és nagy örömmel húzhatjuk alá, hogy **hét Európa-bajnoki éremmel és egy KWU junior vb éremmel zárjuk ezt az esztendőt.** Mező Lili junior kategóriában és U21-es kategóriában is Európa bajnok lett. Móczó Milán junior kategóriában szintén Európa-bajnok lett és mellette a KWU vb-n a döntőig menetelt, de Gál Barnabás is Európa-bajnokként fejezheti be az ifik között a 2018-as évet. Szajka Bendegúz ezüst, míg Lendvai László és Kiss László Mátyás bronzérmet szereztek az ifjúsági Eb-n. Kiemelkedő teljesítmény ez!

Nagy öröm, hogy új, sikeres csapat állt össze kata versenyszámban is. Agócs Zsófia vezetésével stabil bajnokká vált Danka Hunor, Móczó Márk és Soós Csenge és Notheisz Janka is magas szinten tudnak teljesíteni a hazai mérkőzésekben.

Sikeresen szerveztünk több „bentalvós” edzőtábort, illetve Mátraházán, Sopronban is táboroztunk. 2018. évben 1032 minősítési pontot szerzett egyesületünk. Ebből 29 pontot nem veszünk figyelembe. Így is 1000 pont fölött zárta - egyedülálló módon - a Yakuzák SE az MKKSZ minősítési táblázatát. Az első helyen lévő egyesületünk 53 egyesületet előzött meg ismét.

Új dojóval is bővült az egyesület ebben az évben. Kúspér Zoltán vezetésével Tápiószelén indult el egy lelkes csoport. Rájuk is számíthatunk a jövőben!

Y Akadémia

Sporttudományos képzési rendszerünk szintén nagy lendülettel folytatta működését, és két országosan egyedülálló, magas színvonalú edzőtábort szervezett Hegykőn, melyekre új szakmai anyagok is készültek. Ezeket a IV. Sportszakmai DVD-re rögzítettük. Prof. dr. Dörgő Sándorral elkészítettük Budapesten agilitás témakörében a készülő könyv és film szakmai háttéranyagát is. A múltán nagy hírű Vasas SC-vel hatmodulos képzés okán írtunk alá szerződést és professzionális módon teljesítettük is azt.

Y Ház

Önkormányzati segítséggel 2018-ban is fenn tudtuk tartani létesítményünket és az épülő tornapályával együtt közel 5 millió forint összegű fejlesztést tudtunk véghez vinni, hasonlóan az előző évhez. A létesítmény karbantartásában is előre tudtunk lépni, a központi dojo burkolatát raktuk rendbe, és sok apró, de jelentős karbantartási feladatokat elláttunk, amelyek az edzések minőségét is pozitívan befolyásolják.

Y Média

Az Y Média Gedei Gábor és Mészáros Mária vezetésével, valamint Németh Máté új kollégánk segítségével 30(!) minőségi filmet tudott készíteni rólunk. Sikertől több helyszínre eljuttatni a médiát és bővíteni tudtuk a technikai eszköztárat is.

Közösség

Egyesületünk sok közösségi programban vett részt ebben az évben is. Ezek többsége valós tartalmat is hordozott. Favágások, futások, tatami mosás, közös túra, közös kikapcsolódás a Csángó Fesztiválon, esküvő stb. mind-mind erősítette közösségünkben az összetartozást.

2019. évi tervek

Folytatjuk versenyzőink folyamatmenedzselését és ismételten utazunk nemzetközi versenyekre a tapasztalatokért. Serdülő másodéves versenyzőink sajnos rendszeresen alul teljesítenek és ebben a korcsoportban megszakadtak az egyesület sikerei, amelyekért közös erőfeszítéssel kell tenni a közeljövőben. Tovább folytatjuk kata versenyzőink versenyeztetését és nemzetközi versenyekre is delegáljuk őket. Szeretnénk bővíteni válogatott versenyzőink létszámát 9-10 főre. A 2019. évi NSCA konferenciára ismételten delegációt szeretnénk küldeni az Amerikai Egyesült Államokba. Fontos szervezetfejlesztési feladatok várnak ráink jövőre. Meghatározott felelősségi szintekkel feladatokat delegálunk ifjúsági, junior és egyéb felnőtt versenyzőink számára, hogy az irányító management tehermentesüljön és egyéb minőségi feladatokat tudjon ellátni. 2019. januárjától sportolói szerződés lép életbe egyesületünkben, amelyben biztosítani kívánjuk az egyesület befektetett értékeit, ugyanakkor a versenyzők számára is biztonságot szeretnénk nyújtani. Az Y Akadémia és az Y Média is folytatja munkáját. Az Y Média eszközfejlesztést tűzött ki célul és körvonalazódik az Y Akadémia IV. Országos képzése is.

Tisztelt Támogatók! Kedves Szülők! Kedves Tanítványok!

Látjuk magunk körül a rohanó világot és az értékvesztett emberi kapcsolatokat, és sok-sok negatív trendet, melyekkel szemben nem csak védekezést ad egyesületünk, hanem zászlóshajóként értéket is teremt, közvetít városunkban és tágabb környezetünkben is. De természetesen tovább kell fejlesztenünk közösségünket is. Sokat kell fejlődnie, hogy mindenki a saját felelősségi szintjén tegyen hozzá a dolgokhoz és az elvárás helyett az elkötelezettség legyen a természetes.

A mi közösségünk akkor lesz stabil és akkor tud majd hosszú távon fennmaradni, ha nem a pillanat, hanem a hosszú távú valós értékek mellett döntünk az egyéni pillanatnyi érdekek helyett. Ezért fontos, hogy a jövőben megláttassuk azt az erőfeszítést is, amellyel működtetni tudjuk egyesületünket és minél több fiatalt kell bevonnunk a munkába.

Fontos továbbá, hogy megjelenjen versenyzőink edzőmunkájában az önképzés, és az is, hogy tanuljanak egymás kudarcaiból, sikereiből. Alázattal, a munkába vetett hittel írhatjuk csak tovább sikertörténetünket. Így építettük fel az Y Házat is. Ennek a gyümölcsét élvezzük ma és csak akkor fogjuk a jövőben is leszedni a siker gyümölcseit, ha ma, és holnap teszünk érte. Gratulálunk minden versenyzőnek a 2018. évi teljesítményéhez.

Köszönjük dr. Rédei Istvánnak a munkát, a szülőknek és támogatóknak a segítséget. Új feladatokkal lépünk át 2019-be.

Agócs Tibor

Yakuzák SE szakmai vezető



Baracklekvárt is főztek

2018. július 16-17.

Vendégségben Nagykátán Zsófiéknál...

Az élet iskolája ezúttal különleges edzőtáborban folytatódott. Zsófi látta vendégül otthonában az egyesület fiatal tehetségeit. A kétszeres Eb győztes igazi példakép a lányok számára, és most a lányok bepillanthattak magánéletébe is. Közös tanulták a befőzés, főzés fortélyait és persze jutott idő az edzésre, kikapcsolódásra is.



Tsuyhoshi Midori edzésén

2018. július 14.

Siófokon részt vett egyesületünk utánpótlás versenyzője Notheisz Janka a japán mester Tsuyhoshi Midori edzésén. A világszervezet elnökének fia több napos szemináriumot tartott Magyarországon.

Janka!

Gratulálunk, hogy egyedül képviselted a Yakuzák SE-t!



Eb felkészítő edzőtábor

edzőtáborok

2018. október 21.

Az Y Házba költöztek válogatott versenyzőink, hogy együtt készüljenek a budapesti Eb-re. A három nap alatt öt edzésen vettek részt versenyzőink, kiemelt étkezéssel és csapatépítő programokkal. Egyesületünk adja a legtöbb versenyzőt az Eb-re a magyar válogatottban.

U21-es kategóriában Mező Lili, míg U16-os kategóriában Szabó Liza, Szajka Bendegúz, Gál Barnabás, Lendvai László, Kiss László Mátyás, Csibra Barnabás készültek a kontinens viadalra.



Soproni edzőtábor

2018. november 2-4.

Az Eb felkészülők egy része, illetve a KWU vb felkészülők Sopronban táboroztak ezen a hétvégén. A Növényi Sportakadémián folytak az edzések. Köszönet Babos Zoltánnak a segítségért! Kiemelt szállás körülmények várták a versenyzőket és a Kiss családnak köszönhetően étkezésünk 5 csillagos minősítést kapott a gyerekektől. Köszönjük!



Eb felkészítő edzőtábor

2018. november 9-11. Hegykő



www.yakademia.hu

Agilitás a küzdősportban



XI. Hegykői edzőtábor

Hat országos szervezet, tizenöt egyesület, több mint harminc válogatott versenyző, több mint száz résztvevő a XI. Hegykői edzőtáborban.

Az edzőtáborban jelen volt dr. Rácz Levente is a Testnevelési Egyetem kineziológiai tanszék vezetője, és kollégája Bethlendy Béla is. Velük együtt Iván Tünde és Trabach Sándor, Agócs Zsófia és természetesen Sensei is edzői munkát végeztek. Így hat edző irányította az edzéseket.

Az agilitás témakörben meghirdetett edzőtáborra és képzésre szakmai DVD is készült. Interaktív oktatás és csoportbontás is volt a táborban. Az

edzéseket igazi nemzetközi hőfok jellemezte. Egyesületünket több mint harmincan képviselték a távoli dunántúli községekben.

Az edzőtáborban Lubics Szilvia ultramaratonista spártai hősnő tartott fantasztikus motivációs előadást. Sok kérdést kapott a futónő, és könyvét is dedikálta sokunk számára.

Köszönet Csizmadia apukának a teherautós szállításért, pakolásért! Köszönet Soós Andrásnak a kölcsönautóért! Köszönet a Tornácos Hotelnek a minőségi szállásért és étkezésért! Köszönet az edzői stábnak a lelkes el-



kötelezett munkáért! Köszönet Lubics Szilviának, hogy elfogadta a meghívást és életre szóló élményt adott a fiataloknak!

Y Akadémia - „A szükséges tudás a változáshoz.”





IV. Életmód edzőtábor - Hegykő

edzőtáborok



„Azoknak is szervezünk edzőtábort, akik nem élsportolók, akik elhatározták, hogy változtatni akarnak életükön. Büszkéek vagyunk arra, ahogyan edzenek és ahogyan átlépik határaikat. Sok élsportoló példát vehet róluk.” Agócs Tibor



Funkcionális edzés szakosztályunk negyedik alkalommal táborozott november 30. és december 2. között. Az életmódváltásban jeleskedők ezúttal ismét messzire utaztak. A dunántúli Hegykőn az egészséges táplálkozás mellett szakavatott edzők vezették az edzéseket. Horváth Tamás vendég oktató kettlebell edzést és oktatást is tartott számunkra. Köszönjük a minőségi oktatást és edzést!

A táborban sok szerrel szervesen,

tervezett módon zajlott az edzés. Péntek este motivációs előadasként két fantasztikus filmet néztünk meg. De jutott idő fürdőzésre és kikapcsolódásra is.

Köszönjük azoknak, akik eljöttek és életmódjuk váltásával példát mutattak. Gratulálunk az edzésen nyújtott teljesítményekhez és a kitartáshoz!

Köszönjük a Tornácos Panzióknak a pazar ellátást és a kedves vendéglátást. Köszönjük Horváth Lacinak a szer-

vezést és a Fertődi Porpácz Aladár Szakképző Iskola igazgatónőjének, Wellner Andreának a szíveslátást és azt a fantasztikus lehetőséget, hogy egy ilyen szép új sportcsarnokban lehettünk. Edzéseinket magas minőségben, és kifogástalan környezetben tudtuk élvezni és végig csinálni.

SZUPER CSAPAT VAGYTOK!

Folytatjuk ebben a minőségben, amit megszokhattatok az „Y” szervezésében!



„Élményekkel tele, lelkileg teljesen feltöltődve, testileg kellemesen elfáradva tértem haza a táborból. Mindenkinél szívből ajánlom, hatalmas élmény volt!”



FITT EGÉSZSÉGES NEMZETÉRT TÁRT KAPUS PROGRAM

HISZEK Banned Sport Program III. Alapprogramja II. üteme támogatásával edzenek az Y Házban a tábor résztvevői.

Szolnok Kupa

2018. szeptember 1.

Shihan Furkó Kálmán és felesége, Furkóné Marczis Judit, valamint a Banzai KKK szervezésében csendült fel a kyokushin karate himnusza a Tiszaaliget Sportcsarnokban. Egyesületünket Szegedi Gábor képviselte a tatamin a férfiak -65 kg-os kategóriájában az European Open Szolnok Cup névre keresztelt viadalon. Ezúttal Indi - ahogy mi hívjuk - átlépte önmagát, és a dobogóig verekedte magát. Gratulálunk a harmadik helyezéshöz!! Gábort a nagy nevű ukrán bajnok, Taras Havrylets állította meg a további küzdelmekben.

Egyesületünk shihan Furkó Kálmán 8.dan felkérésére bemutatót is tartott. Köszönet Agócs Zsófinak a bemutató összeállításáért és a gondos munkáért! Köszönet a szülőknek, hogy elhozták gyermekeiket, és együtt volt a legnagyobb szurkolói csapat „Indi” mögött. Hajrá Yakuzák SE!



Nyíradony

2018. szeptember 22.

Elindult az ősz. Gyakorló versenyre utaztunk a nyírségbe. Többen voltak, akik életükben először léptek tatamira. Tugyi Eszter és Ferenczi Attila számára emlékezetes marad ez a verseny, hiszen ezen a versenyen küzdöttek először téthelyzetben. Gratulálunk nekik, és mindenkinek, aki részt vett a gyakorló versenyen. Osu!



Eredmények:

Kata:

Danka Hunor I. hely
Soós Csenge II. hely
Móczó Márk II. hely
Palásti Krisztián III. hely

Kumite / Pontrendszer

1. hely:

Notheisz Janka
Danka Hunor
Lendvai Levente
Bagyinszki Máté

2. hely:

Moczó Márk
Treba-Kovács Botond
Jónás Kitti
Baráth Zille Veronika

3. hely:

Tugyi Eszter
Jónás László
Kun István

Kumite / EKO

1. hely

Móczó Márk
Treba-Kovács Botond
Mező Lili

2. hely

Treba-Kovács Kíra
Kerekes Réka
Lendvai László
Móczó Milán
Kun István

3. hely

Szabó Liza
Bagyinszki Máté
Jónás László





Damashi kupa



2018. október 6.

Erős hétvége volt október első hétvégéje. Szombaton Siklósra utazott egyesületünk, ahol tizenegy arany, két ezüst és nyolc bronzérmét szereztünk. A versenyen voltak szép küzdelmek, de ugyanakkor a hektikus teljesítmények is. Voltak olyanok, akik a tatmin szembe-sültek azzal, hogy a tétversenyek kezdetüket vették. Mindig komoly edzői feladat a nyár után téthelyzetben megfelelő szintre hozni a versenyzőinket. Épp ezért a nyár nálunk folyamatos edzéssel telik. Az aranyérmek száma is ezt mutatta ezen a versenyen.

Eredmények:

I. helyezettek

Palásti Krisztián
Baráth Zille Veronika
Danka Hunor
Lendvai Levente
Notheisz Janka
Móczó Márk
Móczó Milán
Gál Barnabás
Mező Lili
Kerekes Réka
Szabó Liza

II. helyezettek

Kun István
Csibra Barnabás

III. helyezettek

Tugyi Eszter
Treba-Kovács Botond
Bagyinszki Máté
Lendvai László
Treba-Kovács Kíra
Kiss László Mátyás
Jónás Kitti
Jónás László



International Hungarian Open

2018. október 7.

A hétvége második programja pedig a vasárnap Szentesen megrendezésre kerülő nemzetközi Magyar bajnokság volt. Négyen képviselték egyesületünket, ahol 10 ország (Ukrajna, Spanyolország, Izrael, Lengyelország, Oroszország, Horvátország, Szerbia, Hollandia, Ausztria és Magyarország) 171 nevezője vett részt.

Mező Lili és Kerekes Réka aranyéremmel tértek haza, míg Móczó Milán ezüstérmet hozott. Szegedi Gábor nem ért el eredményt. Réka junior és felnőtt kategóriában is bizonyított. Ezen a hétvégén nyolc mérkőzésen lépett tatamira és mindannyiszor győzött. A felnőtt nehézsúlyú magyar bajnokot, Tóth Csengét is attraktív megoldásokkal, s végül súllyal tudta megverni a kiélezett mérkőzésen. Lili élete első felnőtt versenyén KO-t is tudott bemutatni, de sokan lemondták a nevezést, így valós képet nehéz lenne alkotni küzdelmeiből. Milán KO-kal menetelt a döntőig, ahol végig irányítva a küzdelmet, hosszabbítások után végül súllyal maradt alul. Értékes tapasztalatokkal és egy kis csalódottsággal utaztunk haza Milán döntőjét látva.



MKSZ Knock-down Magyar Bajnokság



2018. október 13.

13 szervezet, 54 egyesület, 400 versenyző. A Yakuzák SE. a legeredményesebb egyesület lett! A Magyar Karate Szakszövetség hivatalos magyar bajnokságán vettünk részt Budapesten, ahonnan 9 arany, 5 ezüst, 5 bronzéremmel térünk haza. Ezúttal id. Lendvai László és Agócs Zsófia bíróként is képviselte a Yakuzák SE-t. Németh Zsombor Muay thai bajnok pedig először lépett a színeinkben tatamira kyokushin szabályok szerint. Értékes első helyével öregbítette az egyesületünk nevét. Gratulálunk!

Eredmények:

I. helyezett

Notheisz Janka
Danka Hunor
Lendvai Levente
Németh Zsombor
Csibra Barnabás
Mező Lili
Kiss László Mátyás
Palásti Krisztián
Kerekes Réka

II. helyezett

Jónás László
Móczó Márk
Gál Barnabás
Pintér Kristóf
Móczó Milán

III. helyezett

Treba-Kovács Kíra
Treba-Kovács Botond
Kun István
Jónás Kitty
Bagyinszki Máté



23. Branko Bosnjak Horvát bajnokság

2018. október 27.

Két versenyző képviselte a Yakuzák SE-t a több mint tíz ország részvételével megrendezett Horvát bajnokságon Samoborban. Mező Lili élete első felnőtt nemzetközi versenyén vett részt - 60 kg-ban. Szegedi Gábor pedig bizonyítani érkezett a férfiak -65kg-os kategóriájában. Lili magabiztosan három küzdelem után szerezte meg az első helyet. Útját wazarik és ipponok kísérték a dobogó legfelső fokáig. Méltó módon a legtechnikásabb versenyző címet is elhozta.

Lili szeptemberben töltötte be a 18. életévét, így anélkül, hogy túlértékelnének-, jó teljesítménnyel utazhatott haza, és ez a teljesítmény tovább motiválta a felkészülésben a budapesti U21-es Eb-re.

Indi, avagy Gábor sajnos kiengedett egy nagyon jól elkezdett mérkőzés után, és a véghajrában fejrúgással kikapott. Előrelépett, de az utolsó pillanatban nagyot hibázott, amit könyörtelenül kihasznált bolgár ellenfele.



versenyek



Tehát egy aranyéremmel és egy különdíjjal utazunk haza, ami nem meglepő, hiszen Szabó Zsófi (akit ma már Agócs Zsófinak szólítanak) háromszor is meg tudta nyerni ezt a rangos tornát, szintén legtechnikásabb versenyzőként. A hagyományt tehát van, aki folytatja egyesületünkben! Gratulálunk a versenyzőknek! Hajrá Yakuzák SE!

Debrecen Kupa

2018. november 17.

35 egyesület 352 nevező. A Yakuzák SE a legeredményesebb egyesület lett. A Kyo Hungária SE szervezésében szép díjakkal rendezett versenyen vettünk részt. 12 arany, 10 ezüst, 6 bronzéremmel tértünk haza a civis városból. Csibra Barnabás erős küzdelmekkel szerezte meg az első helyet, a nap hőseként zárta a versenyt. Köszönet a szülőknek a lelkes támogatásért!

versenyek



Kata:

I. hely

Danka Hunor
Lendvai Levente
Móczó Márk

II. hely

Notheisz Janka

Küzdelem:

I. hely

Danka Hunor
Palásti Krisztián
Kiss László Mátyás
Csibra Barnabás
Lendvai Levente
Notheisz Janka
Kerekes Réka
Szabó Liza
Móczó Márk / EKO

II. hely

Mező Lili
Szajka Bendegúz
Jónás Kitti
Bagyinszki Máté / EKO
Baráth Zille Veronika
Bagyinszki Máté
Treba Botond
Treba Botond / EKO
Móczó Milán

III. hely

Tugyi Eszter
Ferenczi Attila
Lendvai László
Kiss Milán Rókkó
Móczó Márk
Előhegyi Csaba





2018. évi U16 és U21-es Európa-bajnokság, Budapest

25 ország, 450 versenyző

Mező Lili Európa bajnok és Best Fighter különdíjas

Barnabás Gál Európa-bajnok

Szajka Bendegúz ezüstérmes

Kiss László Mátyás bronzérmes

Lendvai László bronzérmes

„EB.” Ez a két betű nagyon sokszor hangzott el ebben az évben. Tavasszal Lengyelországba utaztunk a felnőttek és juniorok „EB-jére”, most pedig az ifik és a huszonegy év alattiak „EB-je” volt a cél.

Tavasszal két arannyal tértünk haza Lengyelországból. Lili és Milán a juniorok között bizonyított és kétséget nem hagyva lettek Európa-bajnokok. Lili közben betöltötte a 18. életévét és így már a felnőttek között a 21 év

alattiak kontinensviadalán is rajt-hoz állhatott. Az ifik, Szabó Liza, Gál Barnabás, Szajka Bendegúz, Lendvai László, Kiss László Mátyás és Csibra Barnabás folyamat menedzseléssel jutottak szóhoz - közel egy évtized után- a hivatalos európai tatamin. A két Barnabás és Bendegúz Japánt is megjárták, de voltak Litvániában, Lengyelországban is többször. Belgiumban, Szlovákiában és persze számtalan hazai versenyen bizonyítottak. Liza és a két Laci szintén szereztek nemzetközi tapasztalatokat. Tehát megfelelő nekifutással közösen menedzselte őket az egyesület a szüleikkel közösen, hogy egyszer ott állhassanak az európai viadalon.

A verseny nem indult jól. Két versenyzőnk azonnal kiesett. Szabó Liza kapkodva küzdött és ez nemzetközi szinten, erős rivális ellen maga a végzet.



Csibra Barnabás alulmúlta önmagát. Igaz egy szép találatot nem adtak meg a bírók számára, ami azonnal tovább juttatta volna, de keveset tudott bemutatni tudásából. A szó átvitt és valószínű értelmében is lefagytunk.

Finoman szólva nem volt jó ötlet egy mezítlábás sportot a jégpalotába tenni. Több szempontból is jégre vitték a szervezők az Eb-t.

Barnabás jól bemelegített ugyan, de eltűnt belőle az a dinamika, ami extra megoldásokhoz szokta segíteni. „Verseny rutinja” mindkét versenyzőnek gyenge lábakon áll, ezen a területen sok dolguk van, amely a személyiségük jelentős változtatása nélkül nyilván nem sikerülhet.

Lendvai Laci, szülei, és edzője három éve még álmodni sem mert volna az Eb szereplésről. Nagy munkával azonban eljutott idáig, amit kétségtelenül ő végzett el. Azonban szülei, Erika és Laci, valamint edzője elképesztő energiákat és háttértámogatást nyújtottak számára, Fazekas „Bubó” István és sok-sok segítő mellett, hogy eljöhessen az a nap, amikor ott állhat válogatott versenyzőként egy Eb-n. Két küzdelemben is győztesen jött le Laci a tatamiról. Harmadik küzdelmében alulmaradt ugyan, de becsülettel harcolt. Nem találta az ellenszert, hogy változtasson a küzdelem lefolyásán.

Nem álltak rendelkezésre - Szabó Lizához hasonlóan - azok a mentális panelek, amelyek egy szorult helyzetben azonnal segíteni tudtak volna. A fizikum edzése az egyik fele a felkészülésnek.

Kiss Laci jó kezdett és két küzdelemben bizonyította, hogy övé lehet az EB. cím. A második küzdelmében erős grúz ellenfelét verte jó taktikával. A folytatás azonban nem úgy sikerült ahogy vártuk. Ismerte magyar ellenfelét Szalai Somát ennek ellenére hullámzó mentális erővel állt elé. Az EB. elvárt hőfokát ellenfele tartani tudta Lacival szemben és végül fölényt mutatva győzött. Ott volt Laci előtt a piros szőnyeg a dobogó legfelső fokára, hiszen a döntőben nem túl erős román fiú várta volna. Szalai Soma nem is adott esélyt a döntőben neki, így vígasz a magyar győzelem, de Laci reményei ezzel szertefoszlottak.





Három döntőt nyertünk Budapesten, mégis csak két aranyunk lett...

Szajka Bendegúz felkészülését zavarta kézsérülése, de végig fegyelmezetten foglalkozott vele, és a rövid idő ellenére rendbe is jött, így száz százalékosan tudott tatamira lépni. Mind a négy küzdelmét megnyerte, mégis csak ezüstérmes lett. Végig fókuszált és erős volt. Többször megfogta gyomorral ellenfeleit, és azokat kihasználva könnyőrtelenül fejrúgásokkal, wazarikkal mentelt. Egészen a döntőig.

Ott felháborító bírói közreműködéssel vettek el tőle wazarit érő találatot a döntőben. De a két menet végén kapott két piros zászló mellé sem állt a litván vezető bíró. Nyilvánvaló okkal tette. Oda akarta adni a mérkőzést a grúz fiúnak. Oda is adta. Bendegúz elfáradt a harmadik hosszabbításra és kikapott. Mindent megtett, és nagy fölényt mutatva győzött kétszer is, és fejbe is rúgta ellenfelét szabályosan. A bírói manipuláció végtelen tárházával nem tudta felvenni a versenyt. Kétszeres litván bajnokként is vigasztalja, hogy ezzel is csak erősebbé vált. Szülői és edzői szemmel azonban ez kevés vigasz. Talán papíron kellene eldönteni ki, hol, milyen bajnok lesz. Akkor sokmindent megspórolnánk.

Gál Barnabás végigjárta az utat, hogy ezen a napon senki ne állítsa meg. Versenyritinja gyerekkorától fegyelmezett, és jól össze tudja rendezni akkor a mikor kell energiáit. Ellentmondást nem tűrve négy küzdelem után lett EURÓPA-BAJNOK. Ellenfelei között ő volt a klasszis, és nem találkozott igazi kihívóval. Küzdelmeit jól építette fel, és sok wazarit, ippont is szerzett. Testtartása is a bajnoki. Épp ezért a dobogó legfelső fokáról a 2019-es junior Eb felé tekintve látnia kell a további kemény munkát is, hiszen ott a másodéves juniorok között párjára lelhet. Gratulálunk Barnabás!

Mező Lili a felnőttek között egy hónapja már bizonyított Horvátországban és bajnok is lett. Az a verseny is, és az azt megelőző bő évtized összes versenye is ide vezetett. Kazahsztánban, a három japán versenyen, Litvániában, Belgiumban, Lengyelországban, Ausztriában, Horvátországban, Szlovákiában mind-mind ezt a várat építettük. Dr. Kovács Péter teljesítménydiagnosztikai vizsgálatai alapján ebbe az irányba tartottunk több mint öt éve.



Bő két percet küzdött három ellenfelével. Ippon, ippon, wazari. Húsz, tíz másodperces küzdelmek és egy gyenge spanyol lány a döntőben. Azaz nem a lány volt gyenge, ő a mezőnybe belesimult. Lili emelkedett ki. Hasonlóan Gál Barnához, a dobogó legfelső fokáról már a 2019-es litvániai felnőtt Eb felé kell tekintenie Lilinek. A kemény munka a felnőttek világában elkezdődött. Széles alapokkal, bátran tekinthet Lili a jövőbe. Szülei, edzője és az egyesület bátran engedheti el a kezét a felnőttek világában, hisz felneveltük, hogy után pótolja a felnőtt versenyzőket. Zsófitól átvette a stafétabotot.

Köszönet a szülőknek, hogy támogatják gyermeküket és az egyesületet munkájukkal. Köszönet Jászberény és Nagykáta Önkormányzatának a támogatásért! Köszönet Horváth Lacinak és feleségének a hegykői edzőtábor szervezéséért és munkájukért! Köszönet a Kiss családnak a soproni edzőtáborért és a Növényi Sportakadémiának a kiváló helyszínért! Köszönet mindenkinek, aki előre mozdítja ügyünket! Sokan sokat dolgoztunk a sikerért! Megyünk tovább. Gratulálunk a versenyzőknek!



Masször is segítette válogatott versenyzőinket

Egyesületünk versenyzői a legújabb sporttudományos módszerekkel készülnek a megmérettetésekre és többen teljesítménydiagnosztikai vizsgálatokkal, objektív információkra alapozva folytatnak felkészülést. A felkészülés azonban csak az egyik fontos alkotóeleme a teljesítménynek. A versenyen történtek nagyban meghatározzák a megfelelő teljesítmény aktualizálását. Ehhez segített hozzá új modulként Solymosi Antal masször, aki speciális amerikai módszerrel folyamatosan előkészítette és kezelte versenyzőinket a küzdelmek előtt, illetve után. Nagyon sok területen segített a munkája, hiszen a fiziológiai hatások mellett sportpszichológiai téren is közreműködött és kiváló hatása volt a versenyzők megfelelő aurasal szintjének eléréséhez.

Köszönet Solymosi Antal munkájáért és azért, hogy hozzá tudott tenni sikereinkhez.

Móczó Milán vb ezüstérmes!

Egy másik, kisebb, de erős versenyzőket felvonultató világszervezet világ-bajnokságán a Karate World Union (KWU) világbajnokságán lépett tatamira a Yakuzák SE két versenyzője. Kerekes Réka és Móczó Milán december 5-én keltek útra Várnába Danka József kíséretében, hogy onnan néhány nappal később Milán vb ezüsttel, Réka pedig a legjobb nyolc közötti helyezéssel térhessen haza. Az alábbiakban az Y Média interjúcsokorban tudósít az eseményről.

Sensei Mátó Katalin

Réka és Milán a KWU világversenyén Sensei Mátó Katalin közreműködésének köszönhetően vehetett részt. Kérdésünkre Katalin így értékelte a két Y-os teljesítményét.

A KWU december 7-9-én rendezett második Felnőtt Európa-bajnokságán és hatodik Utánpótlás Világbajnokságán a magyar színeket hét utánpótlás korú és hét felnőtt versenyző képviselte. Milán a 16-17 éves fiúk -70 kg-os, Réka pedig a 16-17 éves lányok -65 kg-os kategóriájában nevezhetett.

Réka 16-os tábláról indult, ukrán ellenfelét legyőzte, de a 4 közé jutásért orosz ellenfele ellen sajnos alulmaradt.

Milán súlycsoportja az egyik legnépesebb utánpótlás mezőny volt, ahol 25-en léptek tatamira. Döntőbeli ellenfele, Ramin Akberov az IFK egyik legerősebb, komoly versenyeredményekkel rendelkező, utánpótlás korú orosz versenyzője volt. Ellene Milán ugyanazt a teljesítményt nyújtotta, amit az előző négy mérkőzésén már láttunk tőle. Változatos technikákat

használt, azonban sem wazarit, sem ippont nem tudott elérni. Az orosz versenyző nagyobb, romboló erejű technikái miatt a bírók - a KWU szabályainak eleget téve - hosszabbítás nélkül hozták ki Milán ellenfelét győztesnek. Milán győzni jött Várnába, ez látszott a küzdelmein. Ebben a nagyon erős utánpótlás mezőnyben az ezüstérem ragyogó teljesítmény! Gratulálok mindkettőjüknek! OSU!

Kerekes Réka

Milyen elhatározással utaztál Várnába, arra a versenyre, ami már csak „hab volt a tortán” az egész éves kökemény szezon végén?

Igen, ezt a versenyt nem terveztük előre, de örömmel éltünk a lehetőséggel, hogy kipróbálhassuk magunkat „idegen terepen” is, ahol egyébként egyszer, két évvel ezelőtt ifiként már szerepeltünk. A legtöbbet szerettem volna kivenni ebből a versenyből is. Örültem annak, hogy új ellenfeleket ismerhetek meg, akikkel még soha nem küzdöttem.

Hogyan zajlottak a küzdelmeid?

Első ellenfelem egy jó mentalitású ukrán lány volt. Mégis, végig én uraltam a mérkőzést és az utolsó pillanatokban is jobban tudtam teljesíteni. Hátrált, a fejrúgásaim is veszélyesek voltak. Egyértelmű bírói döntéssel nyertem. Második küzdelmem egy nálam nehezebb orosz lánnyal volt. Tudtam, hogy rakkolós mozgása lesz. Az első percen ezt a helyzetet meg is tudtam oldani leforgással illetve roll kick-vel. Nem volt technikás, csak jött előre, felütésekkel. A küzdelem végén mégsem tudtam felülmúlni, vagy a saját mozgásomon változtatni. Így 2 perc után bírói döntéssel kikaptam.

Milyen előrelépést látsz a jövőre nézve, hisz jövőre a junior Eb-n fontos lenne bizonyítanod?

A küzdelmem átalakításán és azon technikák magas szintű elsajátításához, amit majd a felnőtt szabályrendszerben tudok használni, sokat kell dolgoznom. A küzdelmem „hőfokát”, agilitását, különböző küzdő stílusok beillesztését fogom gyakorolni. Az idei junior Eb-n saját hibám miatt nem voltam eredményes. Azóta már részt vettem olyan versenyeken, amelyek más küzdőstílusban adtak plusz tapasztalatot. Ezeket felhasználva készülök a jövő évi junior Európa-bajnokságra, ahol természetesen bizonyítani szeretnék Szabó Zsófit és Mező Lilit követve.

Móczó Milán

A KWU vébé számodra egyfajta jutalomjáték volt egy nehéz év lezárásaként. Milyen célokkal indultál?

Ez a verseny számomra tényleg egy jutalom volt, jól szervezett, erős mezőnnyel. A célom pedig az volt, hogy minél fényesebb éremmel térjek haza és sok hasznos nemzetközi tapasztalatot gyűjtsek, amelyeket tudok hasznosítani a későbbiekben.

Mennyiben és miben látod másnak a mezőnyt, mint a shinkyokushin szervezetekben?

A KWU által tömörített szervezetekben az orosz versenyzők képviselik a legnagyobb erőt, különösen azok, akik az IFK-hoz tartoznak. Rajtuk kívül még Japán adja a top fightereket a WKO-ból. Azonban azt is kijelent-



hetjük, hogy Japán, Oroszország és Kazahsztán egyaránt meghatározó mindkét világszervezetben. A KWU világbajnokságon az eredményhirdetkor jóformán csak ezen országok himnuszait lehetett hallani. Tegyük azért hozzá azt is, hogy természetesen csak nagy általánosságban lehet arról beszélni, hogy melyik országban vannak a legerősebbek. Más nemzetek bajnokai közül is kerülhetnek és kerülnek is ki olyan harcosok, akik letarolják az egész mezőnyt súlycsoportjukban.

Először egy grúz fiúval mérkőztél, aztán egy kipihent japánnal, majd egy erős oroszral kerültél szembe. Másnap, az elődöntőben pedig egy jól védekező, gyors és fejre veszélyes kazah fiúval folytattad, a döntőben pedig egy, a „hazai pálya” minden előnyét élvező orosz volt az utolsó ellenfeled. Nézzük a küzdelmeket, sorban!

Lasha Nabuadze (Georgia):



Szokták mondani, hogy mindig az első küzdelem a legnehezebb. Azonban a jól sikerült bemelegítésnek és gyors ráhangolódásnak köszönhetően könnyen vettem az első küzdelem akadályait. Már az első pillanatoktól kezdve igyekeztem átvenni az irányítást. Hangsúlyos testütések után sikeresen adtam el egy forduló köríves fejrúgás, amelyre wazarit kaptam így vettem át a vezetést. Ezután már biztonsági küzdelemre mentem, ügyelve a sérülések elkerülésére. Bevált a taktikám, így sikerült közben a következő küzdelemre is épségben, jól ráhangolódni.

Kiichi Sakagami (Japan):



A második küzdelemben előnyerő japán ellenfelem várt. Egy aktív, állóképességi jellegű küzdelemre számítottam, s így is történt. A nálam fél fejjel magasabb ellenfelem végig akaratosan törekedett előre, mindezzel nagy iramot diktálva. Azonban pontos combrúgásaimmal és felütéseimmel sikerült megfognom testen és combon is egyaránt. A rendes küzdőidő döntetlent hozott, a küzdelem folytatódott. A hosszabbításban azonban már nem volt kérdés számomra, hogy én fogok győzni. Sokkal dominánsabb voltam és sikerült testen wazarit szereznem. Többször is sikerült szaltós rúgással eltalálnom ellenfelem fejét, de ezekre nem kaptam pontot. Ennek ellenére a wazarival nyertem és készülhettem a nap utolsó küzdelmére a legjobb nyolc között.

Movses Movsesyan (Oroszország):

A négy közé jutásért egy nálam valamivel alacsonyabb, azonban erős küzdővel akadtam össze. Ráadásul szerencséje is volt az előző körben, hiszen miután az első küzdelmet gyors ipponnal nyerte, a következő küzdelmére ellenfele sérülés miatt nem állt ki, ezek után voltam neki én a következő. Küzdelmünket magas technika darabszám jellemezte, ahol nem jelentősen, de dominánsabbnak éreztem magam. Ennek ellenére két bíró orosz ellenfelemet hozta ki győztesnek, a másik kettő döntetlent. Így a japán főbíró kezében volt az első menet eredménye, s ő szintén a döntetlen mellett volt. Tudtam, hogy a hosszabbításban nagyon meg kell verni, hogy továbbjussak. Amint a bíró elindította a hosszabbítást, azonnal nagy erejű combrúgásokkal és testütésekkel kezdtem bontogatni az ellenfeletem. Ezzel sikerült is „megcsípnem” a testét, de ő nem adta fel. Arra azonban már képtelen volt, hogy olyan bátran indítsa az offenzíváit, mint korábban. Egyértelmű fölényt mutatva hoztak ki a bírók győztesnek, amivel továbbjutottam a vb második napjára.

Bekarys Suraganbek (Kazahsztán):



A második nap első mérkőzésén a döntőbejutást kellett kiharcolnom. A legjobb négyben már nem találkozhat az ember könnyű ellenféllel, így ez a fiú is nagy erőt képviselt. Gyors és hatékony fejrúgásaival, kiemelkedő állóképességével menetelt egészen az elődöntőig, ahol én álltam útját. Amit elindult a küzdelem, nem haboztunk, egymásnak mentünk. Nehéz dolgom volt, ugyanis a kazah fiú jól védekezett így nehezen találtam rajta a fogást. Azonban nagy erejű, testére mért ütésekkel elterelve a figyelmét sikerült egy köríves rúgással fejbe találnom, ami pontot ért a bírók

szemében. Ellenfelem nem adta fel és nagyon hajtott, hátha még vis-sza tudja hozni a mérkőzést, de nem adtam rá neki lehetőséget. Már csak egy küzdelem várt rám ezek után, a döntő.

Ramin Akberov (Oroszország):



A legnehezebb küzdelmem egyértelműen a világbajnoki döntő volt. Már csak a körülmények miatt is, hiszen a középső tatamin folyt a küzdelem, melyet a különböző szervezetek vezetői közvetlenül figyeltek és ők orosz győzelmet szerettek volna látni. Tudtam, hogy csak akkor lehet enyém a győzelem, ha nagyon egyértelmű fölényt mutatok. Ez sajnos nem sikerült. A küzdelem végig kiegyenlítettten zajlott. Volt, hogy ellenfelem, volt, hogy én voltam a dominánsabb. Erős testütésekkel tudtam neki meglepetést okozni, azonban nagyon jól állta a sarat és ő is nagyon akarta a győzelmet. Több veszélyes fejrúgás kísérletem is volt, azonban egy sem talált. Az orosz fiú egy fejrúgást sem kísérelt meg. Végül, a két perc leteltével az ötből négy bíró az ellenfeletemet ítélte jobbnak, egy pedig döntetlent intett. Ezzel tehát sajnos én maradtam alul, így a dobogó második fokára állhattam fel.

Érdemes volt elutazni és a KWU vb-n versenyezni?

Úgy gondolom, nagyon sok hasznos tapasztalattal tértem haza. Hiszen öt nehéz küzdelem után tudtam megszerezni a világbajnoki ezüstérmet. Véleményem szerint mindegyik ellenfelem nagy erőt képviselt, hiszen minden nemzet a legjobbjaikat küldte erre a tornára. Többször is szembekerültem a keleti harcos mentalitással, aminek azért örültem nagyon, mert pontosan az ilyen kemény küzdelmek miatt utaztam ki Várnába. Remélem, más-kor is lesz lehetőségem ilyen rangos versenyeken részt venni.



Iskola, edzés, sportkarrier



A Lehel Vezér Gimnázium, az iskola, ahol több fiatal versenyzőnk is tanul, hasonlóképp részese az Y Akadémia sikereinek, mint például a szülők. Ifjú tehetségeink sportkarrierjét az LVG tanárai mérhetetlen türelemmel, ugyanakkor kellő szigorúsággal és nagy pedagógiai szakértelemmel támogatják. Közülük most Kecskés Erzsébetet, Móczó Milán osztályfőnökét kérdeztük a végé ezüst után. A tanárnő kiemelte: aki rendszeresen sportol, vagy más hobbit űz, és mellette még jó tanulmányi eredményt is szeretne, annak meg kell tanulnia, hogy ügyesen gazdálkodjon az idővel és Milán ebben is példamutató. Kiválóan gazdálkodik mind az idejével, mind pedig a tehetségével az élet különböző területein – mondta el kérdésünkre Kecskés tanárnő.



2018-as év Milán sportkarrierjében rendkívüli volt. Gondoljunk csak a japán felkészülésre iskola időben magántanulóként, közben Eb-t nyert, év végén pedig a vb-n teljesített magas szinten. Tanulmányai, közösségi munkája eközben hogyan alakult?

A sűrű program miatt, amit 2018-ban kellett megvalósítania, valóban egy darabig magán tanuló volt. Ez a helyzet legalább annyi felelősséggel jár, mint amennyi szabadságot biztosít. Picit izgultam, hogy alakul a dolog, de főleg volt az aggodalom. Máig sem tudom, hogy csinálta, de kevesebbet hiányzott sok osztálytársánál. Nem igyekezett elkerülni a dolgozatokat, feleléseket, rendszeresen és alaposan tanult. Nem kért felmentést a közösségi munka alól sem, de volt példa arra, hogy nem tudott velünk kirándulni. Ez bizony így működik, a siker lemondásokkal is jár. Mi is megértettük ezt.

Milyen embernek látja Milánt a közösségben?

Alig emlékszem olyan esetre, hogy fáradtnak láttam volna. Olyan kiegyensúlyozott és megfontolt, hogy amíg a saját szememmel nem láttam egy videón, hogy olyan gyors, mint a villám, el se tudtam hinni. Kedves, nyitott, és egyáltalán nem tapasztalom, hogy nagyképu lenne, vagy valakivel szemben udvariatlan. Felfigyeltem a humorára is, amit egyre gyakrabban csillant meg, ráadásul jól is időzíti. Úgy

tapasztalom, hogy a többiek szeretik és büszkéek rá. Sok dologban példaként szolgál a kitartása, fegyelmezettsége, szorgalma. Nagyon megkönnyíti a munkámat azzal, hogy mindenről időben tájékoztat, az igazolásokat, kikerőket időben hozza. Soha semmi gondom nem volt a hiányzásainak az adminisztrációjával. A kollégáimmal együtt büszkéek vagyunk rá!

Egy osztályfőnök sok-sok diák mindennapjaiba belelát. Egy ilyen sportkarrier felépítése Ön szerint mennyi lemondással jár?

Nagyon sokat dolgozik, küzd, tanul Milán. Ez a befektetés azonban minden téren megtérülni látszik. Remek eredményei vannak a sportban, de az iskolai munkája is sikeres, említettem már a nyelvvizsgát is. A közösség elfogadta, szereti. Emberi kapcsolatai jól alakulnak, megtalálta a helyét a közösségben. Most őszintén, hányan mondhatják ezt el magukról, főleg ilyen fiatalon? Hogy megéri-e a sok lemondás? Csak nézzük meg, amikor mosolyog, vagy nevet! Ott a válasz! Szerintem Milán olyan ember, hogy ha csak úgy az ölébe pottyannának azok a dolgok, amiket ilyen sok küzdelem után mondhat magáénak, nem is örülne nekik ennyire. Nekünk az sugallja, hogy nem szenved attól, hogy bizonyos dolgokról le kell mondania a sport miatt. Mi, többiek mindig képesek vagyunk erre? Hányszor hagyja el a szánkat, hogy „valamit valamiért.” Ő ezt komolyan is gondolja.

Tanárnő milyen jövőt jósol Milánnak?

Úgy tudom, hogy elég jól körvonalazott elképzelése van arról, milyen karriert szeretne magának a jövőben. Kétségem sincs felőle, hogy el is éri, ami akar. Tehetsége, kitartása, akaratereje, támogató háttere, barátai, minden megvan hozzá. Biztos vagyok benne, hogy a sport élete végéig fontos marad a számára, de szélesebb skáláját látom magam előtt a karrier lehetőségeknek, mint a sport világa. Én személy szerint a sport diplomácia terén nagyon el tudnám képzelni, még pedig nem csak hazai, hanem nemzetközi szinten is. De ha belegondolok, hogy milyen kiváló edző, nevelő lenne belőle, hogy mennyire szeretnék a tanítványai, versenyzői... Már is elbizonytalanodtam, mert a jövő generációinak is nagyon kellenének ilyen emberek, mesterek. Akármerre is vissz az útja érettségi után, remélem, néha hazajön majd hozzánk, a Lehelbe!



Újabb szakmai anyag készül

Hosszabb időre Magyarországra látogatott az Y Akadémia professzora

2018. augusztus 8.

Prof. Dr. Dörgő Sándor családjával érkezett haza. Mint ismeretes, közel 20 éve Amerikában él és családot is ott alapított az Y Akadémia szakmai vezetője. Családjában a gyerekek kíváncsián beszélnek magyarul, de spanyol

és angol nyelven is. Ezúttal a magyar kultúrát és az országot mutatta meg Sanyi a gyermekeinek. Igazi apaként nagy türelemmel és szeretettel avatta be gyermekeit a magyarságba.

Persze jutott idő a sporttudományokra is. Agilitás témakörben készül az



Y Akadémia újabb szakmai anyaga. Ezúttal könyv is készül film mellé. Budapesten az agilitás tematika és gyakorlattár összeállítása zajlott a Margitszigeten, melyet a könyv teljes metodikája követ hamarosan. Köszönet a Móczó testvéreknek és Csibra Barnabásnak a fárasztó közreműködésért! Az ilyen találkozók egyben kapcsolatépítések is, hiszen a professzor személyesen ismerheti meg az egyesületünk fiataljait. Nem titok, hogy Milán a Testnevelési Egyetemen szeretné folytatni tanulmányait. Szemét Amerikára veti a fiatal sportoló.

TE - El-Paso Egyetem - Y Akadémia

2018. október 26.

Magas szintű kapcsolat a magyar Testnevelési Egyetem és a texasi El-Paso Egyetem között, melyben az Y Akadémia volt a közreműködő.

2017. május 5-én Prof. Dr. Mocsai Lajos TE rektor irodájában három résztől álló keretmegállapodást hozott tető alá az Y Akadémia. Dr. Rácz Levente tanszékvezető, jó barátunk sokat segített az előkészítő munkában és a találkozó létrejöttében is. A dele-

gációt Agócs Tibor vezette és állította össze akkor.

A három terület:

- A TE és az NSCA kapcsolat kiépítése
- A TE és az El-Paso Egyetem együttműködése
- Az Y Ház legyen a TE regionális oktató központja

Prof. Dr. Dörgő Sándor az Y Akadémia szakmai vezetője, mint ismeretes, az amerikai egyetem kitüntetett docense, tanszékvezetője és az NSCA



sporttudományos szervezet kutatási és oktatási bizottság vezetője. Ezúttal a négy szemközti megbeszélésen a továbblépés lehetőségei, és a teljesült célkitűzések mellett a jászberényi Y Ház ügyét is érintették. A rektor közreműködéséről biztosította Prof. Dr. Dörgő Sándort ügyünkben.

A 2017. május 5-i találkozón távolinak tűnt a magyar sport felemelkedéséért történő új kapcsolatfelvétel.

MA MÁR REALITÁS!

Akadémiánk szlogenje ezúttal is erőteljes tartalommal bír.

Y Akadémia - „A szükséges tudás a változáshoz”



Vasas SC – Y Akadémia

Többszintű együttműködés...

Tavasszal együttműködés indult el a nagy múltú és a méltán nagy hírű Vasas SC és az Y Akadémia között. Az együttműködést eddig kizárólag Harcsa Zoltán ökölvívó olimpiai felkészítésére korlátozódott, de Dr. Burján Attila szakosztályigazgató és Polgár-Veres Árpád sportszakmáért felelős igazgató szeretne volna tovább fűzni ezt a kapcsolatot a teljes ökölvívó szakosztállyal.

A szakosztály edzőinek és felnőtt versenyzőinek megállapodás szerint hat modulban tartottunk képzést. A hat szakmai modul egymásra épült az általános mozgás sémáktól egészen a sportágspecifikus mozgásokig, szer munkáig, sporttudományos mérésekig, illetve a szakosztály menedzsment területeit is magába foglalta. Sok értékes oktatási anyagot és egyéb szakmai tapasztalatot sikerült tervszerűen bemutatni és átadni a szakosztály számára. Az ökölvívó szakosztály vezető-



„A Vasas SC ökölvívó szakosztálya hosszú időre kapott új ismereteket, új metodikákat és sporttudományos szemléletet, melyek beépítése a napi edzőmunkába ezután következik.”

Dr. Burján Attila, a Vasas SC ökölvívó szakosztály vezetője

je köszönetét fejezte ki az Y Akadémia magas szintű és lelkiismeretes képzéséért, amit az edző kollégák is megerősítettek. Köszönet Agócs Zsófiának, Mező Lilinek, Móczó Milánnak, Baráth Zille Veronikának, Notheisz Jankának és Móczó Márknak a közreműködésért, és hogy méltó módon képviselték az Y Akadémia egyedülálló szakmaiságát és segítették a munkát. Nagyon köszönjük azt a nyitottságot, amivel fogadtak az ökölvívó szakemberek bennünket, és gratulálunk a versenyzőknek az alázatos hozzáálláshoz.

Y Akadémia- „A szükséges tudás a változáshoz”



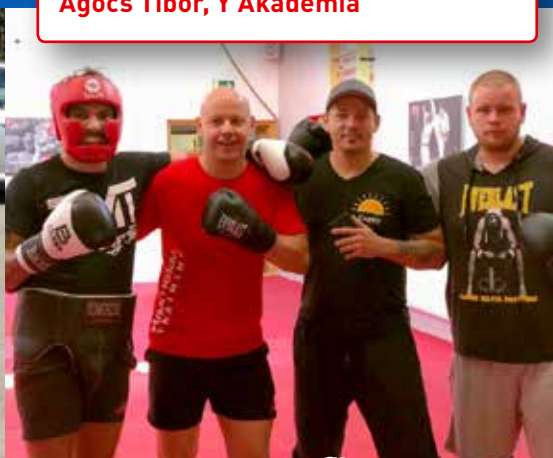


Tokió 2020

A Vasas ökölvívó szakosztály versenyzője Harcsa Zoltán a 2020-as olimpiára, Tokióba készül. Szisztematikus felkészülését az Y Akadémia műhelyében is rendszeresen végzi. Az olimpiai stílusú ökölvívás kiemelkedő hazai alakja napról-napra megfeszített munkával közeledik célja felé.

„Nagyon örülök, hogy kesztyűzhettem Zolival, örülök, hogy edzésen belül is fejlődést tudott mutatni. Hajrá Zoli! Melletted vagyunk!”

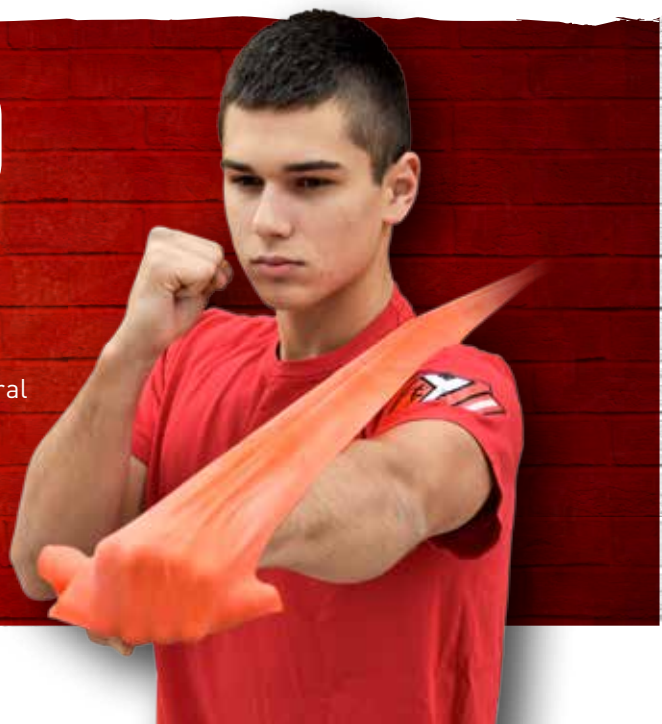
Agócs Tibor, Y Akadémia



IV. szakmai DVD

Az Y Média közreműködésével Németh Máté segítette a IV. DVD felvételeit. A kilenc szekcióból álló felvételen sportágspecifikus agilitás gyakorlatok szerepelnek. Zsófi és Milán közreműködésével színvonalas anyagot készítettünk, amely koncepciója jól illik a Prof. Dr. Dörgő Sándorral készített könyv és komplex szakmai rendszerbe mint egy alkotó elem. Ezzel kilenc modulban készítettünk szakmai anyagot, amit DVD-kre rögzítettünk.

Y Akadémia – „A szükséges tudás a változáshoz”



Nemzeti hajsza 2018

„Nagyszerű látni, hogy azzal a módszerrel, amellyel dolgozunk az Y Házban, új életet is kapnak a rendszeresen edzést látogatók. Átalakul a testük és elkezdik keresni a kihívásokat. Jól látható, hogy megváltozik a világhoz való viszonyuk, életszemléletük is.” Agócs Tibor



Az Y Ház ad otthont a Yakuzák SE Funkcionális szakosztályának. Tagjai lelkesen járnak év közben az edzésekre, ennek köszönhetően egyre jobb teljesítményre képesek.

Négy edző dolgozik a szakosztályban Agócs Zsófi, Iván Tünde, Agócs Tibi és Trabach Sanyi. Az Y Akadémia egyedi módszereivel plasztikus, több képesség zónában rugalmasan teljesíteni tudó izomzatot, testet építünk fel, amely koordinációs képessége, ízületi mozgékonyasága is kimagasló az egyénhez viszonyítva. Itt nem versenyeredményekért dolgozunk. Azért segítjük minőségi edzőmunkával tag-

jainkat, hogy az életminőségük pozitív irányba változzon.

Ennek köszönhetően Sanyi és Tünde vezetésével, valamint lelkes segítőik támogatásával már többször indultak országos kihívásokon. A 2018-as NemzetiHajszán is egyen pólóban virított a csapatunk. Nem csak jól néztek ki, jól is teljesítettek! Sokan javítottak tavalyi idejükön.

Oly annyira sikeres a szakosztály, hogy életmód táborokat is szervezünk.

Sőt! A jövő évi PannonHajszát is Sanyival reklámozza a szervező... FANTASZTIKUS CSAPAT AZ Y CSAPAT! Gratulálunk!

Büszkék vagyunk Rátok!

Köszönet Takács Ervinnek a professzionális fotókért!



Fejlesztések 2018

Egyesületünket egyszerre több szinten szükséges fejleszteni. A szervezetfejlesztés megfelelő stratégia mentén zajlik, amelyhez a tárgyi-, eszközfejlesztéseket is folyamatosan el kell végeznünk. 2018-ban több területen markáns lépésre határoztuk el magunkat stratégiánknak megfelelően. Az Y Ház, mint sportlétesítmény fejlesztése több területre van

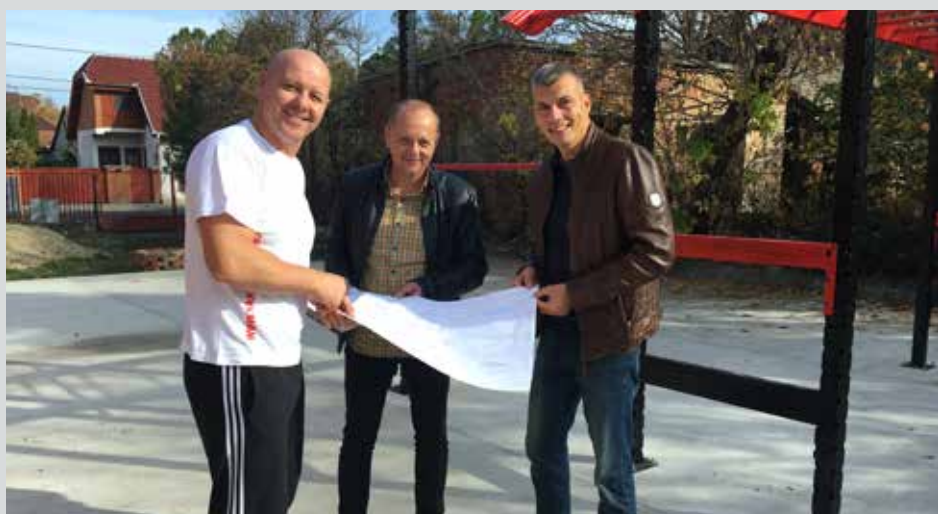
a beton alap és fenti támogatóinknak köszönhetően minőségi gumiborítást is kaphat a 150 négyzetméteres tornapálya. A Konkoly Electro Kft. az Y Házon belüli átalakítást támogatta és segített az új konzol elkészítésében, amellyel azonnal ki tudtuk váltani azt a funkcionális keretet, amely a tornapálya egyik eleme lesz a későbbiekben. De sikerült sport-



eszközöket is vásárolnunk ebben az évben több, mint félmillió forint értékben. Új kettlebelllek érkeztek gumiszalagokkal, ugrálókötelekkel, medicin labdával és új TRX-ekkel együtt. Id. Szatmári Zoltán és fia ifj. Szatmári Zoltán cégének a Securur Hungary Zrt.-nek a felajánlásával új hevederek készültek, valamint készülnek a tornapályához a TRX-ek is. Az irodai számítógépek memóriáját is bővíteni tudtuk. Kiss László Mihály támogatónk és a Stell Klm Bau Kft.-nek köszönhetően egyesületünk közösen vásárolta meg azt a speciális képességfejlesztő szert, amelyet legutóbb az NSCA konferencián volt szerencsénk megismerni. A FROG nevű szer igazi kuriózum Magyarországon, hiszen egyesületünknek van csak egy példánya az országban. Az Y Ház létesítményfenntartása és fejlesztése tehát a következőkben is központi feladat, amit gondos gazda kezeivel végzünk el, hiszen ez a mi otthonunk, sikereink záloga. Sokat dolgozunk érte, hogy sok felhőtlen pillanat, kellemes és hasznos időtöltés legyen a jutalmunk.



kihatással, hiszen a létesítményből fakadó lehetőségek egyre komplexebb közösségi, sportszakmai célokat tesznek lehetővé. Ebben az évben jól átgondolt marketing stratégiával vágtunk bele a tornapálya építésébe, amelyhez partnereket is sikerült találnunk. Jászberény Város Önkormányzata, a Konkoly-Electro Kft. erős alapokat adott, melyet a Jászság Népi Együttes felajánlása stabilizált csak igazán. Az elmúlt évben félmillió forint értékben készítettük elő a street workout pálya helyszínét, melyet ebben az évben újabb 1 millió forinttal egészített ki egyesületünk. Elkészült





**Nemes József 51 éves,
kertészként és
fegyveres biztonsági őrként
dolgozik**

Józsi az úthengerrel!

Mikor kezdtél karatézni, hány éves voltál?

51 évesen határoztam el, hogy megkeresem a Yakuzák SE-t.

Mi volt az indíttatás, miért pont a karatét választottad?

Sokat dolgoztam, úgy éreztem komoly változtatásra van szükségem, illetve szerettem volna ha jó kondícióba kerülök. Életmódot akartam váltani. Éreztem, hogy fizikai képességeim hanyatlanak és tenni akartam magamért. Szerettem volna egy jó közösségbe kerülni és kihívásokat találni.

Hány éve karatézol akkor végül is?

Már hatodik éve edzek. A munkám miatt sokszor nem tudok részt venni az edzéseken, de otthonra beszereztem TRX-et és Bokszzsákot is, így folyamatosan tudok erősíteni, karatézni, futni is.

Az elmúlt hat évben milyen változásokat vettél észre magadon, ami kifejezetten az edzések hatására jött létre, illetve egy új szemlélettel is találkoztl, ez milyen változásokat generált az életedben?

Jelentősen jobb lett a kondícióm a koromhoz képest. Életmód változást hozott az életemben a karate. Jobb a közérzetem, a testfelépítem, mentálisan is sokkal erősebbé tett a harcművészet, ami a munkámra is kihat. Naponta látom a fegyveres szolgálatban a mozgás és kifejezetten a karate előnyeit. Az „öreg” nem adja fel, és nem gond a 10 kilométer gyaloglás.

Rendszeresen túrázol a feleségeddel és sokfelé eljutottál a Yakuzák SE pólójában. Ezekről képeket szoktál küldeni. A túrák alkalmával is érzed a jobb kondíciót, illetve a szabadidőd így kellemesebben telik? Jobb az életminőséged?

A karate nagyon jó alapképzést ad, a pólót hordva „tisztelgek” az egyesület előtt is. Sok fiatal bajnokunk van, akikkel együtt edzhetek és ez számomra sokat jelent. Mások is megjegyezték nagy tisztelettel, hogy milyen jó, hogy küzdősportolok. Amikor beszélgetések közben elmondom a korom, nem hiszik el, amit szintén a karaténak köszönhetek.

Meddig tervezed, hogy karatézol?

Ameddig a halál el nem választ ettől a mozgástól. Biztatok minden 50-est sőt 60-ast is, hogy álljon be a sorba!





Szabó Roland

Ahogy az övet megkötöm...

Jött egyszer egy nap, amit vártam, és meg is érkezett, egy útra léptem, ami sok mindennel felvértezett. Olyan útra, mely tele van sok-sok emlékkel, ebből egyet nektek most hagy meséljek el.

Kaptam egyszer egy ruhát, színe hófehér, nem volt még gyűrött, s nem látszódott rajta a téli dér. Szív tájékon volt egy jel, mit kék fonallal hímeztek, szívembe égett, amit míg élek el nem felejték.

Kaptam hozzá egy övet, azt se tudtam, hogy mit jelent, évek múltán rájöttem, összeköt múltat, jövőt, és jelent. Hogy ezt megértettem két embernek köszönhetem, hogy van múltam, s miattuk van jelenem.

Arra az övre sok izzadság csepegett, s ahogy teltek az évek a színe is sötétebb lett. Nem én színeztem be, nem is a kezem, színesebbé egyik övemet sem én teszem.

Nem akarom! Azt hozzák magukkal a mindennapok, mint a múltból visszaköszönő pillanatok. Mint az a pillanat, mikor azt éreztem KYO-s vagyok, hogy pont ez miatt minden nap gyertyalángként ragyoghatok.

Született egy döntés, Isten tudja mióta éreztem, ahogy az ajtón beléptem, tudtam, hogy hazaértem. Előveszem a ruhám, és magamra öltöm, kezdődik minden újra, ahogy AZ ÖVET MEGKÖTÖM.

Szabó Roland a kilencvenes évek elején hosszabb időt edzett lelkesen az egyesület keretein belül. Aztán, ahogy lenni szokott, az élet messzire sodorta, de a tanítást magával vitte. Hosszú utat járt be Roland és nemrég visszatért hozzánk, újra a sorban áll. Egy kedves verssel fejezte ki háláját, melyet rólunk és a Yakuzák SE-ről írt.

Szabó Roland

YAKUZÁK SE-nek

Régen volt, mikor átléptem a Rákóczi úti iskola ajtaján, zakatolt a szívem, ahogy lépkedtem az iskola folyosóján. Kintről már alig lehetett hallani autók, motorok zaját, a küszöböt átlépve megláttam a karate világot.

Hogy milyen volt érezni az első edzés végét?
Olyan, mint amikor éjszaka után látjuk a napfelkeltét.
Szótlanul ballagtam haza, de azon az estén más lettem,
Hazaérve, nem tudtam mást tenni, csak az ágyam szélén ültem.

A megpróbáltatások akkor kezdődtek, véget nem érőnek láttam,
sok olyan edzés volt, hogy a lábamon is alig álltam.
S egy idő után harcostársként üdvözöltek,
örök élmény ez, amit soha nem felejték!

Az övvizsgák izgalma? Az is meg pár szót.
Le s fel járkálva, mindig adtunk egymásnak biztató szót.
Az „Úr színe előtt” állva, teljesült a vágyunk,
a teremből kiérve örömmünkben ugráltunk.

De az edzőtáborok hangulatát se hagyjuk ki,
nehéz napokkal, de jó szívvel élte meg mindenki.
Hogy össze forródtunk, azon napoknak köszönhető,
a sok hely közül csak egy, mátrafüredi hegytető.

Mert az a hét kemény küzdelem volt!
Olyan kemény, hogy sírjából felkelne minden holt!
1996. augusztus elejét írtunk ekkor,
ha azt kérdeznék, megélném-e újra, mondanám, bármikor.

Sensei Tibor! Tudod mi az, amit akkor adtál nekünk?
Amikor azon a szombat délután a hegyről lefelé jöttünk?
Talán nem láttad, de néhányunk szemébe könny szaladt,
ahogy jöttünk lefelé a fák lombjai alatt.

Nem is nagyon fogtuk fel annak az értékét, amit kaptunk,
nagyon sokat, ha most utólag visszagondolunk.
percről-percre, óráról- órára nevelődtünk,
s azt éreztük, az irányításod alatt karatésok lettünk!

Oly sok év után azt mondom megérte,
csak hogy tudjad, ez nem a délibáb képzelete.
Telnek a napok, hónapok, és évek,
őreg napjainkra is megmaradnak ezek az emlékek.

Egyetlen percét sem bánom meg amíg élek,
messzire kerültem, mert messzire vitt a lélek.
Az út, ha kanyargós is, egyszer egyenesnek kell lennie,
a tékozló fiúnak is idővel haza kell mennie.

BARANTA

a magyar harcművészet

2018. július 9-13.

Az Y Házban edzőtáborozott Falatovics Ádám és csapata. Közös edzéseken, új impulzusokat kaptak tanítványaink. Az utolsó este fantasztikus bemutatót láthattunk vendégeinktől. Sok sikert céljaitokhoz! Osu!



egyesületi élet



Tibi 50

KÖSZÖNÖM!



Tatamimosás, fertőtlenítés

2018. augusztus 3.

A gondos gazda kezével tartjuk karba létesítményünket az Y Házat. Rendszeresen végzünk nagytakarításokat és kiemelten kezeljük a higiénia kérdését. A tatamikat fertőtlenítettük, hiszen gyorsan megszáradtak a nyári melegben. Közben új alapot kapott a tatami borítás helye is. Erre azért volt szükség, mert nem vált be az a konstrukció amit az építéskor kitaláltunk. Így több karbantartó munkával összekötve rendbe raktuk a központi dojo talaját.



Eb köszöntő, szponzori találkozó, építési terv bemutató

2018. augusztus 7.

Hagyományos eseményre került sor ezen a nyáron is. Európa-bajnokainkat köszöntöttük augusztus 7-én, kedden hivatalosan támogatóink jelenlétében. Az ünnepélyes percek után, megnéztük az Y Médiánk filmjét, majd bemutattuk a 2018 első félévi újságunkat, valamint azt a nagyszabású építési tervet, amely alapját már elkészítettük. Támogatóink nagy örömmel vesznek részt új tornapálya építési projektünkben, melynek költsége eléri a 4 millió forintot. Köszönjük, hogy megtisztelték Vendégeink bennünket jelenlétükkel és köszönjük a bizalmat! Osu!



Csángó Fesztiválon is EGY CSAPATBAN

Kellemes kikapcsolódás, nevetés és baráti gesztusok az idei Csángó Fesztiválon. Még Sopronból is eljöttek a Kiss testvérek, hogy együtt „bandázzanak” a berényi barátaikkal. Jászberény város országos rendezvénye mindig kellemes meglepetéseket tartogat a látogatók számára. Egyesületünk tagjai karöltve barangolták be a nagy rendezvényt és töltődtek az őszi megmérettetések előtt.

Futás felmérés

2018. augusztus 12.

Fazekas István szervezésében terepfutáson vettünk részt, ezúttal felmérést is végeztünk. Harminc másodpercenként indultak a futók a homokos terepen. A homokos terep gyönyörű árnyékos erdős alagútban folytatódik, ahol ha pihenőre nem is de legalább árnyékokra számíthattak a futók. A felmérés után értékelést végeztünk, és kellemeset beszélgettünk, foglaltoztunk. Hajrá Yakuzák SE!



Karatés esküvő

A Yakuzák SE családjában ünnepi esemény zajlott augusztus 19-én. Sensei oltár elé vezette Zsófit. Az esküvőn sok egyesületi tag köszöntötte az ifjú párt. Agócs Zsófi és Agócs Tibor az egyesület vezetésében most már hivatalosan is egy párként dolgozik.

„Kedves Szülők!

Kedves Tanítványok!

Szeretnénk megköszönni azt a sok-sok kedvességét, gesztust, gratulációt, jókívánságokat, ajándékokat, amit Tőletek kaptunk házasságkötésünk alkalmából!”

Agócs Zsófia és Agócs Tibor



Sok fát vágtunk fel

2018. augusztus 26.

Húsz erdei köbméter tűzifát vásároltunk tavasszal. Most nagy összefogással aprítottuk, hasogattuk kazán készre. Egyesületünk működésének alapja, hogy mindenki dolgozik és mindenki tesz a saját felelősségi szintjén a közösségért. A nevelés fontos színtere a munka. Erre alapozva építjük versenyzőinket. Az Y Házban nincs takarító személyzet és nincs külön karbantartó sem. Azokat az előnyöket tudjuk élvezni, amelyeket magunk teremtünk meg támogatóinknak is köszönhetően. Köszönjük a sok szorgos kéznek a munkát! Osu!



Iráni vendégek

2018. szeptember 5.

Iráni vendégeket fogadtunk az Y Házban. Az iráni nagykövet Rajibi Yazdi Gholamali és városunk vezetője dr. Szabó Tamás polgármester, valamint az iráni röplabda csapat és edzői látogattak el hozzánk. Testvérvárosi kapcsolatainknak köszönhetően szó esett a karaté kapcsolatok kialakításáról is. Mint köztudott, az iráni karate kiemelkedően erős. Megtisztelő volt helyet biztosítani az Iráni válogatottnak és magas rangú kíséretnek.



Bemutató Tápiószelén

2018. szeptember 8.

Kusper Zoltán vezetésével új dojót nyitunk Tápiószelén. A község napján bemutatót tartottunk. Ezzel már öt helyen, két megyében van jelen egyesületünk. Sok sikert az új dojóhoz Zoli!

KARATÉZZ TÁPIÓSZELÉN!



Túra a Pilisben

2018. szeptember 15. Triatlon-túra, és Mountain bike szakosztályunk túrázik a Pilisben...

Notheisz János szakosztályvezető tervezte meg és vezeti is a túrát.

A szakosztály neve egyébként változik a napokban. „Szabadidősport” szakosztály néven folytatjuk a munkát. Mint ismeretes, egyesületünknek négy szakosztálya van. Két karate, funkcionális edzés és szabadidősport szakosztályokban közel 400 fő sportol rendszeresen. Emellett az Y Házban több sportnak adunk helyet. Tolmácsiné Németh Hajnalka brutális Jump órái híresek Jászberényben, de Aikido és női torna is helyet kapott „Az élet iskolájában”. Ezzel együtt több mint 500 főnek ad otthont a létesítményünk.

Futás itt is, ott is

2018. szeptember 16.

Ismét erős specifikus futás volt Nagykátán a homoki erdőben Fazekas István vezetésével. Szajka Bendegúz közben futó versenyen indult a Balatonon. Gratulálunk a szép futáshoz Bendegúz! Notheisz Janka testvérével is futóversenyen volt! Dobogón álltak együtt! Gratulálunk a szülőknek is!



Orosházán vendégeskedtünk



2018. szeptember 20.

Shihan Zsiga Zsolt dojója látott vendégül bennünket egy jól szervezett és lebonyolított küzdő edzésre. Ifjúsági és junior korú versenyzőinknek fontos, hogy folyamatosan erős küzdő partnerekkel tudjanak gyakorolni. Az edzésen többféle stílusban, adott feladatokkal, váltott ellenfeles küzdelmekben tették próbára magukat a résztvevők. Erős edzés kerekedett. Köszönet az ifjabb sensei Zsiga Zsolt-nak a lehetőségért, hogy fiataljaink küzdhettek a bajnokkal.

A versenyzők mellett senior korúak is voltak az edzésen. Ballai Zoltán még az Ibusz Oyama Kupán lépett tatamira, de most is együtt mozgott a fiatalokkal. Micsoda időutazás!

„Köszönjük vendéglátóinknak a szíveslátást és a lehetőséget a fejlődésre, folytatjuk!”

Teljesítmény diagnosztika 1.0



2018. szeptember 26.

Notheisz Janka teljesítménydiagnosztikai vizsgálaton járt Budapesten. Egyesületünkben közel tíz évre tekint vissza az objektív alapon történő felkészítés. Külön fontos, hogy utánpótlás korú versenyzőink a megfelelő időben kapjanak pontos képet a pillanatnyi állapotukról és korrekciók lehetőségeiről. Janka kimagasló teljesítményt nyújtott a futópadon. Rengeteg objektív jó minőségű adathoz jutottunk. Köszönet dr.Kovács Péternek a támogatásért és stábjának, Csillának és Renátónak a segítségért!



Jótekonysági előadás

2018. szeptember 30.

Jótekonysági előadást adott számunkra a Jászság Népi Együttes.

„Mi erre megyünk” címmel jótekonysági előadást adott a Jászság Népi Együttes és a „viganós” gyerekek az épülő tornapályánk támogatására. A Kárpát-medence táncából zenéből kaptunk ízelítőt a Dobroda zenekar, Pál Mihály és Makula Zoltán közreműködésével.

A műsor szerkesztője: Szűcs Gábor volt. Koreográfusok: Busai Norbert, Busai Zsuzsanna, Fundák Kristóf, Fundák-Kaszai Lili, Mária Szűcsné Urbán, Szűcs Gábor, és Vajai Franciska. A Fölszállott a páva verseny győztes együttese fantasztikus hangulatot varázsolt és magával ragadta az adakozó közönséget. Közel kétszázan vásároltak belépő jegyet és ezzel segítették az Y Akadémia terveit.

Köszönet a Jászság Népi Együttes minden tagjának a hozzájárulást céljainkhoz! Köszönet a Jászkerület Kulturális és Művészeti Közhasznú Nonprofit Kft.-nek és Berec Zsoltnak! Köszönet a Trió Rádióknak a segítségért. Külön Köszönet Bódis Évának és Magera Tibornak! Köszönet Soós Andrásnak és feleségének Anitának

a Tuti Tipp tulajdonosainak a hirdetésekért! Köszönet Kiss Lászlónak és családjának a STELL KLM BAU Kft. tulajdonosainak a támogatásért! Köszönet Gedei Gábornak a szép konferálásért! Végül, de nem utolsó sorban azoknak, akik eljöttek és támogattak egy nemes ügyet, a mi ügyünket!

KÖSZÖNJÜK!



Soproni edzés

2018. október 17.

Sensei látogatott el Sopronba, hogy a Kiss fivérekkel edzen. A Növényi Sportakadémián találkoztunk Szepesi Csenge világbajnokkal is. Az edzésen Milán korlátozva volt ugyan a mozgásban kéztörése miatt, de jól megvalósította a feladatokat.



Jászberény Város Önkormányzatának sport fórumán vettünk részt. A fórumon a város egyesületei munkáját és gondjait beszélhetik át a résztvevők. A fórumon képviselők, bizottsági vezetők, alpolgármesterek és a polgármester is jelen volt. Egyesületünket sensei Agócs Tibor és Soós András képviselte.



Először volt játékos ünnep az Y Házban. A játékos estén kincskeresés, jelmezverseny és persze sok finomság várta a gyerekeket. A tök faragása ugyan elmaradt, de jövőre nem tökölünk és megcsináljuk. A Halloween ősrégi kelta szellem-, démonűző szokás, az újabb keletű mindenszentelek hagyományköre „csak” mintegy 1600 éves múltra tekint vissza, és a keresztény hagyományokra épül.



Mikulás adta át a narancs öveket!

Miközben versenyzőink egész évben hangosan dübörögnek, az előkészítő csoport tagjai szorgalmasan napról napra fejlődnek. Minden év végén narancs öv vizsgát tartunk és beszámolhatnak tudásukról a legkisebb harcosok. A vizsga mindig családi esemény is, hiszen a szülők együtt izgulnak a kis karatéka első botladozó lépéseiért. Egyesületünkben mindenkinek évi egy övvizsgára van lehetősége függetlenül az életkoruktól. A narancs övre pedig kétszer vizsgáznak a kicsik. Először az alapokat kérjük számon tőlük, majd a versenyzői narancs övvel megkezdődik a küzdelem alapjainak számonkérése is. Ebben az évben nyolc fő köthette fel a narancs övet, amit a mikulástól kaptak meg. Kilencen pedig a versenyzői övvizsgát tettek. A vizsgán végig nagyokkal küzdve teljesítették a tíz ellenfeles küzdelmet. A Mikulás bácsi elismerően szólt a gyerekek teljesítményéről és gratulált az egész éves munkához. Teli puttyában ajándék és virgács is volt. Sensei osztotta virgácsot, míg a Mikulás bácsi az ajándékokat és az új narancs öveket, igazolványokat. Gratulálunk!

Narancs övet szereztek:

Baráth Levente
Tóth Márk
Halóka Levente
Tugyi Adél
Gál György Dominik
Tugyi Nóra
Nagy Árisz
Konkoly Lőrinc

Narancs versenyzői övvizsgát tettek:

Mizsei Milán
Mizsei Boglárka
Bagó Balázs
Treba-Kovács Jázmin
Csáki Noel
Csáki Zalán
Pető Rózsa
Ilonka Boldizsár
Baráth Barnabás



Amíg nincs baj, addig nincs baj

Öt hónap alatt öten törték el a kezüket egyesületünkben különböző módon. Ezekből egy történt edzésen, az is nagyfokú figyelmetlenség miatt. Gondolkozzunk hangosan!

Mindannyian egészségünk megőrzése és a teljesítmény fokozása érdekében fogunk bele az edzésekbe, és azt várjuk, hogy jobb közérzettel és energikusabban tudjunk tanulni, dolgozni, élni. A sérülések mindig rosszkor jönnek. Mindegy, hogy élsportoló vagy „hobbista” valaki. De vajon kizárható-e a sérülések egy hosszú sportkarrier során? Nehéz kérdés, azonban egy profi mindent megtesz annak érdekében, hogy a sérülés esélyét minimalizálja. Az edzője segíti ebben, de a legtöbbet önmaga teheti az ügy érdekében. A szakmailag helyesen felépített edzés egyben preventív jellegű gyakorlatokat is tartalmaz és az edzés hatás mellett megvédi a sportolót a sérülésektől, részleges vagy teljes szakadásoktól, ficamoktól, rosszabb esetekben törésektől. Természetesen a sportoló kihívhatja maga ellen a sorsot és tönkre teheti több éves közös(!) munkát, melyre a legjobb edző is csak széttárja a karját.

A sportoló felelőssége tehát nagy. Az edzéseken megszerzett vitalitást és erőnlétet szabadidős tevékenységbe is importálhatja, ami, ha meggondolatlanul teszi, veszélyes helyzetekbe hozhatja. Amíg nincs baj, addig nincs baj. De ha megsérül egy sportoló, törést vagy ficamot szenved, azzal több ember munkáját teszi tönkre. A teste a hangsere is egyben. Ha megsérül, nem tud vele játszani és lemarad kortársaitól, kiesik a sporttevékenységből, amely újraindításakor újabb sérüléseket szenvedhet. Mindegy, mi az oka az edzések kimaradásának, egy sérülés kiheverése vagy éppen a motiváció csökkenése, a hektikusan edzést látogató sportoló sérülékenyebb, pontosan az edzettségi állapota miatt. Különösen nagy gond ez a fiataloknál, akiknél egy komoly sérülés kiheverése során határozott antropometriai változások is létrejöhetnek. A megváltozott erőkar és a sérülés alatt pihenőre kényszerült izom elgyengülése miatt az izmok eredésitapadási pontjainál és magukban az izmokban is sérülések keletkezhetnek. Innen kezdődik az ördögi kör, sérülést sérülés követ. Azaz mindig rásérül a sérülésére a versenyző.



A sportoló tehát, amennyiben versenyző szeretne lenni és teljesítmény alapú rendszerben gondolkodik, kénytelen magát önmérsékletre inteni, amikor a szabadidős tevékenységek között válogat. Nem lovagolhat, nem ugrálhat vagy tekerhet extrém sportokban, nem síelhet és snowboardozhat stb. Nem azért, mert az edzője tiltja, hanem azért, mert ha szeretné a teljesítményét fokozni egy adott cél érdekében, egyszerűen nem teheti kockára a testi épségét.

Felmerült az edző szerepe a történetben. Mi történik akkor, amikor egy edző becsületesen, minden szakmai tudását latba vetve felkészít egy sportolót, aki azután eltöri a végtagjait egy kellemes délutánon? Mi történik ilyenkor az edző munkájával? Elvárható-e, hogy felelőtlen sportolói tettekhez szótlanul asszisztáljon, mintha mi sem történt volna, és derűs arccal vegyen részt a rehabilitációban?

Felteheti-e kérdést, hogy megkapta-e azt a tiszteletet a közös munkájuk, vagy akár ő maga, ami szükséges egy jó és építő jellegű kapcsolatban...?

Az elkötelezettség tehát sokrétű lelki folyamat, amely összekapcsolódik a múlttal, a jelennel és a jövővel, szülőkkel, edzőkkel, támogatókkal, és egy szakmai közösség tagjaival. Az egészségesek világában bajnok csak egészszen, EGÉSZ-SÉG-ben, ÉP-en lehet valaki, és még akkor is nagyon nehéz a dobogó legfelső fokára jutni.



Magyar Kyokushin Karate Szervezet

Klub összesítő a 2018. évi minősítési pontok alapján

Klub	Versenyek												Pontszám			Helyezés
	Hazai								Nemzetközi							
	Diákolimpia - Debrecen	Diákolimpia - Várpalota	KDMB Répcelak	Diákolimpia - Döntő Veszprém	Tata	Siklós	MKSZ Útp. MB Bp.	Debrecen	Wroclaw EB	Szolnok	Samobor	U21 EB, Budapest	Hazai	Nemzetközi	Összesen	
 Yakuzák SE	129			161	138	41	116	193	70	15	35	134	778	254	1032	1
Shogun	172		16	201	135	32	95	128	35	16	45	44	779	140	919	2
BHMSE		117		137	91	7	83	130	30		35		565	65	630	3
Kyo.Hungária SE	86		8	85	79	35	85	96	8	25		24	474	57	531	4
KKE - Spartacus		59	21	76	41	17		56		15		84	270	99	369	5
Victory	43		20	36	18	10	30	40	15	15	35		197	65	262	6
Bátor KSE	46		12	31	12		4	30	80	25			135	105	240	7
Rakurai		41	10	48	22	6	14	11	30		35	6	152	71	223	8
Főnix Dojo		54	8	33	11	6	36	48		15			196	15	211	9
Castrum		16	12	23	20	8	18	33	30	25		25	130	80	210	10
Derecske BUDO	4		34	4				6	60	75	25		48	160	208	11
Kamikaze S		38	9	59	17	6	10					60	139	60	199	12
Tekeres SK	33		11	35	24	11	4	44	20			5	162	25	187	13
ARSC		39	8	38	28	15		6				27	134	27	161	14
Cs.S.E.		30	9	18	11	8	10			15	40	15	86	70	156	15
Yamato SE	33			30	22	9	9	20				21	123	21	144	16
Griff SE		31		34	33	8						34	106	34	140	17
Renmei se		22		16	32	9	24	36					139	0	139	18
ECS	4		12	17		11	13	11	63			6	68	69	137	19
Spirit SE.		40		51		4	12	20				6	127	6	133	20
Full-Contact Szolnok	52			45		6	4	4				12	111	12	123	21
Hajdúszoboszló	33			40		12	10	4				12	99	12	111	22
KSE Tarján		14		16	5	14		8	15			20	57	35	92	23
Siófok KSE		23		23	26		16						88	0	88	24
Kemecse SE	23			14	15			32					84	0	84	25
HARCOSOK KLUBJA			12			6	3				25	35	21	60	81	26
Bendiák Dojo	27			22	12	4		6				5	71	5	76	27
Kagami	17			18				40					75	0	75	28
Ippon KKSE		3	18	8	5	8		12	15				54	15	69	29
Kiai Dojo		25		29		8	4						66	0	66	30
Kisvárdai KKDOSC	16		17	9		2		19					63	0	63	31
POWER SE.		34		22									56	0	56	32
Buke Reikon HRSE	10			9				29					48	0	48	33
Enying VSE		12		6	5	3	8						34	0	34	34
SMAFC		4	8	8			12						32	0	32	35
Damashi		10		16									26	0	26	36
AKK		5		12	7								24	0	24	37
Balmaz-K	11			4				9					24	0	24	38
SBKSE	12			7									19	0	19	39
Banzai KKK				3						15			3	15	18	40
Pap SE KSZ	6			10									16	0	16	41
KSE				8	3								11	0	11	42
Kalocsai SE		5		4									9	0	9	43
ShinzóDojo	3			2				4					9	0	9	44
Rokku KKSE		8											8	0	8	45
Shinkyo SE		4		4									8	0	8	46
Stabilitas						2						6	2	6	8	47
RDKKSE		7											7	0	7	48
Fitt SE			3										3	0	3	49
Goukai KSE						3							3	0	3	50
Karmazin D								3					3	0	3	51
Marcali KK		3											3	0	3	52
Balmazújváros	2												2	0	2	53
Fight-team								2					2	0	2	52



Y Akadémia szakmai DVD-k

Képezd magad, gondolkodj rendszerben, fejlődj, keress új módszereket!

Megrendelhető: yakademia@gmail.com

Folyamatos tagfelvétel!

Figyelem • Fegyelem • Kitartás • Közösségi élet



28 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 • Agócs Zsófia +36 30 560 0975

Támogatóink:

deep
médiacsoport

infó



FORTACO



Nagykáta Város Önkormányzata



Jászberény Város Önkormányzata

KONKOLY
Electro
• GYÁRTÓ ÉS KARBANTARTÓ KFT.

Scintilla

tutitipp



Tugyi
Cukrászda

CO-OP
STAR
KERESKEDELMI ZRT.

Pillér
Élelmiszer üzletek

VONNA KFT. TRANS
KÖZLEKEDÉSI ÉS SZÁLLÍTÁSI KFT.

A Yakuzák SE lapja
Készült 500 példányban
Felelős szerkesztő: Agócs Tibor
Fotók: Egyesületi Archivum