



Az élet iskolája

Jászberény • Jászboldogháza • Nagykáta • Jászfényszaru • Tápiószele

Yakuzák SE hivatalos lapja 2019. január - június



Offline
Digitális Szennyezés Mentés Program

**Nemdohányzó
Egyesület**



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



www.yakuzakse.hu

Programjaink

2019. január 4. Dányi László és Sensei Agócs edzése – Jászberény
 2019. január 4. Yakuzák Se évzáró/évnitó ünnepség – Jászberény
 2019. január 6. Év indító futás a „homokiban” – Nagykáta
 2019. január 11-13. Téli „bentalvós” edzőtábor – Jászberény
 2019. január 16. Tornapálya építés I. – Jászberény
 2019. január 20. Karbantartás és a konzolok felszerelése az Y Házban – Jászberény
 2019. január 21. Edzés Tápiószelén – Tápiószéle
 2019. január 26. Futás a Mátrában – Kékestető
 2019. január 26. Carpathia Cup – Rzeszow
 2019. január 28. Tisztasági festés az Y Házban – Jászberény
 2019. február 1-3. Mező Lili és Kerekes Réka Sopronban – Sopron
 2019. február 5. MKSZ díjátadó – Budapest
 2019. február 6. Övvizsga I. – Jászberény
 2019. február 9-10. Hétvégi összetartás – Jászberény
 2019. február 10. Futás a „homokiban” – Nagykáta
 2019. február 13. Tornapálya építés II. – Jászberény
 2019. február 16. Felnőtt Magyar bajnokság – Tata
 2019. február 17. 2019.évi Házverseny – Tápiószéle
 2019. február 18. Y Média munkavacsora – Budapest
 2019. február 20. Mező Lili teljesítménydiagnosztika I. – Budapest
 2019. február 20. Övvizsga II. – Jászberény
 2019. február 23. Krokic Cup – Samobor
 2019. március 5. Új dojo nyitottunk – Jásztelek
 2019. március 9. Diákolimpia elődöntő – Debrecen
 2019. március 9-11. Lengyel válogatott edzőtábor – Stara Wies
 2019. március 13. Mező Lili teljesítménydiagnosztika II. – Budapest
 2019. március 15. Csibra Barnabás Sopronban – Sopron

2019. március 17. Tornapálya építés III. – Jászberény
 2019. március 24. Nagytakarítás és karbantartás – Jászberény
 2019. március 25. II. Sportkonferencia és workshop – Budapest
 2019. március 26. Bemutató a Jászok Egyesületénél – Budapest
 2019. március 29-31. Tavaszi „bentalvós” edzőtábor – Jászberény
 2019. március 31. Újabb képzésen az Y Akadémia edzői – Budapest
 2019. március 31. Kúspér Zoltán félmaratonja – Balatonfüred
 2019. április 4. Mező Lili egyéni képzése Dr. Rácz Leventével – Budapest
 2019. április 6. Diákolimpia döntő – Veszprém
 2019. április 10. Edzés a dán vendégiskolával – Budapest
 2019. április 12-14. Felnőtt Európa bajnokság – Litvánia, Vilnius
 2019. április. 13. Tornapálya építés IV. – Jászberény
 2019. április 20. Bemutató az LVG-ben – Jászberény
 2019. április 23. Edzés Shiha Furkó Kálmánnal – Szolnok
 2019. április 27. Összetartás az EB. felkészülőknek – Jászberény
 2019. április 28. Mas. Oyama Memorial – Szlovákia
 2019. április 28. Móczó Milán hazaért Thaiföldről
 2019. május 1. Fridvalszki Marcell edzése az Y Házban – Jászberény
 2019. május 11. XXIII. J&S Speed Kupa – Tata
 2019. május 18. Összetartás az EB. felkészülőknek – Jászberény
 2019. május 18. V. Pécel Kupa – Pécel
 2019. május 24-26. EB felkészülő edzőtábor I. – Mátraháza
 2019. május 25. Richter Gedeon Egészségnap, bemutató – Jászberény
 2019. június 5. Környezetvédelmi Világnap – Jászberény
 2019. június 7-9 EB. felkészülő edzőtábor II. – Bonyhád
 2019. június 27-30 EB. – Prága
 2019. július 08-12. „Y” napközis tábor – Y Ház Jászberény



„A determenisztikus modellnél óriási jelentősége van annak, hogy, melyek azok a komponensek amik eredményhez fognak vinni, vagyis amik determinálják az eredményt. Az edzők jelentős része „ex has” tapasztalatból csinálja, nagyjából érzi - nyilván minél többet dolgozik. A fiatal edzők kevésbé - óriási motivációval, energiával kereszttbe viszik a dolgokat. Az idősebbek már differenciálva, nagyobb tudással tudnak ebben sakkozni. Kérem ezt be kell fejezni! A gyerek az nem játék! A gyerekekkel nem lehet szórakozni! El kell jutnunk odáig, hogy meg kell tudnunk, hogy melyek azok a komponensek, amelyek kvalitatív, kvantitatív módon egy pozíció profilt határoznak meg. Hozzá ki kell választani azt a modellt -amellyel biztos, hogy nem lövünk mellé- támogatni fogjuk a fiatalok valós fejlődését és fejlesztését.”

Prof.Dr.h.c Mocsai Lajos
TE rektora

Mező Lili 6xEB. győztes
Kerekes Réka 3xEB. győztes
Móczó Milán 2xEB. győztes
Gál Barnabás EB. győztes
Treba Kira EB. győztes
Szajka Bendegúz EB. ezüst, bronz
Csibra Barnabás EB. ezüst
Lendvai László 2xEB. bronz
Kiss László 2xEB. bronz
Szabó Liza EB. bronz



Téli „bentalvós” edzőtábor

az EB felkészülés jegyében

Magas szintű elméleti oktatással kezdődött a 2019-évi „bentalvós” edzőtáborunk, amit háromórás gyakorlati képzés követett. Az elméleti képzést az NSCA konferencián tanultak alapján „A hiányzó láncszem az olimpiai emelésben” címmel sensei tartotta. Tehát a junior és ifjúsági versenyzők az erő edzéssel alapjaival elméletben és gyakorlatban ismerkedhettek meg. Mint ismeretes a Yakuzák SE. több mint 20 éve szervez un. „bentalvós” edzőtáborokat évi négy alkalommal. Többek között emiatt is az Y Ház kihasználtsága 100%-os. Pénteken száz főnél is többen edzettek egyszerre a létesítményben. A táborban frissen facsart gyümölcslével és extra fehérje bevitellel támogatjuk a megfeszített munkát. Köszönet Soós Andrásnak az egészséges táplálkozásért folytatott erőfeszítéseért!



edzőtáborok



Az edzőtáborozók magas minőségben tudták végezni a gyakorlatokat, kiemelt étkezés mellett.. Az alapozó időszak az egyik legfontosabb időszak, ilyenkor van lehetőség hibákat javítani, erőt fejleszteni, technikát csiszolni, az alap állóképességet növelni stb...

Hétféligi összetartás...

február 8-10.

Egész hétféligén együtt...

Mező Lilinek segítettek társai ezen a hétféligén a felnőtt Magyar Bajnokságra történő felkészülésben. Közben befejeződött az Y Ház tisztasági festése is és az Y média is forgatott készülő filmünkhöz. Majzik Zoltán fotókat készített válogatott versenyzőinkről és jót moziztunk is a pihenőidőben. Köszönet Kolozsvári Szilvinek a finom ebédért. Színes hétféligé volt az biztos... Közben Danka Józsi és Bubó azaz Fazekas István erős futással bizonyítottak a homoki erdőbe 12 km-es távon!



Lengyel válogatott tábor Stara Wies

2019. március 8-10.

Több éve a lengyel válogatottal táborozunk...

Ismét a lengyel válogatottal edzőtáborozott Mező Lili, míg a többiek a diákolimpiai selejtezőn mérették meg magukat. Hasznos tapasztalatokkal tértek haza, hiszen a súlycsoportjának lengyel legjobbjain túl az egész lengyel válogatottal tudott küzdeni a három nap során. Agócs Zsófia végig instruálta Lilit és segítette edzőként a felkészülését! Velük utazott Gulyás Gyula is, aki sok tapasztalatot gyűjtött a felnőtt nemzetközi szinttel kapcsolatban.

Big OSU for the polish national team and all coaches. Special thanks for Lubos sihhan and Pawel Orysiak and Krzysztof Habraszka, Marta and Agat! Lili get so much pozitiv energy and experience in this weekend. OSU! Tibor





Tavaszi „bentalvós” edzőtábor

március 29-31. – Jászberény

Erős szakmai tartalommal, magas hőfokon táboroztak a Yakuzák Se. versenyzői. Bonyhádról és Nyíregyházáról is jöttek vendégek hozzánk.

A versenyzők munkáját Solymosi Antal masször is segítette. Több csoportban egyéni képességeknek megfelelő edzések valósultak meg. Többen előre mutató munkájukkal inkább a jövőre nézve mutattak komoly teljesítményt, mint kifejezetten a diákolimpiára.

Köszönet Agócs Zsófinak és Danka Józsinak az edzői munkát! Köszönet a szülőknek a segítséget, Tóninak a masszázst. Tugyi Robinak a fagyit, sütit, Kövér Tamásnak a finom ételeket.



Megbeszélés és összetartás

Célkeresztben a prágai Európa bajnokság...

április 27., május 5., május 18., június 16.

Április 27-én megbeszéléssel kezdődött az első hétvégi összetartás, amelyben a szülők és versenyzők kaptak információt az előttük álló két hónapról. Az Európa bajnokságra történő felkészülés tervét, programjait és az EB részvétellel kapcsolatos információkat osztotta meg a sensei a résztvevőknek.

Mint ismeretes az U16, U18, U21 és Open kategória EB-je Prágában kerül megrendezésre június 27-30 között. 9 válogatott versenyző felkészülését és menedzselését tűztük ki célul. A Yakuzák SE. versenyzői folyamatos edzőtáborozással, összetartásokkal és külföldi edzőpartnerek bevonásával végezték a felkészülést a tervek szerint.

A megfelelő táplálék kiegészítők egyéni igény szerinti beállítása céljából speciális 160 pontban vizsgálták meg a NASA által kifejlesztett eszközzel versenyzőinket. Az adatokat, eredményeket 36 modulban összegezve kapták meg a versenyzők. Ez alapján állítottuk össze versenyzőink valós táplálékkiegészítő csomagjait. Köszönet Czirkbach Erzsébetnek a mérésekért és a munkáért!

Május 5-én és május 18-án is együtt készültünk erős edzésekkel és motivációs előadásokkal, valamint Móczó Milán kiselőadásával. Az előadás a komfortzónát, illetve az azon kívüli folyamatokat taglalta.



Nagyüzem a Yakuzáknál

Edzőtáborok sora a felkészülésben. Az Y Média munkatársa Gedei Gábor készített interjút az egyesület szakmai vezetőjével. A miértekre Agócs Tibor válaszolt.

Folyamatosan edzőtáborok zajlanak a Yakuzák SE. tagjainak. Miért fontos ez?

Azt gondolom, hogy csak a folyamatos, egymásra épülő moduláris képzés az egyetlen hatékony módszer. Ezért például a hegykői képzési sorozat abszolút egyedülálló az országban. Az elméleti képzési anyagok megjelenésével együtt történik a gyakorlati képzés, egy előre felállított szakmai koncepció alapján. Így az egymásra épülő modulok érthető, tiszta fejlődési ívet mutatnak és tesznek lehetővé. De ez zajlik kicsiben is itthon az Y Házban például a hétvégi edzőtáborokban, összetartásokon.

Hétvégén kik és milyen edzőtáborban vesznek részt?

Versenyzők táboroznak az Y Házban ezen a hétvégén. Az életkori sajátosságuknak megfelelő továbbképzés valósul meg minden résztvevő számára. Az ifjúsági és junior versenyzők szá-

mára az erő képzése kiemelt feladat. Számukra speciális edzések lesznek azzal a metodikával, amit tanultunk az Egyesület Államokban az NSCA képzéseken és személyesen is prof.dr. Dörgő Sándortól. Számukra például egy egyedülálló prezentáció is lesz „A hiányzó rész az olimpiai súlyemelésben” címmel. Meglepő és rendkívüli prezentáció különösen a karatésok számára...

Ezek az említett képzési anyagok és a hozzátartozó metodika az Y Akadémia egyedülálló módszertanát fémjelzik. Az eredmények úgy mond magukért beszélnek és más sportágak is beemelik ezeket a rendszerezett sporttudományos információkat. Mi a kulcs? Miért hatékony ez a módszer? Nagyon egyszerű egy módszer hatékonyságát lemérni, Meg kell nézni a „végterméket” a sportolót. Ha ügyes, erős, és a kortársai fölé tud nőni egy sportoló és ez ráadásul sok korcsoportban megtörténik akkor feltehetően jó módszert alkalmaz az edző. Bármilyen módszer, ami szépen hangzik, jól néz ki, de nem hoz gyümölcsöt, vagyis a „végtermék” azaz a köznyelvben ügyesnek titulált sportoló nem jelenik meg nagy létszámban kifejezetten káros mert a hasznos dolgoktól veszi el az időt. Azt pedig jól tudjuk, hogy az idő véges egy sportoló számára. A titok szerintem a didaktikában, az érthető rendszerben és az egymásra precízen épülő modulokban van. Na és persze a munkában. Azt nem lehet kikerülni semmivel. Bármilyen jó módszer vagy eszköz nem váltja ki az elkötelezett alázatos kemény munkát.

Az Y Akadémia tanítványai a megjelenő filmekben, interjúkban feltűnően összeszedetten és választékosan nyilvánulnak meg. Ez fejlett személyiségről tanúskodik. Szerinted van összefüggés az említett módszertan és a személyiségfejlődés között?

Természetesen van, hiszen az értelmi, érzelmi képzés előfeltétele a folyamatos sportszakmai fejlődésnek. A pedagógiai és didaktikai elvek dinamikus alkalmazása 4-5 éves korban megjelenik az Y Házban, ahol nem titok, „nagyobb kabátot” adunk a gyerekekre. Nem kezeljük őket óvodás szinten. Módszerünk több, mint 15 éves, ami nem óvodás játékokon alapul, hanem olyan elveken, amelyek a fegyelem, figyelem alapjait teremtik meg, és erre építkezve olyan gyakorlatok következnek, amelyek egyszerre, komplex módon tolják fel a különböző képességek szintjeit. Azok a versenyzők, akik nyilatkoznak, így nőttek fel. Móczó Milán, Gál Barnabás, Mező Lili, Kerekes Réka, Szajka Bendegúz, Csibra Barnabás ékes bizonyítékai az Y Akadémia módszereinek hatékonyságára. De a legszebb dolog az, hogy az őket követők, mint például Dankó Hunor, Móczó Márk, Lendvai Levente, Notheisz Janka már most előrébb tartanak azonos életkorukra visszaemlékezve....

Y Akadémia – „A szükséges tudás a változáshoz.”

A komfortzóna



EB felkészítő EDZŐTÁBOR

European Tournament preparation
International Fight Training Camp

Együtt készültünk a június 27-30. között
a Prágában megrendezésre kerülő
Európa bajnokságra.



Több hónapos szervezés és előkészítés után eljött a nap, hogy beüljünk az autókba, teherautókba és elutazzunk a Mátrába. A Yakuzák Se tagjai egy nappal előbb kezdték meg a táborozást a két vendég kíséretében: Inga Mikstaite-vel és Ali Hyderrel. Másodszor szerveztünk edzőtábort Mátraházán, hiszen tavaly a kiemelt versenyzők már táboroztak itt. Ezúttal erősebb csapat táborozását illesztettük be a felkészülési programba. Hat ország közel húsz egyesülete tréningezett együtt hat edző vezetésével.





Professzionális előkészítés. Több, mint húsz "szabad kártyás résztvevő". Három nap, öt edzés, több mint ötven válogatott versenyző több tonna felszerelés, precízen tervezett edzések. Ez volt a mátraházi EB felkészítő edzőtábor.

„Nem csinálunk mást, mint a legújabb nemzetközi trendek figyelembevételével szerveztük és bonyolítottuk le az EB felkészítő edzőtábor. Professzionális környezet és precízen kidolgozott edzések, mindez holtidők nélkül dinamikus módon. A sok küzdőpartner eleve erőssé tette a tábor, de a rengeteg felszerelés bekapcsolásával újabb szintet tudunk lépni.”

sensei Agócs Tibor



Köszönet...

- ... Inga Mikstaite litván válogatott tízszeres EB győztesnek és Ali Haydernek a részvételért!
- ... Pawel Orysiak és Krzysztof Habraszkanak a feledhetetlen pillanatokért és a részvételért!
- ... János Markovicsnak, hogy elhozta tanítványait!
- ... Oroz Stelanak és Jan Peranicnak, hogy velünk készültek.
- ... minden résztvevőnek!
- ... Szajka Györgynek és Csík Anitának a felszerelések raktározásáért és a rakodásban nyújtott segítségért.
- ... Bubónak a teherautókéért a szállításért.
- ... Falatovics Ádámnak és Fridvalszki Marcellnak a precíz edzésvezetésért, tervezésért.
- Sokat tanultunk ismét dr. Levente Rácz tanítványaitól!
- ... Iván Tündének és Trabach Sándornak a minőségi munkáért!
- ... Agócs Zsófiának a sokrétű munkáért!
- ... Soós Andrásnak, Madarász Tamásnak, Treba-Kovács Antalnak és Kóber Lászlónak a parkolásért, szállításért.
- ... Szerencsés Bogumilának az egész napos profi lengyel tolmácsolásért.
- ... a mátraházi edzőtábor dolgozóinak a professzionális háttéréért!

Y Akadémia - „A szükséges tudás a változáshoz.”



EB felkészítő és utánpótlás küzdőtábor



Vélemény a táborról:

„Mi is meglepődtünk, hogy milyen profi körülmények között, kifejezetten színvonalas sportcentrumban, baráti hangulatban folyt a komoly szakmai munka. Sportágspecifikus koordinációs, proprioceptív és stabilizációs gyakorlatok, hajlított karú ütések összekapcsolása a küzdelemben, páros gyakorlatokban, finom koordinációs küzdelmek, 4 típusú test tartásra dinamikus válaszok, sparring, majd versenyszituációs küzdelmek voltak a napi feladatok, sportszakmai erőnléti, metabolikus és képességfejlesztő gyakorlatokkal kiegészítve különböző funkcionális eszközökkel.

Úgy gondolom, hogy klubunk két versenyzője Frank Zsófia és Martin Dorka Milla minőségi munkát tudtak végezni, Magyar Válogatott versenyzőkkel, magas szakmai és technikai felkészültségű karatékákkal tudtak edzeni és fejlődni.

Külön köszönöm a tábor résztvevőinek, fiatal versenyzőknek a danvizsga felkészülésemhez nyújtott segítséget a sorozat küzdelmeimnél. Jól esett, objektív visszacsatolásokat kaptam.

Köszönjük Senpai Nyitrai Tamás és felesége, a tábor szervezők kedvességét és figyelmességét, valamint Sensei Agócs Tibor a tábor szakmai vezetőjének szakmai munkáját, alázatát, elkötelezett segítségét!”

Köszönjük a lehetőséget!

Jó volt veletek lenni! Pápai István, Damashi dojó Siklós

június 7-9. – Bonyhád

Nyitrai Tamással a Bonyhádi Oyama Karate SE. vezetőjével többször is találkoztunk a Hegykői képzés sorozatunk alkalmával. Azután a tavalyi novemberi beszélgetések hatására Tamás belépett az SHSZ-be és fordulatszámot váltott egyesületével. Versenyzői eredményeket is elértek a Diákolimpiai megmérettetésekben és több edzőtáborunkban is velünk voltak az Y Házban. Ekkor körvonalazódott egy januári bonyhádi tábor, melyet végül közvetlenül az EB. előtt rendeztünk meg nyáron. A tábor impozáns európai léptékben is kiemelkedő sportkomplexumban került megrendezésre.

Ezúttal az utánpótlás korúak is elkísérték a válogatott versenyzőket az atlétikai centrumba. Több mint ötvenen edzettek együtt több egyesületből. Nemzetközi hőfok, cizellált edzőstervezés és baráti hangulat jellemezte a tábor. Az azért tagadhatatlan, hogy az EB. izgalmai is jelen voltak. Az izgalmat a kicsik strandon vezethették le Laura és Zsófi játékaival. Köszönet Nyitrai Tamásnak és feleségének, valamint édesapjának a magas színvonalú szervezést! A szállás, az étkezés, a létesítmény mind-mind a siker biztos alapjait jelentették.



Nyári napközis tábor



edzőtáborok

Harmincan táboroztak reggel 8-16 óráig egy héten keresztül az Y Házban július 8-14 között. Változatos programokkal, értelmi képzéssel. minőségi helyszínen a 600 négyzetméteres Y Ház adott otthont a táborunknak. A harminc résztvevő minden nap életkori sajátosságnak megfelelő edzésben részesül, egészséges táplálkozással és érték alapú neveléssel. Állatkert, strand, kézműves programok, mozi, számháború, sorversenyek, „biokukoricázás”, táncház, múzeum, Trió Rádió 97.7, kakaós csiga sütés, és sok-sok egyéb meglepetés is volt...

Az utolsó nap szimbolikusan a végtelenbe tekergődő kakaós csigákkal ért véget. A lányok készítették amíg a fiúk fiús dolgokat csináltak.

FIGYELEM! Jövőre, is tervezünk „napközis” tábort két turnusban! Akkor már egyenruhát és kiegészítőket is kapnak a táborozók. De 2020-ban megyünk a Mátrába is túrázni, és lesz lovas program is, valamint sok-sok meglepetés is.

Kedves Szülők, Gyerekek!
Örülünk, hogy együtt voltunk ezen a héten! Találkozunk jövőre!
Y Ház - Az élet iskolája



Carpathia Cup 2019

január 26. – Rzeszow

A meglepetések versenye...

Tizenhárom versenyzővel utaztunk Lengyelországba, hogy az ifjú nemzedék is megmérette magát a külföldi versenyen. Szokásos már egyesületünkben, hogy az évet egy erős nemzetközi versennyel indítunk. Ezúttal sem volt másképp. Pénteken korán indultunk és közel 500 km-t tettünk meg, hogy Rzeszowba érkezzünk. Egyből mérlegelni indult a csapat, majd a jól megérdemelt vacsora után elfoglaltuk a már megszokott, otthonos szállásunkat.

Másnap reggel a versenyt a kata versenyszámokkal indították a szervezők, több mint 2 óras késéssel. Ekkor már kezdett gyanús lenni újra az esemény, hiszen 3 évvel ezelőtt hasonlóképpen jártunk, ahol is este 11 órakor még volt, aki nem mérkőzött meg az elsőségért.

A kata versenyzők Agócs Zsófiával készülnek fel a megmérettetésekre, és úgy tűnik nagyon jól haladnak, hiszen szinte minden versenyző erős nemzetközi ellenfeleket tudnak megverni. Ezúttal aki nagyon kiemelkedett a katasok közül az Lendvai Levente volt, hiszen 4 mérkőzést is abszolválni tudott, majd a döntőbe jutásért is kétes döntést követően nem sikerült bejutnia. De Notheisz Janka, Móczó Márk és Danka Hunor is szépen szerepelt, sok sok értékes tapasztalatot szerezve.

A következő kata eredmények születtek:

Móczó Márk 3.hely, Lendvai Levente (4 győztes mérkőzéssel) 3. hely.

Notheisz Janka 3.hely



Párhuzamosan a kata versennyel elindultak a küzdelmek is, de mint oly sokszor megtapasztalhattuk már ezt, a legkisebbek maradnak a legvégére. Sajnos ez elképesztő rossz berögződés, ami reméljük egyszer a versenyt szervezők tudatáig is eljut. Volt olyan, aki este 8 órakor még nem küzdött egyet sem 8 éves kora ellenére! Versenyzőink a várakozásban felélték az összes energiájukat, hiába próbáltak meg mindent a tatamin, ilyen „handycap”-el nem tudták azt teljesíteni amit tudnak. Ennek ellenére büszkék vagyunk rájuk, hiszen egytől egyig kiadtak magukból mindent.

Kumite eredmények:

Mező Lili I.hely, Treba-Kovács Kíra I.hely,
Notheisz Janka II.hely (nem vártuk meg a döntőt),
Móczó Márk III.hely (nem vártuk meg a döntőt),
Bagyinszki Máté III.hely

Sokszor megfogadtuk már, hogy nem megyünk többet erre a versenyre, most már be is tartjuk fogadalmunkat! Az idei volt az utolsó.



Felnőtt Magyar Bajnokság



február 16. – Tata

Mező Lili Magyar bajnok lett, ezzel kvalifikálta magát a vilniusi felnőtt Európa bajnokságra. Első ellenfelét másodpercek alatt „kivégezte”, majd Bán Lilivel 3 perc alatt a bírók döntötték el a küzdelmet. Lili lett a legtechnikásabb felnőtt női versenyző is. Gratulálunk!



versenyek

Háziverseny

február 17. – Tápiószelén

A Yakuzák Se. 2019.évi Háziversenyét ezúttal Tápiószelén rendeztük. Kusper Zoltán új dojójának adott lendületet versenyünk. Kovács Ferenc Tápiószelén polgármestere is megtisztelt bennünket rendezvényünkön és nagy örömét fejezte ki a népes tábor láttán. A versenyen voltak vendégklubok is. Shihan Tóth Attila Abasárról, Gál Csaba Ceglédről, Szedlák Endre Füzesabonyról, Orosz Zoltán tanítványai Törtelről, Nyitrai Tamás tanítványai pedig Bonyhádról jöttek el hozzánk. Közel százötven nevező katában is kumitében mérte meg magát. A teremben három tatamin küzdöttek óvodás kortól egészen a felnőttéig. Igazi családi hangulatban közel 500 fő jött el a versenyünkre. Gratulálunk minden résztvevőnek!





február 23. – Samobor

100%...

Bevontuk az egyesületünkben működő úgynevezett „egyéni képzésen alapuló személyes programba” gyermek-serdülő kiemelt versenyzőinket. Az elmúlt években több felnőtt, junior, ifjúsági Európa bajnoki címet köszönhetünk ennek a modellnek. A Krokic Cup nemzetközi versenyen 3 ország vett részt közel 150 versenyzővel. Horvát, szlovák és magyar versenyzők léptek tatamira Samoborban. Versenyzőink 100%-os eredményességgel utazhatnak haza, hiszen 4 aranyérmet és egy ezüstérmet szereztünk egy különdíjjal. Az ezüstérem is házidöntő után született...

Eredmények:

Notheisz Janka 1. Hely
Danka Hunor 1. Hely
Lendvai Levente 1. Hely
Móczó Márk 1. Hely
Palásti Krisztián 2. hely + leggarcsosabbnak járó különdíj.

Köszönet a Stell KLM Bau Kft-nek a támogatásért, hogy segítették versenyzőinket a nemzetközi tapasztalatszerzésben.

Gratulálunk a versenyzőknek!



Március 9. – Debrecen

Mint minden évben a Diákolimpia az egyik legrangosabb esemény a hazai kyokushinban utánpótlás korosztályban, hiszen azon túl, hogy a területi versenyről az országos versenyig tud menetelni a kartéka a továbbtanuláshoz is értékes pontokat tud szerezni. Idén is komoly felkészüléssel a hátunk mögött indultunk neki a megmérettetésnek.

Nem is okoztak csalódást versenyzőink, hiszen 30-an 25 érmet szereztek, 13 aranyat, 5 ezüstöt, 7 bronzérmet.

Diákolimpia elődöntő

Az alábbi eredmények születtek:

Formagyakorlat: 1. hely: Danka Hunor, **2. hely:** Baráth Zille Veronika

Küzdelem:

1. hely: Treba-Kovács Jázmin, Danka Hunor, Móczó Márk, Notheisz Janka, Treba-Kovács Botond, Szajka Bendegúz, Csibra Barna, Gál Barna, Lendvai László, Szabó Liza, Kerekes Réka, Móczó Milán

2. hely: Kiss László Mátyás, Treba-Kovács Kíra, Csizmadia Viktor, Mizsei Milán

3. hely: Bagyinszki Máté, Kun István, Németh Zsombor, Mizsei Bogi, Deák Janka, Baráth Zille Veronika, Palásti Krisztián,

Gratulálunk a versenyzőknek!

Köszönet a szülőknek, támogatóknak a türelmet, segítséget! Osu!



Diákolimpia döntő

április 6. - Veszprém Aréna

Több mint 500 versenyző.

12 arany, 5 ezüst, 4 bronzéremmel tértünk haza.

Harminc versenyzőt neveztünk, de végül huszonnyolc fő lépett tatamira a veszprémi arénában. A több mint 500 fő részvételével megrendezett döntőn 12 arany, 5 ezüst és 4 bronzérem született a Yakuzák SE. versenyzői számára. A verseny egyben kvalifikációs torna is volt a júniusi EB-re.

Nyolc fő kvalifikálta magát a 2019-évi Prágában megrendezésre kerülő korosztályos Európa bajnokságra.

Kerekes Réka, Szabó Liza, Treba-Kovács Kíra, Kiss László Mátyás, Szajka Bendegúz, Csibra Barnabás, Móczó Milán, Lendvai László. Gratulálunk!

A Yakuzák SE. lett a legeredményesebb egyesület, valamint mi szereztük meg a legtöbb EB. kvótát is. Gratulálunk! OSU! Hajrá Yakuzák SE!

Eredmények:

Kata:

I. helyezettek:

Baráth Zille Veronika

Danka Hunor

II. helyezett: Móczó Márk

Küzdelem EKO:

I. helyezettek:

Treba-Kovács Jázmin

Notheisz Janka, Danka Hunor

Szabó Liza, Lendvai Levente

Lendvai László Erik

Kerekes Réka, Móczó Milán

Kiss László Mátyás

II. helyezettek:

Palásti Krisztián

Szajka Bendegúz

Treba-Kovács Botond

Csibra Barnabás

III. helyezettek: Juhász Zoltán,

Gál Barnabás, Jónás Kitti

I. helyezett (KO rendszer):

Kiss László Mátyás

III. helyezett: Csibra Barnabás



versenyek



XI. Mas. Oyama Memorial

2019.április 29. – Szlovákia

Három induló, három arany érem a szlovákiai Mas. Oyama Memorial versenyen. Notheisz Janka, Lendvai Levente és Bagyinszki Máté megnyerték wazarikkal, ipponokkal a versenyt. Technikailag a mezőny fülé emelkedtek és méltó módon képviselték egyesületünket.

A versenyre Szegedi Gábor kísért el versenyzőinket edzőként. Minden jel szerint jól végezte a munkáját hiszen versenyzőink nem találtak legyőzőre.

Gratulálunk!

Köszönet Szegedi Gábornak és Bagyinszki Józsefnek a közreműködésért! Osu!



Felnőtt Európa bajnokság

április 12-14. – Vilnius
Több mint tíz éves
folyamatmenedzselés után
Mező Lili alig tizennyolc évesen
életében először a felnőttek
között bizonyíthatott Vilniusban
a 2019. évi Shinkyokushin Európa
bajnokságon.

Az elmúlt években háromszor versenyzett Japánban, többször Litvániában, Lengyelországban és sok egyéb nemzetközi versenyre elvittük a folyamatmenedzselése okán.

A felnőttek világába 2019-ben belépő tizennyolc éves Lili az elmúlt év végén már kipróbálta magát hazai és kisebb nemzetközi versenyeken az utolsó korcsoportban a felnőttek között. Szentesen, Horvátországban és az U21-es Eb-n is kiütésekkel menetelt. A 2019.évi gyenge mezőnyt felvonultató Magyar bajnokságot és a lengyel Carpathia Kupát is ipponokkal zárta.

Felnőtt mérlege az EB-ig 12 KO, két bíró döntés 5:0-val. Ezután jött a felnőtt súlycsoportos EB.

Lili első küzdelme 20 másodperc alatt KO-val végződött. Ukrán ellenfelét ipponnal verte. Majd kicsit hosszabb időt adott litván ellenfelének, akit 30 másodperc alatt szintén KO-val azaz ipponnal utasított maga mögé. A sorsolás sajnos nem az erőviszonyokat támogatva jött létre így egy ágra kerültek a favoritok és a kilencszeres EB. győztes Inga Mikstaite azaz „Ingute” következett hazai pályán.

Lili meghúzta többször is az oroszlán bajuszát és rendkívül nehéz helyzetbe hozta a bajnokot. De végül a rutin győ-

zött. és az első három perc döntetlensége után már a rutinos Inga irányította a küzdelmet, amelyben foltokban tudott Lili -igaz továbbra is veszélyesen- beleszólni.

Lili ezzel a teljesítménnyel a dobogó harmadik helyén zárta az EB-t.

Mérlege az EB után a következőre módosult: 14-2-1

Köszönet támogatóinknak, segítőknek, Dr. Kovács Péternek, Dr. Rác Leventének és Jászberény, valamint Nagykáta Önkormányzatának a támogatást!





Köszönet Gedei Gábornak az Y Média vezetőjének, aki végig forgatta az EB-t és filmet készít a felkészüléstől egészen az EB legszebb pillanatáig.

„Tét nélkül érkezünk Litvániába. Lili 18 éves és most folyik a felnőtt nemzetközi mezőnybe történő integrálása. Mindenképpen szerettem volna, ha küzd a súlycsoport nagy bajnokával. Ez megvalósult és sok tapasztalattal egyáltalán nem alárendel módon gazdagodtunk! A sorsolás elhibázott volt és így a magyar csapat veszített egy ezüstérmet. Köszönet Ingának és edzőjének a nagyszerű küzdelmet. Nem volt egyszerű, hiszen Ingával évek óta nagyon jó a kapcsolatunk. Szóval érzelmileg is nehéz volt elvonatkoztatni. Ezúttal a rutin győzött.”
Osu! Agócs Tibor

U16, U18, U20 és Női Open EB. Prága

Négy arany, egy ezüst, négy bronz és egy különdíj története...

2019.06.27-30

Megtörtént az eddig lehetetlennek tűnő csoda, hiszen kilenc versenyzőből kilencen álltak dobogóra a prágai EB-n. Ha ez még nem lenne elég, Európa legeredményesebb egyesülete a Yakuzák SE lett. Megelőzve számos nemzetet. Minden idők legfiatalabb súlycsoport nélküli Európa bajnoka Mező Lili lett. Minden kategóriában, amelyben versenyzőt indítottunk, Európa bajnoki címet is szereztünk. Móczó Milán megvédte EB címét.

A magyarországi kvalifikációs versenyek után Treba Kíra varga betűjét is beleértve, kilenc versenyzőnk felkészítését végeztük el, rendkívül koncentráltan. Természetesen ez a felkészülés nem most kezdődött el ebben az évben, hanem sokan egy évtizedes folyamat menedzseléssel jutottak oda, hogy szerepet kaphattak ebben az évben is a kontinens viadalon.

A most tatamira lépő csapatból hat fő Japánt is megjárta és volt, aki közülük

két-három alkalommal is végig csinálta a hosszú felkészülést ezekre a versenyekre és értékes tapasztalatokat gyűjtött a karate ősházájában. Tehát megfelelő alapokkal és részletekben menően kidolgozott, szisztematikus sporttudományos módszerekkel és sok a tapasztalati úton szerzett egyéb komponenssel kiegészítve csináltuk végig a felkészülést.

Szinte minden hétvégén összetartás zajlott és az aktuális kvalifikációs ver-

senyek, teszt versenyek mellett, és két nagyobb volumenű edzőtáborban is csiszoltuk a tudást, hogy Prágában eredményesek legyünk. A mátraházi és a bonyhádi edzőtábor hatalmas előkészületekkel, komoly anyagi investícióval, magas nemzetközi szinten realizálódott. A Testnevelési Egyetem professzionális stábjának vezetője dr. Rácz Levente támogatásával és edzőivel a legmagasabb szinten valósult a táborunk a Mátrában. A bonyhádi edzőtábor tulajdonképpen csak az i-re a pontot tette fel. Szakmailag rendkívül egyszerű dolgunk volt, hiszen a modulokba rendezett szakmai anyagaink, érthető és világos módon mutatnak utat a felkészülésben és tulajdonképpen csak a személyre szabása zajlott a felkészülésben.

Szabó Liza junior női 55 kg EB. bronzérem

Liza eltökélten és maximális fókuszáltsággal csinálta végig a teljes felkészülést és szinte lemosta a tatamiról első ellenfelét, akitől tavaly egyhangú bírói döntéssel kapott ki. A fejlődése így viszonylag objektív módon látható, de sajnos második ellenfele egy fejrúgással búcsúztatta a következő küzdelmekről. Számára fontosabb bizonyíték, a jó felkészülés, mint bármilyen kupa, ugyanis most már biztosan tudjuk, hogy a jövőben számíthatunk tőle szép eredményekre. Taktikai, stratégiai érése összerendezettebbé és jelentősen hatékonyabbá fogja tenni küzdelmeit.

Kiss László Mátyás ifjúsági férfi 60 kg EB. bronzérem

Laci és családja hatalmas energiákat mozgósítva, félig távkapcsolatban oldották meg a felkészülést, hiszen Sopronban élnek a hétköznapiakban. Laci rendkívül fegyelmezett és szorgalmasan csinálta végig a hétvégi edzőtáborok és összetartások közötti etapokat. Két küzdelmet magas fölényrel abszolvált, majd fejrúgással kapott ki a döntőbe jutásért. Kétségtelen, hogy az ifjúsági szabályok nagy korlátot jelentenek egy versenyzőnek és ezen keretek közé beszorulva Laci nem tudja megmutatni, mire is képes valójában, így a junior korcsoportba történő belépés számára nem csak nagyobb lehetőség, hanem egyfajta megkönnyebbülés is, lebutított küzdelemtől való szabadulás okán.





Lendvai László junior férfi 75 kg EB. bronzérem

Két versenyzőnk is ugyan abban a kategóriában szerepel a hazai versenyeken, a címvédő Móczó Milán és Lendvai Laci is. A férfi 70 kg regnáló Európa bajnoka Móczó Milán, épp ezért Lacikát a 75 kg-s kategóriába neveztük, magassága alapján. Sajnos nem sikerült testsúlyát az eltervezett 72-73 kilóra feltornászni és tulajdonképpen 5-7 kiló különbséggel vágott neki a küzdelmeknek kategóriájában. Két nehéz küzdelmet csinált végig, melyből a másodikat saját maga nehezítette meg önmaga számára és hatalmas mentális és fizikai áldozatok árán tudta csak visszahozni a mérkőzést. Harmadik mérkőzésén felőrlötte ellenfele, sok volt számára a súlykülönbség és ahogy lenni szokott a végelszámolásban minden nüansz is számít, amely Laci esetében szinte biztos vereséghez vezetett a döntőbe való jutás küzdelmében.

Szajka Bendegúz junior férfi 65 kg EB. bronzérem

Bendegúz Szabó Lizához hasonlóan előnyerő volt a sorsolás alapján és a bemérkőző azeri fiúval került össze, aki nagy vehemenciával esett Bendegúznak a küzdelem első szakaszában. Nem titok, hogy ez meglepte Bendegúzt, de tapasztalatának és jó kondíciójának köszönhetően először kiegyenlítettődött a küzdelem, majd felőrlötte ellenfelét. Következő román ellenfele

kihasználta egy pillanatnyi kihagyását és fejrúgással wazarit szerzett. Igaz Bendegúz többször visszaadta a találatot, amely az Y Média kis filmjében is szerepel, a bírók azonban nem ítélték wazarit és így elbúcsúzott a további küzdelmekről. Bendegúz számára hasonlóan Szabó Lizához a tapasztalatok összegzése és a taktikai, stratégiai, valamint izomtudati előrelépés hozza meg a várt sikert.



Csibra Barnabás ifjúsági férfi 70 kg, EB. ezüstérem

„Az idő véges” és Barnabás bizonyos tekintetben ezt elfelejtette az elmúlt két évben és későn kapcsolt a felkészülés során. Ez kétségtelenül nagyot lendített rajta és a végső sikerhez tulajdonképpen elégnek kellett volna lennie pillanatnyi felkészültségének, amennyiben a bírók valóban nézik a küzdelmet és a szabályok értelmében a találatokat wazarival jutalmazták. Drámai pillanatok, óvás, újrajátszott mérkőzés, hatalmas presztízs csata, egymásnak feszülő szurkoló tábor és idegőrlő másodpercek után jutott be a döntőbe Barnabás. A döntőben méltatlanul, a karate mozgásanyagát bántóan, egyszerű stílussal képviselő litván ellenfele várta. Barna megszerezte a wazarikat, melyek hangos csattanása a sisakon sem tudta a bírók kezében lévő zászlót meglendíteni. Az Y Média videójában az egyik leglátványosabb fejrúgás Barnaé, de ez a látvány nem tudott olyan ingereket kiváltani a bírók fejében, hogy azt wazarival jutalmazták. A litván fiú egyértelmű győzelme nem csoda, hogy kiborította Barnát és a szurkolótáborunkat is, hiszen több sebből vérzett ennek a küzdelemnek a bírói megítélése. A folyamatosan



toló, lökdösődő, fejét előre toló litván versenyző szerzett Európa bajnoki címet, míg Barna extra megoldásokkal is alulmaradt és be kellett érnie az ezüstéremmel. Már a döntőbe kerülés óvása is a bírói gárda gyenge munkáját mutatta, amit az óvásunk elfogadása és az újra mérkőzés be is bizonyított. Egy azonban biztos, amennyiben Barnabás az elmúlt két évben is az utolsó két hónapban mutatott minőséggel edz, akkor jelentősen kevesebb ellenállással találkozik küzdelmeiben. Sokat tanult, túl nagy áron.

Treba-Kovács Kira ifjúsági női 60 kg EB. aranyérem

Kíra története és a felkészülés alatt nyújtott teljesítménye igazi előadás téma lehetne egy edzői tovább képzésen. A címe valami ilyesmi lehetne az előadásnak:

„Hogyan lett valaki Európa bajnok, aki ki akart szállni a karatéból, majd kvalifikációs bonyodalmakba keveredve végül az Európa bajnoki döntőben legyőzi riválisát?”

Kíra esetében nagyobb feladat volt megérteni a benne zajló folyamatokat, mint felkészíteni a versenyre. Az utolsó hónapokban reggeli plusz edzésekkel rendkívül motiváltan edzett és jól sikerült a diétája is. Határozottan, egyértelműen versenyzett és a döntőben a címvédő debreceni riválisát

Sólyom Annát a hónapokig gyakorolt taktikai elemmel verte. Talán Kíra sem hitte el, hogy az a taktikai elem működő képes lesz, és az ifi szabályok, valamint a monoton gyakorlás sem erősítette benne a hitet. A wazari megszerzése után hirtelen minden megváltozott és a hátralévő néhány másodperceben csak fegyelmezettnek kellett maradnia. Megtört a jég,

és persze az is igaz, hogy ilyen felkészültségű, súlyát optimalizáló Treba Kirával nem találkozott Anna, aminek pozitív elemeit stratégiának jelöltük meg küzdelem előtt.

Kerekes Réka junior nő 65 kg EB. aranyérem

Réka pontosan tudta mit jelent elveszíteni egy Európa bajnokságot hiszen tavaly az első körben búcsúzott és több mint egy évet készült, hogy ez ne ismétlődhesen meg. Az ő felkészülése tehát már tavaly elkezdődött, több felnőtt versennyel tarkítva, extrém terhelésekkel és extrém versenyekkel. Tavaly Bulgáriát is megjárta Milánnal a KWU VB-re tapasztalatokért utazott. A felkészülését végig céltudatosan, nagy motivációval csinálta végig és végig biztos volt benne, hogy Európa bajnok lesz. Mindhárom küzdelmében erős fölényt mutatott pedig formája nem volt 100%-os amit a versenyen tapasztaltunk, de rutinos versenyzőként abból építkezett és hozta ki a legtöbbet ami rendelkezésre állt. Wazarikkal győzött és helyre állt a világ rendje - a mi szemszögünkben - a kétszeres ifjúsági EB győztes junior EB győztes is lett. Réka világos tovább lépési információkhoz is jutott amire szüksége is lesz hiszen ősszel felnőttel között bontogathatja tovább szárnyait, hogy jövőre felnőtt nők között mérse meg magát hasonlóan Mező Lilihez.





Móczó Milán junior férfi 70 kg EB. aranyérem

A címvédőnek nem csak jól kell küzdenie a versenyen, hanem nyernie is kell. A címvédés egy picit több mint egy győzelem. Milán tavalyi győzelem után ismét hatalmasat fejlődött és ezt a fejlődést még tovább szeretnénk volna gyorsítani és több elemében mélyíteni is. Ennek nem csak az újabb junior EB. volt az oka, hanem a junior és felnőtt korosztály közötti szakadék minimalizálása is szerepet játszott. Milán ezért utazott Thaiföldre az EB. felkészülése alatt több hétre. Új ingerekért és azért, hogy kilépjen a komfort zónájából tűzbe tartsa a lelkét a fárasztó, sokszor monoton edzésekkel teljesen más környezetben.

Ezeket az ingereket Milán pontosan tudta applikálni a kyokushin mozgás anyagába és a legnehezebb pillanatokban a Thaiföldön „halálíg” gyakorolt testrúgás billentette helyre a küzdelmet. Három küzdelmét utólag mondhatni simán nyerte, de az elődöntőben bolgár ellenfele teljes erőbedobásra kényszerítette. A döntőben is bolgár várta, akit a tavalyi KWU VB-n látott tapasztalatok alapján pontos stratégiával könnyedén tudott verni két percben, pedig nagy bajnok a bolgár fiú is. A folyamat menedzselés szó, Milán felkészülését visszanezve

válík teljesen érthetővé, azaz nem a kupákért és a pillanatnyi dicsőségéért tesszük a dolgunkat, hanem alázattal a versenyzőért dolgozunk. A versenyző sportkarrierje tehát nem érzelmi alapon tervezett és nem reményekkel van teli, hanem objektív elemekkel. A remény ugyanis nem stratégia. Milán „Best spirit” különdíja megérdemelt és tiszta képet mutat a súlycsoportján túl is.



Mező Lili felnőtt női súlycsoport nélküli Európa bajnok

Amikor Lili háromszor is végig csinálta a Japán Dream Cupra a felkészülést már akkor is távolabbra tekintettünk, és hasonlóan Milánhoz és a többiekhez nem kupákért utaztunk Japánba. Azok a rossz nyelvek, akik kudarcként értékelték a Japán felkészülésünket most csattanós választ kaptak negatív kritikájukra, és talán innen vissza tekintve beláthatják, hogy tervezés nélkül egy fa éket sem lehet elkészíteni. Lili több éve teljesítmény diagnosztikai háttérrel készül hasonlóan több versenyzőnkhez, amely Dr. Kovács Péter támogatásával és irányításával professzionális módon egészíti ki rendszerünket és ad széles alapot az építkezéshez. Lili szintén tudatosan az elmúlt 10 évben háromszor versenyzett Japánban, többször Litvániában és Lengyelországban, valamint Belgiumban, Kazahsztánban, Ausztriában, Horvátországban stb. Emellett már ifiként együtt edzett Inga Mikstaitével akit rendszeresen hívunk meg edzőtáborainkba pontosan azért, hogy ne reménykedjünk hanem, hogy tudjunk dolgunkat az éles szituációkban is. Emellett Lili juniorként több éve együtt táborozott a felnőtt lengyel válogatottal és a mostani elődöntőben lengyel ellenfelét várta. Marta Lubost évek óta jól ismeri. Így tehát nem az izgalomé volt a főszerep ezen az EB-n hanem a stratégiák legyártá-

sán és azok betartásán és azok taktikai elemeinek illesztésével foglalkozhattunk. Mező Lili ellentmondást nem tűrően súlycsoporttól függetlenül 18 évesen emelkedett felül teljes nemzetközi mezőnyön, amit a bajnoki cím is jól mutat. De a bajnoki címen túl a mozgás minősége, ereje, dinamikája és veszélyessége is jól mutatta a különbséget. Lili ebben az évben több hazai és nemzetközi versenyt nyert miközben felkészült az áprilisi súlycsoportos Európa bajnokságra, ahol csak az akkor még kilencszeres Európa bajnok Inga tudta megállítani. Közben érettségizett és egy négyes miatt nem lett kitűnő, amely szó értelme azért nem fedi a valóságot mert Lili láthatóan kitűnő ahogy az ábra is mutatja. Megkapta a „Jó Tanuló Jó Sportoló országos elismerést is. „Vajon kitűnik e Lili a többi diák közül? A költői kérdésre az újabb Eb felkészülés, és minden idők legfiatalabb súlycsoport nélküli Európa bajnoki címe adja meg a választ. Az emelt szintű ötös érettségi csak egy bosszantó nap volt, ami plusz terhet rótt a felkészülésben Lili-re és már másnap elfelejtettük mivel a felkészülés fontos időszakában volt. Lili tehát két világversenyen szerepelt kimagaslóan, kimagasló tanulmányok mellett és megszerezte a kvótát az őszi Japánban megrendezésre kerülő világbajnokságra. Lili mérlege a felnőtt kategóriában a következőre módult. 15KO-6TKO-1

Köszönet nyilvánítás

Köszönet illet mindenkit, aki egy olyan sikernek volt a támogatója amit ezt megelőzően nem éltünk át. Kilenc versenyzőből kilenc hozott érmet a prágai Európa bajnokságról. Köszönet illeti a szülőket, a Yakuzák Se. teljes közösségét, támogatóinkat és csapat minden tagját. Valóban egy csapatként álltunk a versenyzők mögött és mellett és ezeket az energiákat jól tudtuk hasznosítani a sikerek érdekében. Több új elem is bekerült a rendszerünkbe, amik nagy hatékonysággal támogatják a munkánkat. A szakmai stáb, masszörrel egészült ki Solymosi Antal személyében. Az áldásos hatását a versenyzők tudják igazolni. A Yakuzák Se. Móczó Milán Thaiföldi útját is bele értve konkrétan több mint 3 millió forinttal támogatta a kilenc versenyző felkészülését. Támogatóink és Jászberény város és Nagykáta város önkormányzati támogatása nélkül ezt nem tudtuk volna megvalósítani. A siker tehát közös még akkor is ha egy valaki veszi át az érmet a dobogó bármelyik fokán. Gratulálok mindannyiunknak. Biztos vagyok benne, hogy sikerünk folytatódna hiszen pl. Danka Hunor, Móczó Márk, Lendvai Levente, Notheisz Janka és még sokan szó szerint a tűzhöz a legközelebb állnak.

EB előtti interjúk:

TREBA-KOVÁCS KÍRA

„Nehéz időszakon vagyok túl. Nem értettem azokat a döntéseket amik velem kapcsolatban születtek a válogatás kapcsán. Szüleim a nehéz pillanatokban is mellettem voltak és persze az egész egyesület. Ez a helyzet sok mindenre ráébresztett. Rájöttem, hogy nem is magamért, hanem egy közösségért és a családomért küzdök első sorban.

Sok edzéssel és teljes odaadással készülök erre a versenyre. Átalakítottam az életem és a fontossági sorrendeket. Szerencsére ebben is támogatást kaptok mindenhol az iskolától a családon egészen az egyesületig. Így heti 10 edzéssel tudok iskolaidőben is készülni.

Fontos állomás lesz számomra a Mátaraházi edzőtábor is, ahol sok erős küzdő partnerrel lesz lehetőségem készülni.

Büszke vagyok, hogy olyan egyesület tagja vagyok ahol felnőtt, junior és ifjúsági Európa bajnokok edzenek! Olyan környezetben, olyan felszerelésekkel, eszközökkel tudok készülni és olyan edzőtáborokban vehetek részt amelyről mások csak álmodnak.

Köszönöm a munkáját mindenkinek aki energiát és az időt áldoz rám. Köszönöm mindenkinek aki valamilyen formában is támogat engem. Osu! „ Treba-Kovács Kíra

MEZŐ LILI

„A prágai Európa Bajnokság egy nagy lehetőség számomra ahhoz, hogy értékes tapasztalatokat gyűjtssek. Nehézség vagy inkább kihívás az, hogy ez az EB nem súlycsoportos így minden nő egy kategóriában lesz, függetlenül a testsúlytól. Az érettségi mellett nem könnyű felkészülni egy ilyen szintű nemzetközi versenyre, de biztos vagyok benne, hogy a maximumot fogom kiadni magamból ott, azokban a percekben a tatamin.

Valójában az elmúlt több mint tíz évben arra készültem, hogy felnőtt versenyző legyek. Háromszor versenyeztem Japánban, többször Litvániában és eddig hat Európa bajnokságból ötször elől végeztem. De sok egyéb nemzetközi versenyen vettem részt, és a felnőtt mérlegem annak ellenére, hogy csak ebben az évben lettem az is jól sikerült. Szóval megfelelő alapokkal és egy erős csapattal a hátam mögött készülhetek. Dr. Kovács Péter, sensei és Zsófi sok hasznos visszajelzést ad-



nak számomra. A legutolsó EB-n sokat tapasztaltam és a visszajelzések alapján partnerként dolgozom segítőkkel. Örülök, hogy nagy csapattal utazunk Prágába. Büszke vagyok, hogy a mi egyesületünk adja a legtöbb válogatott versenyzőt! Köszönöm segítőknek a támogatást!” Lili

MÓCZÓ MILÁN

„Nem az első nagy nemzetközi megmérettetésemre utazok ki nyáron Prágába. Ez lesz a negyedik fellépésem az európai szinten. Részt vettem már két ifjúsági európa bajnokságon, mindkettőt ezüstéremmel zártam. Valamint a tavalyi évben aranyérmet szereztem a Junior EB-n Lengyelországban. Emellett már kétszer léphettem tatamira Japánban a világ egyik legnagyobb utánpótlás karate versenyén a Dream Karate Festivalon és a múlt évben megrendezett KWU világbajnokságon is részt vettem, melyen egy ezüst érmet gyűjtöttem be. A számtalan verseny mellett volt szerencsém részt venni számos magas színvonalú edzőtáborban, mint például: Hegykőn, Mátraházán, Ausztriában, Horvátországban, Thaiföldön és megannyi nagyszerű „bentalvós” edzőtábor az Y Házban.

A hétköznapiakon és a hétvégeken is folynak az edzések és mindent beleadva készülünk a prágai Európa bajnokságra. Úgy gondolom nagy odaadással, elkötelezetten alárendelem magam a kemény edzéseknek és az életmódomat is úgy alakítom, hogy a lehető legnagyobb teljesítményt tudjam leadni a tatamin. Az EB-n pedig a végsőig fogok küzdeni a győzelemért!” Móczó Milán

KEREKES RÉKA

„Örömmel tölt el, hogy a tavalyi évhez hasonlóan tudtam magam kvalifikálni a junior Európa bajnokságra. Ebben az évben viszont szeretnék jól teljesíteni, megmutatni hogy a junior nemzetközi mezőnyben is meg tudom állni a helyem, és a dobogó legfelső fokán szeretném lezárni az Európa bajnokság napját. Ennek a célnak eléréséhez megpróbálok teljes erővel felkészülni a rendszeres irányított edzések mellett, saját magam fejlesztésével. Sensei és Zsófi nagy segítséget nyújtanak nekem ebben, és mindent megtesznek hogy gond nélkül felkészülhessünk. Ezért is várom már a mátraházi edző tábort ami fontos állomás lesz a felkészülésünkben, hiszen sok nemzetközi versenyző érkezik

küzdőpartnernek. Köszönöm azoknak akik eddig bármilyen formában támogattak és segítettek.” Kerekes Réka

Nemzetközi sajtó vélemények:

”Mező Lili / Hungary (maybe) not so unexpected went all the way to the top. An extremely good technical practitioner, who also has the strength and endurance to back this up. Taking the fight with a technical variation and a determination that is most often associated with older and more affectionate practitioners. Very entertaining and effective style of fighting.

Coming into the senior division this spring in the European Championship in Vilnius, where she manage to reach the podium facing and putting the pressure on the top fighters in her category.”

GRATULÁCIÓ

”One more time congratulations Tibor sensei! You are now probably the best club in Europe! Great job! It's a pleasure and honor to cooperate and train with you...” Pawel Orysiak Polish National Team

KARATE



2019. évben Európa legeredményesebb egyesülete a Yakuzák SE
Yakuzák SE: The most successful dojo of Europe in 2019

Villám interjú Mező Lili-vel a VB felkészülés kapcsán...

A Shikykushin Harcművész Szövetség közel nyolcvéves fennállása óta a legrangosabb eredményt érted el Prágában. Hogy értékeled a szereplésed? Mit szoltak hozzá a szövetségben és a környezetben?

„Most érték be azok az edzések, utazások, versenyek, edzőtáborok, amelyeken részt vettem az elmúlt tizenhárom évben. Boldog vagyok, hogy nagy nevet utasítottam magam mögé. Három EB. győztes is volt a nevek között így különösen értékes számomra a Prágai érem. Nyilván ez az eredmény a fiatal korom ellenére nagyon impozáns, de szeretném folytatni a karrierem, hogy a későbbiekben ne csak egy kiugró eredményem legyen. Óriási lehetőség számomra, hogy kijutottam a VB-re és ott is bi-

zonyíthatok. Természetesen kaptam gratulációkat a közvetlen és tágabb környezetemből is.”

A VB felkészüléshez sok tapasztalatod van, hiszen már háromszor is jártál Japánban. Miben lesz más ez a felkészülés, mint az eddigiek?

Az, hogy abszolút kategóriára kell készülnöm, vagyis súlycsoport nélküli lesz a verseny sok mindent megváltoztat. De úgy gondolom tudom, hogy mire számíthatok mivel láttam Zsófi felkészülését és nagyjából tudom mire számíthatok. Mivel 2014-ben 2016-ban és 2018-ban is versenyeztem már Japánban és ezzel egy időben több hetet töltöttem ott, azt gondolom jól tudok majd a feladatra koncentrálni és számomra ismerős helyre utazunk.

Mit vársz magadtól a VB-n?

Tisztességes felkészülés után biztos vagyok benne, hogy száz százalékot fogok nyújtani a tatamin. Úgy gondolom, hogy ahhoz képest mennyi idő vagyok nagy tapasztalattal rendelkezem és szeretném előnyként felhasználni.

Legközelebb 2023-ban és 2027-ben lesz VB. Mit gondolsz azokról?

Azt hiszem igazából azok a VB-k lesznek számomra az esélyesek. De a sensei és az egész egyesület azért dolgozott az elmúlt időben, hogy már ezen a VB-n is esélyeim legyenek. Az én menedzselésem példa értékű ha vissza tekintek. Zsófitól sokat tanultam, láttam a felkészüléseit. Tehát, számomra kitaposott sok tekintetben az út. Ezt köszönöm a senseinek és mindenkinek aki segíti sportkarrierem.

Sok sikert a felkészüléshez és a Világ-bajnokságon történő szerepléshez!



Minden idők legfiatalabb súlycsoport nélküli Európa-bajnoka Mező Lili a Yakuzák SE versenyzője

The youngest open-weight European Champion of all time is Lili Mező, the fighter of Yakuzák SE

II. Sportkonferencia és workshop

2019. március 25. ...

Budapesten az Új Hidegkúti Nándor stadionban konferencián és kállításon vett részt az Agócs házaspár dr. Rácz Levente invitálására. A legújabb trendek elemei – melyeket az USA-ban

már láttunk –, itthon is jelen vannak kisebb késéssel.

Az előadások előremutató, érdekes szakmai témákat fejtettek ki. prof. dr. Mocsai Lajos a Testnevelési Egyetem Rektora a megnyitó beszédében

a sporttudományok jövőjéről beszélt. Előadása egyszerre volt tényszerű és előre mutató. A Nemzeti Kézilabda Akadémia szakmai stratégiájának, sporttudományos jövőjének bemutatása olyan erős szakmai vonalat mutatott, melyet csak az előadás könyvedsége múlt felül. Sokat tanultunk. Dr. Levente Rácz előadását nagyon vártuk, ezúttal sem kellett csalódnunk. Az előadás konklúziója a konkrét szakmai területeken kívül a folyamatos élethosszig történő tanulást villantotta fel.

Fontos tárgyalás...

Prof. dr. Mocsai Lajos a Testnevelési Egyetem Rektoraival történt megbeszélésen érintettük az Y Ház udvarán épült ACTIVE DIVISION tornapálya avatóját és létesítményünk az Y Ház - TF keretein belüli- regionális oktató központjává válását is.



Y Akadémia szakmai vezetője prof.dr. Dörgő Sándor

Más méretek, más lehetőségek, más környezet, más szint az amerikai egyetemen... Dörgő prof. az NSCA (National Strength and Conditioning Association) oktatási és kutatási bizottság vezetője is egyben. Az UTEP tanszékvezetője un. "full professzoraként" több ezres hallgatói létszámot oktat és koordinál naponta. Új fakultás rendszert dolgozott ki és az UTEP szenátus tagjaként is dolgozik. Az Y Akadémia szakmai vezetőjével a 2019.évi őszi képzésünket tervezzük nagy erővel...



Folyamatos tanulás...

2019. március 31.

Iván Tünde és Trabach Sándor az Y Házban dolgozó edzőink, két hétvégén két tanfolyamot is elvégeztek. Az "Életmód és Táplálkozástanácsadó" tanfolyamon és a "Sporttáplálkozás és Táplálékkiegészítés" tanfolyamon vettek részt. Ezzel a tudással hatékonyabban tudják segíteni a vendégeinket, illetve az Y Házban sportolókat. A tanfolyamon való részvételt az Y Akadémia is támogatta. Gratulálunk!



Pannonhajsza 2019



A funkcionális szakosztály egy igen jelentős része ismételten megmérettette magát Csesznekben. Több mint 30 résztvevője volt a most már szokássá vált „kis” versenynek. Bebizonyosodott, hogy a szervezők nem tréfáltak sem a táv sem az akadályok kitalálása közben, mivel a 7+-os táv több mint 12 km-re sikeredett és voltak új nagyon kreatív bár igen nehéz akadályok is. Mindenki szuper teljesítményt nyújtott és nagyon büszkék vagyunk rátok, örülünk, hogy már sokadjára is együtt futhattunk. Köszönjük! Tünde & Sanyi

Sikeres életmód váltás

Baráth László Péter vagyok. 33 éves, Jászberényben lakok családommal. Szakácsként dolgozom.

Hol találkoztál az Y Ház nevével először?

Születésem óta Jászberényben lakok. Ezért mindig is tudtam korábban a Yakuzák Se később az Y Akadémia jelenlétéről a városban.

Milyen indíttatásból hoztad kisfiad hozzánk?

Egy óvoda társunk ajánlotta, hogy már óvodás kortól is van felvétel az Y Házba. Mindig is szerettem volna ha a kisfiam életének minél hamarabb része legyen a sport. A testi és szellemi fejlődésének érdekében, olyan mozgásformát szerettem volna, ami az egész testét átmozgatja és erősíti. Ezért esett a vá-

lasztásom a küzdősportra és az Y Házra, mert itt minden adott volt amire a gyermekemnek szüksége lehet.

Te is elkezdted edzeni amíg a fiad a karate csoportban az első lépéseket próbálgatta. Hogy emlékszel az első edzésre? Milyen érzésekkel mentél haza akkor?

Az első edzésemről nagyon fáradtan és kimerülten mentem haza. De mindenképpen pozitív volt az első benyomás. Sok bátorítást kaptam mind az edzőtől mind az edzőtársaimtól. Akkor úgy éreztem, hogy ez egy nagyon hosszú út első lépése volt.

Milyen változásokat érzel a testeden, illetve az életvedben mióta hozzánk jársz?

1 éve járok az Y Házba ez idő alatt sikerült 18 kg-tól megszabadulnom. Ezen felül a hétköznapiakban is érzem a sport pozitív hatását. Sokkal energikusabb vagyok. A munkabírásum is sokat javult, de nem csak a fizikai állapotom hanem a szellemi teljesítő képességem is növekedett. Illetve gondolkodás módomban is jó irányba változott.

Miért ajánlanád másnak az Y Házat?

Bátran ajánlom bárkinek az Y Házat. Egy nagyon jól felkészült és segítőkész csapat, családi légkör. Nem csak az edzésben, de az étkezésben és életvitelben is sok hasznos tanáccsal tudnak ellátni.



Tradíció, dinamika, erő...

Az Y Házban több mint három éve vezeti tradicionális karate szakosztályunkat Botos Zoltán 4. danos mester. A JKA karate erős japán gyökerekkel rendelkezik, és Magyarországon is rendezett szervezeti formában működnek. A Yakuzák SE. JKA szakosztálya aktív résztvevői a hazai és nemzetközi versenyeknek.



Edzőtáborok

A 2019-es év edzőtáborral kezdődött, amely Balassagyarmaton „Palóc Gasshuku” néven került megrendezésre. Az edzőtábor instruktorai Sawada Kazuhiro 7.dan és Ottha Yoshinobu 7. danos mesterek voltak. A Yakuzák SE-t tíz fő képviselte a háromszáz fős eseményen.

Májusban 10-én folytatódott a táborozás ezúttal Szlovákiában Celjében vett részt a szakosztály vezetőnk. Instruktori képzések, nemzetközi bírói minősítések és dan vizsgák voltak a háromnapos szemináriumon. Instruktorok a méltán híres Nemoto, Hanzaki és Inokoshi senseiek voltak.



Versenyek

Az előző évhez hasonlóan Kunmadaraszon kezdődött a verseny szezon. Március 9-én a Kunmadara Kupán hét versenyző képviselte Jászberény városát. Hat éremmel tértek haza a harcosok.

Eredmények:

Faragó Péter II. hely kumite
László Tamás II. hely Kata
Berki László I. hely kumite
Berki László III. hely kata
Magyar Bence II. hely kata
Magyar Bence I. hely kumite



2019. évi Diákolimpia április 28-án került megrendezésre Ercsiben. Hat versenyzőnk képviselte a szakosztályt, ahol Faragó Péter kumitében első helyezést ért el. KÉP 0118 László Tamás kata versenyszámban több mint húsz induló közül a legjobb négyben végzett. A többiek tisztességes helytállása az erős mezőny miatt szintén dicséretes.

XIX. JKA karate OB. Törökbálint volt a tavasz utolsó versenye május 18-án. Botos mester bíróként vett részt tanítványjaival a megmérettetésen. Három versenyző lépett tatamira a kétszáz hetven nevező között. Faragó Péter kumitében egészen a döntőig mentelt, ahol ezüst érmet szerzett. Berki László bronz érme az ippon shobu versenyszámban szintén biztató a jövőre nézve. KÉP 0174, 0160



ACTIVE DIVISION



A World Jumping csapata 120 ezer forinttal járult hozzá projektünkhöz. KÖSZÖNJÜK!

Sikeresen befejeződött a 2015-ös Y Ház építése utáni legnagyobb fejlesztés az AKTIVE DIVISION tornapálya építése...

Amikor 2014 őszén megkaptuk Jászberény városától a lehetőséget az Y Ház kialakítására, már akkor felmerült, hogy az épület mögötti több mint 200 m²-es területet közösségi célokra szeretnénk a későbbiekben használni. Az általunk ACTIVE DIVISION tornapályára keresztelt komplex edzések lebonyolítására is alkalmas terület ez év májusában került az egyesület tagjainak birtokába. A tesztüzemmód után ünnepélyes átadót szervezünk az év második felében, prof.dr. Mocsai Lajos a Testnevelési Egyetem Rektorának és városunk vezetésének jelenlétében egy „Egészségnap” keretében.

A tornapálya 4,5 millió forintból valósult meg, amely mellé egy kisebb parkoló és virágos kert is épült, ivó kúttal és szánkó toló pályával együtt.

PÁRATLAN TÁRSADALMI ÖSSZEFOGÁSSAL FANTASZTIKUS ÉRTÉKET HOZTUNK LÉTRE EGYÜTT...

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönet Jászberény város Önkormányzatának a projekthez nyújtott támogatásért!

A Jászság Népi Együttes 437.500.- Ft-ot táncolt össze. KÖSZÖNJÜK!

Köszönet a Jászság Népi Együttes minden tagjának, külön köszönet Szűcsné Urbán Máriának és Szűcs Gábor egyesület vezetőjének a projekthez nyújtott támogatásért!

Köszönet a Konkoly Electro Kft. nek Konkoly Szabócsnak a projekthez nyújtott támogatásért!

Köszönet a Fortaco Zrt.-nek Vighné Tótok Ágotának a projekthez nyújtott támogatásért.

Köszönet a Rian-up Kft.-nek Csík Anitának és Szajka Györgynek a projekthez nyújtott támogatásért!

Köszönet a Tuti-Peso Kft. nek Soós Anitának és Soós Andrásnak a projekthez nyújtott támogatásért!

Köszönet Tolmácsiné Németh Hajnalkának és csapatának a projekthez nyújtott felajánlásért!

Köszönet a Csepel Kerékpár Kft. tulajdonosának Molnár Péternek a felajánlásért!

Köszönet a Tilly Panzió tulajdonosának Szántai Attilának a felajánlásért!

Sportszerek, tornapálya elemek



A HU-MAGO Kft. ügyvezetőjének Horváth Attila támogatásának köszönhetően új olimpiai súlyok érkeztek az Y Házba. A 150 kg súly és az olimpiai rúd az erő fejlesztéséhez nélkülözhetetlen eszköz. A tornapályához is készítettek elemeket és azokat minőségi porfesszével vonták be.





STELL KLM BAU Kft. azaz a Kiss család támogatásának köszönhetően, kettlebellek, medicin labdák, gumi szalagok, forgó zsámolyok és konzol is érkezett, melyek tovább bővítik a funkcionális edzések edzésszerkezetét és variálhatóságát.



SECURUS HUNGARY ZRT. tulajdonosának id. Szatmári Zoltánnak és fiának és családjának köszönhetően 20 db kiváló minőségű TRX-et kaptunk saját arculati színeinkkel és logókkal ellátva.



JÁSZ-BARKÁCS BT. tulajdonosa Balogh Zsolt kötő elemeket és számtalan a pálya építéséhez nélkülözhetetlen eszközzel támogatta pályánk építését.



JÁSZ-CUKRÁSZ Kft. tulajdonosának Tugyi Róbertnek köszönhetően ponyva készült a tornapályán használt 12db új dobozra megóvva így az időjárás szélsőségeitől azokat.



Kis János lakatosnak köszönhetően új konzolok kerültek a falakra, melyek medicin labdákat, BOSU-kat, illetve súlyokat tartanak. Így rendezettebb lett a terem és sok eddig feleslegesen felhasznált terület szabadult fel. Az udvaron a nagykaput is megjavította és egyéb munkákat is végzett a tornapálya biztonságáért.



Farkas Lajos a tornapálya világításához nélkülözhetetlen oszlopot adományozta egyesületünknek, és ő maga végezte az oszlop átalakítás lakatos munkálatait is.



Az SELENA Kft. ügyvezetője Nagy Gábor a szánkó pálya burkolatához nyújtott segítséget. A kiváló minőségű UV álló szőnyeget Sas Attila a SAS-TEX-KER Kft. tulajdonosa segített leragasztani.



Fazekas Istvánnak köszönhetően szánkót érkezett, amelyre súlyokat pakolva erős edzéseket tudunk végezni.



Baranyi István kőművesnek a minőségi munkáért!
Nagy Sándornak a lakatos és festés munkáért!

KÖSZÖNJÜK!

Hatalmas műszaki fejlesztés...

Jelentős fejlesztésen ment keresztül az Y Média egy sikeresen megfogalmazott projekt eredményeként. Terveinkhez támogatást kaptunk uniós forrásokból is, így több mint 11 millió forintos beruházást valósíthatunk meg annak érdekében, hogy kommunikációs területen még előbbre tudjunk lépni. A fejlesztés lényege, hogy új kamerákkal és stúdióeszközökkel gyarapodik az Y Média. A professzionális televíziós technológia révén az Y Akadémia munkáját támogató médiánk saját gyártású archiválással, oktató videókkal, ismeretterjesztő anyagokkal segíti az edzőmunkát. Ezen túlmenően az Y Médiaval történő együttműködés keretében újabb filmeket készíthetünk versenyzőinkről, illetve jelentősebb sporteseményekről akár úgy is, hogy élő közvetítésekkel jelenünk meg az interneten. Az Y Média nem csak a Yakuzák SE, hanem a velünk partnerségben lévő vagy jövőben együttműködésre kész szervezetek számára is a kornak megfelelő, magas színvonalú videó



anyagok gyártását, elérését teszi lehetővé. Az Enter-t már leüztöttük! Az Y Média szlogenjében megfogalmazott módon a legszebb arcát tudjuk megmutatni partnereinknek a legjobb minőségű technológiával magasan képzett stábbal.

Y Média munkavacsora...

február 18.

Jelentős fejlesztés, nyertes pályázat, új lehetőségek...

Az a több mint tíz millió forintos fejlesztést, amely sikeresen valósult meg az Y Média számára sok tekintetben új lehetőséget tartogat számunkra. A februári budapesti munka-vacsorán a rövid-, közép-, és hosszútávú célokat beszéltük át és a minőségi váltással kapcsolatos lehetőségeket tekintettük át.

Interjú a Jászsági Térségi TV-ben

A Lelátó című műsorban készült interjú a Yakuzák SE szakmai vezetőjével Agocs Tiborral. Ács Tibor szerkesztő műsorvezető a Yakuzák SE és az Y Ház tavaszi híreire volt kíváncsi. A riport után az Y Média, Gedei Gábor és Mészáros Mária „Az út egyenes” című filmje került levetítésre a Trió Tv-ben. Köszönjük!

Jászsági Térségi Televízió – Y Média együttműködés

Tóth József a Trió Tv vezetőjével jó kapcsolatot ápol az Y Ház. Az Y Média által készített filmek rendszeres megjelenésével, illetve sokrétű munkánk bemutatásával kapcsolatban folyamatosak a tárgyalások a Tv és az Y Ház között. Köszönjük az együttműködést, melynek keretében a 2016-ban készült Y Napló c. mozifilmünk és a 2017-es Enchousen c. mozifilmünk is levetítésre kerül. Mező Lili EB. felkészülését és EB. szereplését is láthatják majd a térségben.



Y Média - „Arcot adunk”



Teljesítmény diagnosztikai vizsgálatok

„...azaz a remény nem stratégia”

Dr. Kovács Péter Lili támogatója is egyben. A teljesítmény diagnosztikai vizsgálatait egészen serdülő koráig nyúlnak vissza. Nem bíztuk a véletlenre fejlesztését és hasonlóan készül, mint azt a kétszeres EB

győztesünk Zsófi tette. Ez nem „más modell”! Ez nem „más típusú felkészülés”! Az, hogy az edző vagy a versenyző reménykedik a terhelések helyes iránya kapcsán a XXI. században finoman szólva kevés. Objektív alapok. Ezután tudjuk csak helyesen

tervezni Lili edzéseit. Majd folyamat-kontroll és visszacsatolás az edzőmunkába. Tehát felkészülésnek azt tudjuk csak nevezni, ahol a különböző képességhalmazok pozitív változásai láthatóvá válnak.

„Az stabil eredményes nemzetközi versenyző felkészítésének számtalan területéből a legjobb esetben 60-70 %-ot tud egy képzett edző átlátni, összefogni. A többire egyszerűen nincs lehetősége, ideje. Egy újabb élet lenne szükséges ahhoz, hogy megtanulja és megfelelő tapasztalatokat szerezzen a biztos háttérhez szüksége élet-tani folyamatokat feltárásában. Ezért van szükségünk szakemberre, aki átlátja azokat a területeket, amit egy edző nem képes. Hiába a jó edző, ha nincs megfelelő információja. A legjobb autóban is vannak visszapillantó tükrök, vagy tolató kamerák a holtterek biztos belátásához. Dr. Kovács Péter attól vált igazi szakemberré, hogy képes az edzők és a versenyzők fejével gondolkodni és láthatóvá teszi az alapokat és a holttérben megbújó erőket, veszélyeket.”

sensei Agócs Tibor



Futások

Erős aerob alapok...

Ahhoz, hogy a teljesítményünk olyan legyen amire vágyunk, ahhoz rengeteg munkára, időre, és befektetett energiára van szükség. A futással megszerezhető alap álló képesség ráadásul nem célként jelenik meg abban a relációban amiben mi dolgozunk. Szó szerint „csak” alap.

Ha valaki rendszeresen fut fejlődik, és lesz alapja a főtevékenységhez. Ha nem, nem.



Ahhoz, hogy az alap a piramis csúcsához képest a lehető legszélesebb legyen, meg kell keresni minden lehetőséget, ami ennek a széles alapnak a létrejöttét támogatja.

Ez is az egyik oka, hogy vasárnaponként futunk a „homokiban”. Hiszen ez köztünk már így híresült el. Futunk esőben, szélben, napsütésben, kánikulában, hóban és minden fajta időjárási körülményben. Nincs kifogás. Mutatunk hát pár képet, mivel töltjük a vasárnapjainkat.

Köszönet Fazekas „Bubó” Istvánnak a kitartásért, példamutatásért és a szervezésért! Osu!

Testnevelési Egyetem – Y Akadémia együttműködés

A Testnevelési Egyetem jogi osztályának vezetőjével Vigh Rolanddal ősszel zárulhat le az Y Akadémia és a TE együttműködésének kidolgozása. Az Y Akadémia számára kiemelten fontos, hogy a magyar sporttudományok vérkeringésébe bekapcsolódjon. Prof. Dr. Mocsai Lajos szavai méltán tükrözik elképzelésünket.

Közel 500 fő sportol az Y Házban 8 sportágban, és az ország legeredményesebb kyokushin karate egyesülete is működik. Nem titkolt szándéka az Y Ház vezetésének és az Y Akadémiának, hogy a Testnevelési Egyetem regionális oktatási központjává váljon ez a létesítmény, és ezután a Testnevelési Egyetemmel egy szorosabb együttműködésben dolgozzanak.

Miért fontos ez a Testnevelési Egyetemnek, hogy vidéken is megjelenjenek azok az elvek, módszerek, amelyeket a Testnevelési Egyetem képvisel?

„Először is a Testnevelési Egyetem elméleti képzésén résztvevőknek szüksége van a klinikumra. A klinikum pedig az, ahol a gyakorlat folyik. A Nemzeti Kézilabda Akadémia szerződést kötött a Testnevelési Egyetemmel. A 150 hazai utánpótlás válogatottból közel 50%-át a NEKA adja.

Ugyanígy labdarúgásban, vízilabdázásban és számos sportágban, vívásban, keressük a hazai és a nemzetközi szövetségekkel, egyesületekkel való tudatos együttműködést.

A karatében ugyan ezt fogjuk tenni. Ahol ilyen kiváló munka van, és ilyen ambiciózus, motivált emberek és ennyi tehetséges fiatal, az a Testnevelé-



si Egyetemnek fontos terep, és olyan képzőközpontja valósulhat meg, ahol a gyakorlatra ki tudjuk küldeni a minőségi képzésre a fiataljainkat.”

A 2015-ben felépített Y Ház olyan regio-

nális oktatóközpont kíván lenni, amelyben az edzőképzés és a sportolók tudományos alapon történő felkészítése a legmagasabb szinten valósul meg.

Dányi László és Sensei Agócs közös múltidéző edzése

Január 4.

Együtt edzett a két egyesületi alapító: Dányi László és Agócs Tibor. Az edzésen a mai sporttudományok és a régmúlt edzéslehetőségek egyaránt szerepet kaptak. Az edzés után közös szaunázás alkalmával volt idő és lehetőség a múltidézésre. Egyesületünkönél kiemelt szerepet kap azoknak a régi karatésoknak a megtartása és megbecsülése, akik hozzájárultak a Yakuzák Se. sikereihez.



2018. évi évzáró ünnepség



Január 4.

Egyesületünk évzáróval ünnepelte a 2018-as év sikereit. A rendezvényt megtisztelte Jászberény város polgármestere dr. Szabó Tamás és az SHSZ, illetve az MKKSZ elnöke shihan Szabó Tamás is.

Az ünnepi köszöntők sorát dr. Rédei István az egyesület elnöke, mint házigazda kezdte el. Majd a polgármesterünk és a szervezet elnöke méltatta az egyesületünk 2018-ban elvégzett munkáját.

Ami ezután következett mindenkit ámulatba ejtett. Gedei Gábor és Mészáros Mária „Egyenes út” c. filmje az év második felévének eseményeiből került összeállításra, libabőrt okozó módon.

Ajándékozás, kellemes vacsora és beszélgetés, valamint tánc zárta az eset. Folytatjuk az Y történetét 2019-ben is!



Tápiószelén edzettünk

január 21.

A Yakuzák Se új dojója tavalý nyitotta meg ajtaját Kúper Zoltán vezetésével. Lelkesen edzenek és készülnek az első övvizsgára. Ősszel egy év után versenyzők is kikerülhetnek a csapatból. Persze addig sok edzés van még hátra! Zoli! Gratulálok a gyerekek mozgásához! Osu!



MKSZ díjátadó

Február 5.

Budapesten tüntették ki a tavalyi év EB. győzteseket. A Magyar Karate Szakszövetség Mező Lilit és Móczó Milánt ismerte el. Mint ismeretes Lili junior és U21 EB győztes volt 2018-ban, míg Milán junior kategóriában szerzett elsőséget kontinens viadalon.

Iroda Az egyesület biztos háttere...

Agócs Zsófia a "láthatatlan" hátterére egyesületünknek. Irodavezető.

Feladatai: ügyfél koordináció, számviteli-pénzügyi feladatok, könyvelés, pályázatok, elszámolások, kérelmek, igazolások, kapcsolattartás önkormányzatokkal és intézményekkel, újság szerkesztés, esemény kiírások elkészítése, rendezvényszervezés és lebonyolítás, táblázatok és statisztikák készítése, megrendelések intézése, beszerzés, pénzügyi döntések, létesítmény fenntartással kapcsolatos feladatok, utazás szervezés, marketing feladatok, szerződések elkészítése, PR és reprezentációs feladatok, weblap/Facebook kezelés, posta, postafiók kezelés, banki ügyintézés, MKSZ, SHSZ, SOSZ kapcsolattartás, nevezések és nem utolsósorban edzői munka, stb. Köszönjük!



Karbantartó nap és nagytakarítás



március 24.

Minden évben ahogy az időjárás megengedi tavaszi nagytakarítás, kertrendezés és általános karbantartói munkák várják az egyesület tagjait és segítőit. Ezúttal a tornapálya gumi borítását is letettük Túri Béla segítségével, de világitást is kapott az ACTIVE DIVISION névre keresztelt pálya. Az Y Házat a lányok és anyukák takarították szinte sterilre. Kint pedig favágás és fapakolás, kerti munkák, ablakpucolás és sok-sok apró teendőt végeztek a fiúk és apukák.



Mező Lili egyéni képzése Dr. Rácz Leventével

április 4.

Lili egyéni képzésen vett részt Budapesten Dr. Rácz Levente irányításával. A speciális integrált edzés több szakmai modulban valósult meg közvetlenül az EB. előtt. Rendkívül fontos ingereket és terhelést kapott válogatott versenyzőnk.

Köszönet Dr. Rácz Leventének a Testnevelési Egyetem tanszék vezetőjének, hogy önzetlenül segíti versenyzőnk munkáját.



Előadás és bemutató a Jászok Egyesületénél

Március 26.

Dobos László elnök úr meghívásának tettünk meleg szívvel eleget amikor Budapestre utaztunk a Jászok Egyesületének meghirdetett rendezvényére. A jászok fővárosából ezúttal bennünket kértek fel bemutatni működésünket és sikereinket.

A köszöntők után az „Y”-t mint rendszert mutattuk be egy látványos animáción. Ezután a mozgás és a személyiség fejlesztés közvetlen kapcsolatát mutattuk be látványos elemekkel tarkítva. Természetesen nem maradhatott el a küzdelmek bemutatója sem. Magával ragadta a jelenlévőket a bemutatónk.

„Rendkívül büszke vagyok, hogy meghívást kapott egyesületünk a bemutatkozásra. A Jász identitás és hagyományörzés védő bástyájának vendégkönyvében szerepelni egyszerre megtisztelő és felemelő érzés..”
sensei Agócs



Dobos László levele dr. Szabó Tamás Polgármester Úrhoz:

Tisztelt Polgármester Úr,

Régi adósságát törlesztette a közel három évtizede működő Jászok Egyesülete, amikor legutóbbi fővárosi rendezvényén vendégül látta az Agócs Tibor szakmai vezető irányításával működő Yakuzák SE és Y Akadémia növendékeit.

Úgy gondoljuk: a testkultúra is a nemzeti kultúra része, továbbá a Yakuzák SE sportsikerei minden jászok babérkoszorúját gyarapítják. Közünk van hát hozzá.

A lenyűgöző, profi küzdősport-bemutató és Agócs úr előadása a szervezet működésének filozófiájáról arról győzt meg bennünket, hogy Jászberény városa nemes célokat támogat. Kérlek, fogadjátok ennek kapcsán őszinte elismerésünk és köszönetünk kifejezését!

Tisztelettel köszönettel:

Dobos László elnök,

Jászok Egyesülete

Dán vendégek

Április 10.

A méltán jó hírű dániai VGIE. sportiskola érkezett Magyarországra tanulmány kirándulásra. Tommy Mikkelsen iskola igazgatót személyes barátság fűzi senseihez és feleségéhez Zsófihoz. A tanulmány kirándulás fontos eleme, hogy új impulzusokkal gazdagított edzésen is részt vegyenek. Dániai vendégeinknek tartott edzést sensei Agócs és Mező Lili Budapesten. Zsófi a kamera mögül szemlélte az eseményeket és néhányat kattintott is.

„Fontos kapcsolat ez a dán alapítványi iskolával, hiszen közös a szemlélet, amellyel nevelni szeretnénk a gyerekeket. A jövőben ismét tervezzük egy látogatást a dániai Vojensben lévő iskolában...” Agócs Tibor



Lehel Vezér Gimnáziumban bemutatóztunk

április 17.

A karate edzésen használt gyakorlatok személyiségfejlesztő hatásait mutattuk be színes egyedi stílusú bemutatón. Köszönet az LVG. tanári karának a példa értékű partneri kapcsolatot!

Mező Lili miközben EB.-re készült tanulmányait sem hanyagolta el, hiszen egyidőben érettségizett is. A Lehel Vezér Gimnázium tanárával Berkó Il-dikóval, Lili osztályfőnökével készítettünk interjút.



Hosszú évekig volt az osztályfőnöke Mező Lilinek. Milyenek látták a kezdetekben, hogy ismerte meg őt az évek alatt?

8 évig a Lehel Vezér Gimnázium diákja



volt. 10 éves korában a legcsendesebb, legvisszahúzódnóbb diákként az osztályon belüli pozícióharcokból kimaradt, de barátokat azért talált. Szorgalmas diák volt, mindennek igyekezett megfelelni, az osztály minden programjában részt vett. Általában segítőkész, higgadt, rugalmas, intelligens diákként ismertem meg. Az évek során egyre nyitottabbá vált személyisége.

Lili folyamatosan versenyzett ez idő alatt és eredményesen is szerepelt,

hogyan értékelte ezt akkoriban és hogy viszonyult a többi gyerek Lilihez véleménye szerint?

Lili 6 éves kora óta karatezott ahogy tudom, de a kezdeti időktől fogva teljesen össze tudta hangolni az edzéseket és a tanulást. Mindaddig nem derült ki, hogy milyen gyakoriak az edzései, míg 7. osztályban edzőjével és sporttársaival el nem jött egy osztályfőnöki órára. Ahol a sportteljesítményének értékét először láthatták az osztálytársak. Ettől kezdve még a fiúk is felnéztek Lilire, nőtt a tekintélye az osztályban. Az osztálytársakat hozzászoktatta ahhoz, hogy mindig mindent megnyer, mindenkit "lever". Szerénysége megmaradt a sikerei mellett. Harmóniában volt osztálytársaival.

Mit mondana útravalóként Lilinek a nagybetűs élet kapujában?

Biztos vagyok benne, hogy az eddig megszerzett tudás, tolerancia, együttműködési készség, kitartás, céltudatosság segíti majd Lilít a továbbiakban is vágyai beteljesítésében. Ehhez kívánok neki sok sikert a magánéletben és a sportkarrierjének alakításában is.

Jászfényszaru Majális

A Város napján bemutatóra kérték fel Fülöp Roland csapatát. Szívesen tettek eleget a felkérésnek a majálison és bemutatták a karate teljes spektrumát. Látványos törések is színesítették a bemutatót. Roland első generációs tanítványként közel tíz éve vezeti a csoportot Jászfényszarun.



Edzés Shihan Furkó Kálmánnal



április 23.

Mező Lili és Kerekes Réka Shihan Furkónál járt edzésen. A 8. danos mester ezúttal Mező Lilivel szeretett volna foglalkozni és hasznos tanácsokkal ellátni az Európa bajnokság után. Nem tagadás, hogy szokatlan volt az edzés számukra, de nagyon örültek, hogy a kyokushin hazai bölcsőjében tanulhattak a nagymestertől.

„Osu Shihan! Köszönjük a tanítást és a lehetőséget!”



A munka ünnepén nálunk járt

Fridvalszki Marcell

május 1.

A Testnevelési Egyetemen hamarosan doktorit fog szerezni a fiatal agilis szakember, aki Dr. Rácz Levente vezetésével magas szinten képviseli a sportszakmát. A mátraházi edzőtábor egyik edzőjével ezen a napon állítottuk össze a tábor metódikáját. Köszönjük, hogy velünk voltál Marci! Hozzánk haza jössz! Osu!



Jászberény Város Richter Gedeon Egészségnapja

Május 25.

Egyesületünk látványos bemutatót állított össze Zsófi vezetésével a városunk által szervezett egészség napra. A bemutatón utánpótlás csapatunk szerepelt, hiszen válogatott versenyzőink és még sokan ebben az időben Mátraházán táboroztak az EB. felkészülés jegyében. A bemutató sikere tagadhatatlan volt. Nagy taps és Zsófi szakkomentátori szerepe jól egészítette ki a látottakat.

Köszönjük a lehetőséget, hogy mi is részt vehettünk az értékes pontgyűjtésben, amely végül a jászberényi kórház számára szép adományként jelent meg!



Május 29.

A Yakuzák Sportegyesület 2019. évi tisztújító közgyűlése zajlott május végén az Y Házban média jelenlétében. Dr. Rédei István elnökünk és az egyesületben betöltött valamennyi tisztség 4 éves megbízatása lejárt ez év tavaszán. A tisztújító közgyűlés kiküldött napirendi pontoknak megfelelően a sporttörvényben meghatározott módon került levezetésére. Nagy öröm, hogy Dr. Rédei István elvállalta az újabb ciklusra az elnöki tisztséget és a mellette dolgozó elnökség, valamint a bizottsági tagok is elfogadták a jelölést és a megbízatást.

A Jász Trió TV riportokkal tűzdelt beszámolót készített az eseményről. A jövőre 30 éves Yakuzák SE újabb hivatalos fejezete ezúttal kezdetét veszi

Yakuzák SE. Közgyűlése



Övvizsgák

Február 6.

Nagyon erős övvizsga

10.kyutól 6.kyuig mutatták be tudásukat a dojoban a Yakuzák Se tagjai. Kihon, kata és küzdelem. Erős közel háromórás vizsga után könnyekkel küszködve álltak sorba segítők és szüleik előtt.

Gratulálunk a mutatott teljesítményhez. A leghosszabb út is az első lépésekkel kezdődik...

Köszönet Kun Istvánnak a fotóéért!

9. kyu

Madarász Tamás, Tugyi Eszter
Erdős Márk, Bollók Zsolt, Kis Gergő

8.kyu

Baráth Zille Veronika
Palásti Krisztián, Soós Csenge

7. kyu

Danka Hunor, Lendvai Levente
Jónás Kitti

6.kyu

Notheisz Janka, Jónás László
Kun István, Csizmadia Viktor
Treba-Kovács Botond, Horváth Ábel

Február 20.

Magasabb kyu fokozatra vizsgáztak a Yakuzák SE. karatékái a mai napon. Az övvizsga vendége shihan Furkó Kálmán 8.danos mester volt, aki a magyar



kyokushin alapítójaként emelte a vizsga értékét a szülők és a tanítványok szemében. Két dojoból is érkeztek segítők, hogy megfelelő küzdőpartnerek legyenek, hiszen több korosztályos EB győztes és helyezett is volt a vizsgázók között. A vizsga fegyelmezett, pontos, és a kyokushin metodikájának minden területen megfelelt erős fizikai terheléssel együtt. A küzdelmek után nagy tapsot kaptak a vizsgázók és nagy örömmel vették át igazolványukat, melyet Shihan Furkó írt alá. A vizsgát sensei Agócs vezette, de Shihan Furkó nagy örömmel tett eleget a felkérésnek, hogy nevét adja a friss övfokozatokhoz. Köszönjük Berencsi Csabának és szüleinek, hogy eljöttek segíteni

bennünket! De köszönet a Yamato dojó tagjainak és Szedlák Endrének is! Tisztelt Shihan! Köszönjük, hogy eljött hozzánk! Osu!

5. kyu-t szereztek

Móczó Márk, Bagyinszki Máté
Treba-Kovács Kíra, Szabó Liza

4. kyu-t szereztek

Kiss László Mátyás
Lendvai László Erik

2. kyu-t szerzett

Móczó Milán

Gratulálunk!



Új dojó nyílt Jásztelken

Hatodik településen kezdtük el a karate oktatást ez év március 5-én. Jásztelken a Hunyadi Mátyás Általános Iskolával karöltve indult el közel harminc fős csoportunk. Birinyi János intézmény vezető felkérésének tett eleget egyesületünk. A felkérés az iskolások sokrétű nevelését, személyiség fejlesztését éppúgy megcélazza, mint a kistépülés megtartó erejének növelését.

A tanulók között sok a sajátos nevelési igényű, hátrányos helyzetű, veszélyeztetett fiatal. Az Y Akadémia személyiség fejlesztő programja tehát közvetlenül ott fejti ki hatását



ahol a legnagyobb szükség van rá és legérzékenyebbeknek segít.

Jótekonysági gyűjtés...

„Az élet egyik legszebb kárpótlása az, hogy egyetlen ember sem tud őszintén segíteni egy másikon anélkül, hogy ne

segítene ezzel saját magát is.”

Ralph Waldo Emerson

Már az első edzésen fény derült azokra az alap hiányosságokra, melyek nélkül nehéz létrehozni egységes csapatot és minőségi munkát szinte lehetetlen elvégezni. Sok gyereknek nem volt cipője, vagy öltözete a mozgáshoz. Ezért egyesületünk gyűjtést rendezett és sok új és használt cipőt, ruhát adományoztunk a rászorulóknak számára. Külön öröm, hogy nagy mennyiségű új egyenpólót is tudtunk adományozni erősítve így a csapatszellemet. Több alkalommal is érkeztek adományok a jászberényi Y Házból a gyerekek számára. A gyűjtés folytatódik tovább és így újabb adományok érkeznek hamarosan...

A Yakuzák SE. egyedi kérelemmel fordult az Dr. Kásler Miklós emberi erőforrások miniszteréhez a jásztelki hátrányos és veszélyeztetett gyermekek nyári táboroztatásának érdekében.



Interjú Birinyi János intézményvezetővel

Miért döntöttek úgy, hogy karate oktatást indítanak a tagintézményben?

A JÁI Hunyadi Mátyás Általános Iskolai Tagintézményében hosszú idő után önálló első osztály indult a 2018/2019. tanévben a növekvő tanuló létszám miatt. A tankerület szakmai igazgató helyettesével, Mészárosné Vas Mártával egyeztetve lehetőséget kaptunk sport szakkör indítására. A nevelőtestülettel együtt gondolkodva úgy döntöttünk, hogy felkérjük erre a feladatra a Yakuzák Se. vezetőjét, Agócs Tibort, mert úgy gondoltuk az

ő képzési programjuk lenne a leghatékonyabb a jásztelki diákok fizikai, szellemi fejlesztésére. Ezzel nemcsak az iskolában tanuló diákok fejlődését szolgáljuk, hanem megmutatnánk a szülőknek, hogy érdemes ebbe az iskolába járni, mert a gyermekek itt is megkapnak minden lehetőséget a fejlődésre.

Milyenek az első közvetlen tapasztalatok az együttműködésről?

Az elmúlt félév tapasztalatai alapján egyértelműen kijelenthetem, jól döntöttünk. Agócs Tibor személyében egy, a hivatása iránt magasan elkötelezett, a karate szakkört hittel, szeretettel, lelkesen végző sportembert ismerünk meg. A gyermekek megkedvelték

őt is és a számukra sokszor szokatlan pontosságot, odafigyelést igénylő tevékenységet és a fizikai, technikai edzések közben megtapasztalt nevelési elveket. A Yakuzák SE mindemelt a gyermekek részére ruhagyűjtést szervezett, így minden résztvevő számára sport és egyéb ruházati termékek kerültek átadásra.

Ezek szerint folytatódik a következő tanévben is a karate Jásztelken?

A megfogalmazott cél elérése hosszú időt, kitartó munkát kíván. Remélem, mi tudjuk biztosítani a továbbiakban a feltételeket, a Yakuzák SE pedig a kiemelkedő szakmai munkát.

„Y” Egészségnap 19'

Többször volt szó, hogy szervezzünk bemutatót, illetve biztosítsunk megjelenést az Y Házban működő sportok számára. A tornapályra átadó kiváló lehetőség és méltó kezdet volt az első ilyen rendezvény lebonyolítására. Az Y Házban és kint az udvaron és természetesen a tornapályán is nyüzsögtek a sportok. Jump, Aikido, Karate, funkcionális edzés, ugrálóvár, ingyenes fagyalt, frissítők és kellemes zene várta a látogatókat.



„Nekünk, akik az Y Ház létesítményt működtetjük, fontos tudatni a környezetünkkel, mi is zajlik pontosan a házban. Milyen értékek mentén szervezzük meg életünk és milyen üzenetet szeretnék a sport jótekingo hatása mellett eljuttatni az Y-os sportolóinknak. Ha csak öt percre pillant be valaki

hozzánk már az is szemlélet formáló lehet. Fogunk még ilyen rendezvényt csinálni természetesen...” Agócs Tibor Köszönet Jászberény Város támogatásáért, valamint Kövér Tominak a Sóllyom panzió vezetőjének és Tugyi Robi cukrász mesternek a rendezvény támogatásáért!



Egészségünk története

Az egészségről, a táplálkozásról és arról az útról beszélt Soós András amit bejárt az elmúlt években. A biokertészet és a Spicy vezetője tapasztalatai megosztásával hirdeti az egészséges életmódot.

„Úgy 18-19 éve már, hogy nem iszunk Colát, majd abbahagytuk a margarint fogyasztását és elkezdtünk otthon gyümölcs levét préselni először a bolti gyümölcsből, majd a sajátot, persze biót mert ekkor még úgy gondoltam, hogy csak ezen múlik az egészségünk. Valahogy így kezdődött a 2000-es év környékén az egészséges életmódunk. Rengeteg új ismerettel, információval gazdagodtunk, sok-sok könyvből tanultunk, majd előadásokra jártunk és megtanultuk mi a különbség vitaminok között, mire jók az ásványi anyagok, szénhidrátok, fehérjék, zsírok.

Később kerültek a szemünk elé a különböző adalékanyagok, rovarirtók, műtrágyák.

Ekkor biztosak lettünk benne, hogy nem akarunk olyan ételt fogyasztani és gyermekünknek sem szeretnénk majd olyan ételt adni, ami tele van rákkeltő anyagokkal.

Újabb tanulmányok után eldöntöttük, hogy nekünk kell magunknak megtermelni az ételt. Először burgonyát, paradicsomot, paprikát, hagymát. Bió módszerekkel vegyszer nélkül. Kézzel gyűjtve a krumpli bogarat a kézzel szedni a gyomot, kapálni, locsolni, megismerni a biológiai növényvédelmet, komposztálni a levágott növényi

részeket. Ma már ellenőrzött bio gazdaságunkban, közel 30 féle zöldséget-gyümölcsöt és fűszernövényeket termelünk.

Valamint néhány éve megvásároltuk első őshonos csirkéinket, hogy a húsfélénk és a tojás is tiszta forrásból legyen, mert az üzletekben kapható húskban sok antibiotikum gyógyszer maradvány és növényvédő szer található míg a feldolgozott húsarú sajnos tele van nitrátokkal és nitrítékekkel amelyek a gyomorban nitrozaminná alakulnak amely bizonyítottan rákkeltő. A csirkék etetése is csak úgy megfelelő nekünk ha nem esznek tápot, így nekik is kistermelőtől beszerzett tiszta eledelt kellett találni.

És továbbra is foglalkoztatott a kérdés; ki mennyi ideig él? Meddig leszünk egészségesek? Hogyan maradhatunk fiatalosak? Mit tudunk tanítani a minket követő generációknak?

Ekkoriban kezdtem Aikidozni. Az Aikidosok között sok egészség-tudatos emberrel ismerkedtem meg akik mind hozzátették saját ismereteiket az én lassacskán összeálló egészségképemhez. Megértettem az ép testben ép lélek értelmét is. A sport hatását az egészségre, és az egészséges testben születő egészséges és pozitív gondolatok hatását az életünkre. Ezek után

értettem meg, hogy csak a tiszta ételek fogyasztása, a rendszeres sportolás, és a pozitív, alázatos, hálás gondolkodás együttesen tartanak bennünket egészségben.

A sport fontosságát is szeretném kiemelni. A rendszeres testmozgás (legalább heti három alkalommal) rendben tartja az anyagcserét, segít a plusz kilók leadásában, javítja a szív és érrendszer állapotát, segíti az izomzat megtartását vagy növelését, csökkenti a vércukor szintjét így cukorbetegnek is ajánlott. Az edzés közbeni izzadás méregteleníti a testet, de még a lelket is, edzés után a gondok, problémák is kisebbnek tűnnek és még a mérgünk is elszáll.

A dohányzás, az alkohol, a vegyszerek, drogok, a stressz és a harag valamint a túlsúly tönkreteszik a testünket így súlyos betegségek és korai elhalálozás okai lehetnek.

Néhány hónapja eldöntöttük a párommal, hogy megpróbáljuk megkönnyíteni azoknak a dolgát akik szeretnének egészségesebben élni de nem tudják mit egyenek, mit kell elkerülni az élelmiszerekben lévő adalékanyagok közül. Márciusban megnyitottuk a Spicy Delicatesse nevű üzletünket Jászberényben a Kossuth u. 21 szám alatt ahol döntő többségében az egészségünket támogató tiszta élelmiszereket értékesítünk. De a különböző érzékenységgel élők számára is tartunk termékeket valamint sok bio élelmiszer is található a polcokon. Természetesen, ha valaki igényli, a táplálkozással kapcsolatos kérdéseit is szívesen megválaszoljuk.”

Soós András

Spicy Delicatesse

Parmezán Bivalyszalámi Bor Gránátalmalé

Kávé Mozzarella Csokoládé Prosciutto

Mandarinlekvár Pesto

Oliva Ementáli

Jászberény, Kossuth út 21.





Milán Thaiföldön

Móczó Milán Thaiföldön edzett közel egy hónapot...

Az EB. felkészülés fontos állomásként új tapasztalatokért, ingerekért és valós adaptációs hatásokért utazott Milán a messzi Thaiföldre. Talán jutalom útnak is felfogható a január elején az egyesületi évfáron bejelentett „meglepetés utazás”, valójában azonban fárasztó és embert próbáló volt a kint töltött közel egy hónap. Az iskola időben eltöltött Thaiföldi élményeiről, megpróbáltatásairól és a megszerzett tapasztalatokról Móczó Milán kétszeres EB. győztes mesél.

Meglepetés volt számodra amikor a sensei januárban bejelentette az egyesületi évfáron, hogy Thaiföldre utazol az EB. felkészülésed alatt?

Természetesen nagy meglepetésként ért engem a bejelentés. Egy álmom látszott megvalósulni, hogy eljuthatok a thaibox bölcsőjébe és ott bővíthetem a tudástáram közel egy hónapig. Mindig is csodáltam a nagy thai boxosokat és nagyon izgatott lettem, mikor megtudtam, hogy lehetőségem nyílik velük edzeni. Már attól a naptól kezdve számoltam vissza a napokat mikor indulunk már.

Mennyiben viselt meg az időeltolódás és a thai étkezés? Egyáltalán mennyire volt szokatlan maga Thaiföld szá-

modra? Érezted a jelentős kulturális különbséget?

Az időeltolódás okozta sokkot jelentősen éreztem az első pár nap edzésein, ami még párosult a nagy meleggél, páratartalommal és új mozgásanyaggal. Ezen dolgok összessége viselt meg az első napokban. Nagyon szokatlan volt számomra Thaiföld, de pont ezért tetszett.

Egy új kultúra megismerése pedig fantasztikus élmény volt számomra, egyáltalán nem viselt meg ez a rész. Az étkezés Pazar volt. A thai trópusi gyümölcsök íze megváltoztatta a véleményem mindenről, amit addig azokról gondoltam. A tengeri ételek mindig is kedvenceim voltak, szóval thai specialitások ízvilága is nekem való volt. Amivel nem tudtam megbárátkozni a gasztronómia terén a sült szöcske és tücsök volt, talán ezek látványa viselt meg a legjobban.





Németh Attila és családja segített kint kapcsolataival és velük töltötte el a kint lét teljes idejét. Milyen volt beilleszkedni egy családban és miben voltak a segítségére?

Már az nagyon pozitív volt számomra, hogy engem úgymond egy idegent magukkal vittek a családi útjukra. Nagyon nyitottak és befogadók felém, ennek nagyon örültem és próbáltam teljes mértékben hozzájuk idomulni, hogy ne legyek nekik teher. Zsombor-

ral és Attila idősebb fiával, Gergővel (akivel akkor volt szerencsém életemben először találkozni) könnyen megtaláltuk a közös hangot, valamint Attila és kedves felesége Krisztina is nagyon kedvesen bántak velem, nekik köszönhetően családtagnak érezhettem magam. Nem lehet említés nélkül hagyni, azt a sok dolgot, amelyet Krisztina tett értünk. A teljes három hét alatt jobbnál jobb ételekkel várt minket a kimerítő edzések után, most a ruhákat és rendben tartotta vé-

gig a házat, sok terhet levéve ezzel az edzőtáborozók és a család többi tagja válláról. Rendkívül hálás vagyok Attilának, aki sokat segített az út előtti készülődésben és az utazás közben. Ő segített az edzések folyamán tanácsaival, észrevételeivel. Végig fuvarozott minket kocsival, megmutatta Chiang Mai nevezetességeit, bevezetett a thai gasztronómiába, az edzőtermet és a kiváló mestert is ő választotta ismeretése alapján. Videókat, képeket készített a nagy pillanatokról. Le se tudom írni mennyi mindent kaptam ettől a nagyszerű családtól melynek én is tagja lehettem három hétig. Ezúton is köszönök nektek mindent!

Milyen meghatározó személyekkel, edzőkkel, versenyzőkkel találkozott? Konkrétan hol, milyen körülmények között edzettetek Zsomborral?

A kint tartózkodásom alatt volt szerencsém nagyszerű edzőkkel dolgozni és jó versenyzőkkel gyakorolni. A két meghatározó személy, aki kint edzett engem Kru Manop volt, az edzőterem vezetője, ahol a legtöbbet edzettünk, másik pedig Dudi volt egy 26 éves versenyző, aki edzése mellett edzősködött is a Manop Gymben. A thaibox tudást, melyet kint szereztem szinte az egésznek nekik köszönhetem. A fejlődésemben nagy szerepe volt Attilának is, aki végig hasznos tanácsokkal látott el, és ha valami nem ment jól segített nekem.

Az úgynevezett Buakaw Villageben volt szerencsém a híres Buakaw Banchemek és Yodwicha Banchemek jelenlegi tréner irányítása alatt edzeni, aki által betekintést nyerhettem ezeknek a páratlan bajnokok küzdőstílusába. A Buakaw Village egy páratlan hely, hegyekkel körülférfolt sík területen fekvő rizsföldek sokaságából egyszer csak látja meg az ember a Villaget, ahogy halad egyre beljebb az kicsiny földúton a létesítmény felé. Ezen a több hektáros területen található Buakaw Banchemek „birodalma”, amely áll egy faszerkezetes rizsszalmával lefedett edzőteremből, ajándékboltból, egy irodából, étterem és kávézóból, szálláshelyből az edzőtáborozni vágyóknak és sok-sok rizsföldből. Kevés ilyen helyet lehet találni még Thaiföldön belül is.

Az utolsó edzésem Thaiföldön Kru Deng irányítása alatt zajlott a Lanna Gymben, amely Chiang Mai egyik kiemelkedő muay thai műhelye. Ezen az edzésen küzdhettem velem hasonló korú és súlyú versenyzőkkel, valamint

idősebb rutinosabbakkal is, akiktől szintén sok hasznosat tanultam. Ez az edzés volt számomra a legkeményebb, mert az edzőterem fém szerkezete, mint egy mikrohulláműtő nyomta a meleget, ezért megközelítőleg 45 fok lehetett a fém tető alatt.

Meg sem tudom számolni hány kiváló muay thai harcost láttam küzdeni a thai box stadionokban. Páratlan élmény volt találkozni, látni ezeket a bámulatos fightereket.

Légyszíves mutass be egy napod, hogyan telt odakinn a Thaibox ősházájában?

Minden edzésnapon hétkor volt ébresztő Zsombornak és nekem, hiszen a délelőtti edzés már 8-kor kezdetét veszi a Manop Gymben. A mindössze három kilométerre lévő edzőtermet minden edzés előtt futva közelítettük meg, miközben Attila hozta autóval az edzéshez szükséges felszereléseinket. Reggelente már 29 fokot mutatott a hőmérő, amely hőmérséklet ott még egész jó időnek számít. Volt két olyan nap is, amikor Zsombornak mérközése volt, ezeken a napokon neki pihenője illetve masszázs volt, amit édesapja végzett el neki, így a négy kg-os táskával a hátamon futottam be a terembe. Ekkor jöttem rá, hogy mekkora segítség volt Attilától, hogy mindig elhozta kocsival a táskánkat edzésre. A futás után következett a bemelegítés többi része. A bemelegítés második szakasza egyben képességfejlesztésnek is bizonyult. Az átlagosnál jóval súlyosabb ugrókötelekkel ugráltunk öt percet, majd lefektetett autógumiabroncson szintén öt perc ugrálás. A muay thai küzdőstílusa és a küzdőidő hossza megköveteli a kitartó lábmunkát, ugyanis ötször három percet kell megállás nélkül mozogni a ringben. Az edzést árnyékolással folytattuk háromszor négy perc időintervallumban egy perces pihenőkkel. A kis plusz az volt, hogy minden pihenőben tíz fekvőtámaszt kellett nyomni erőállóképesség jelleggel. Ennek a célja a ráhangolódás volt a szermunkára, a pajzsra és a zsákra, valamint technikai elemek kombinációk gyakorlása. Az árnyékolás befejeztével betekertük bandázsszal a kezünket és kesztyűt húztunk, mert folytatásként a zsákmunka jött. Az idő szintén háromszor négy perc egyperces pihenőkkel. Ezután következett mondhatni az edzés csúcspontja a pajzs vagy, ahogy kint nevezik pao. A pao két darab olyan pajzs,

amelyet a pajzsot tartó a kezére tud húzni, mint egy pontkesztyű, amely az ember egész alkarját lefedi. Az edzők még haspajzsot és sípcsontvédőt is szoktak venni a pao mellé. Nagyon sok képességet fejleszt egyszerre ez a szermunka, beleértve a robbanékony-ságot, állóképességet, pontosságot, reakciókészséget valamint hatalmas agyi munka mindig a tartónak megfelelő válaszokat adni háromszor négy percen keresztül. Rendkívül fontos a paot tartó képzettsége, hiszen ő közben javítja a hibákat, ő határozza meg a kombinációk számát, bonyolultságát valamint a reagáltatás is az ő feladata. Szerencsére jó edzőkből nem volt hiány. Kru Manop és fiatal versenyző segítője Dudi fantasztikus instruktoroknak bizonyultak. Mikor vége ennek a bloknak visszatérünk a zsákhoz, ahol sportág specifikus állóképesség jön. Összesen háromszáz darab térd-rúgás különféle módozatokban, száz darab toló rúgás és száz darab köríves rúgás. Ez az ismétléses módszer azonban nem ismeretlen számomra, hiszen Japánban is előszeretettel alkalmazzák ezt az edzésmetodikát.

Majd általában klincselés vagy gyakorló küzdelem, sparring képezte az edzés utolsó szakaszait. Legvégül pedig egy rövid erősítéssel zártunk. Ezt ötven darab karhajlítás fekvőtámaszban és egyből utána két perc fekvőtámasz pozíció megtartása képezte. A nyújtást edzés végén mindenki önállóan végezte. Az edzés általában három óra hosszáig tartott, amiből egy nap kettő volt.

Több mint tíz éves tapasztalattal rendelkezel a kyokushin karatében és az „Y” -os felkészítési metodikában. Miben más a Thaibox rendszere?

A felkészítési rendszer, amely az Y házban folyik a kyokushin karate legmagasabb szintű elsajátítását tűzi ki célul. Már maga a thai box szabályrendszere jelentősen eltér a kyokushin karatétól. A thai boxban megengedett a fejnek az ütése kézzel, illetve könyékkel. Valamint a muay thai repertoárja bővebb a klincseléssel, amely teljesen átírja a küzdelem képét. Ráadásul a ennek a thai harcstílusnak megvan a jellegzetes küzdőtartása védekezési sziszté-





mája, amely évszázadok során tisztult le. A mérkőzések küzdőidő is eltérő a karate versenyekétől. Egy muay thai meccsen a teljes küzdelem ideje eltarthat ötször három percre és egy perces szünetek vannak a menetek között. A felnőtt kyokushin versenyek a küzdelem egyszer három perc és háromszor két percre húzódhat el.

De most hagyjuk a stílusok közti különbségeket és fókuszáljunk a verseny felkészítésre! Mi az Y Akadémia felkészítési rendszerének a keretein belül objektív sporttudományos metodika szerint dolgozunk, folyamatosan keressük az újabb innovatív edzés módszereket és arra törekszünk ezáltal, hogy minél rövidebb időn belül a lehető legnagyobb fejlődést legyünk képesek elérni. Nincs két teljesen egyforma edzésünk, mindig változatosan épülnek fel és egymásra az edzések.

Thaiföldön az évszázados tapasztalat alapján, a technika hagyományozásának az útján kiforrott módszer szerint dolgoznak. Minden thai box edzésnek extrém állóképességi vetülete van, ezen a sportágspecifikus állóképességén van a legnagyobb hangsúly a thai stílusú edzéseken. A thai harcosok elképesztő elszántsággal, odaadással, hittel és alázattal vetik bele magukat a munkába. Szó szerint az életükért harcol egy-egy gyermek, hiszen nem ritkaság, hogy a még egészen fiatal 8-10 éves kis thai boxos tartja el a szegény családját a mérkőzések által megkeresett pénzből. Szinte minden edzés teljes egészében egyforma felépítésű. Aki ezt az utat választja, rendkívül jó monotonitástűrésre van szüksége elsősorban.

Mi volt a legnehezebb számodra és miért ebben az edzőtáborban?

Számomra az újszerű stílus, a thai boxra jellemző mozgás megtanulása volt a legnehezebb. Felül kellett írnom sok berögzült dolgot, hogy az ottani elvárásoknak megfelelően mozogjak. Meg kellett tanulnom „klincselni”, ami egy teljesen új dolog volt számomra, meg kellett szoknom, hogy ütök fejre és ütnek fejre, más küzdőtartást kellett felvegyek, máshogy kellett kiviteleznem a karatéban használt technikáimat. Mondanom sem kell, hogy a több, mint egy évtizedes bevéssődéseket nehezen tudtam egyik pillanatról a másikra megváltoztatni. Ahhoz, hogy minél többet fejlődjek fejben is sokat kellett gondolkodnom azon a rengeteg információn, amit akár egy edzésen belül kaptam. Egy szó, mint száz a bevéssődések felülírása, módosítása okozta számomra a legnagyobb megoldandó kérdéseket.

Milyen konkrét adaptálható tapasztalatokkal ültél a repülőre a hazaúton, ami sokat tudott adni a további EB felkészülésedhez?

A hosszú, erős edzések egyértelműen magasabb szintre hozták az állóképességemet. A magas ismétlésszámok végett sok technikám letisztultabbá, gazdaságosabbá vált, mint azelőtt volt. A rengeteg rugdosás miatt jelentősen erősödött sok lábtechnikám és ezt az erőszintet kondicionális veszteségben, illetve oxigénhiányos állapotban is jól tudom tartani kisebb erő csökkenéssel. A sok klincseléstől erősödtek a törzs izmaim, ez a hajlítottkarú ütéseimen is meglátszódt pozitív értelemben. Valamint a thai box sokrétű védekezési rendszeréből is tudtam átmenteni elemeket, melyek hasznosnak bizonyultak. Végezetül pedig kaptam egyfajta szemléletet is, ami más

megvilágításba helyezi nekem azokat a dolgokat, amit eddig a küzdelemről tudtam.

Az iskolai tanulmányaid eközben, hogy zajlott?

Tudtam, hogy kint nem az időeltolódás vagy az edzés okozta fáradtság lesz majd a legnehezebb feladat, hanem a több ezer kilométerre lévő osztálytársaimtól megszerezni a tananyagot, hogy le ne maradjak. Szerencsére mindig időben és pontosan küldték a kedves osztálytársaim a tananyagot, befotóztak nekem a füzetükben az órán leírtakat, az oldalakat azon tankönyvekben, melyek már nem fértek a bőröndbe. Ezúton is köszönöm nektek a sok segítséget! Köszönet illeti még Antics István igazgató urat, aki egyáltalán engedélyezte nekem az ilyen hosszas iskolából való kimaradást! Köszönettel tartozom tanárainak is, akiktől sok segítséget és türelmet kaptam a hazatérésem után, hogy felzárkózzam a többiekhez! Mindazonáltal, Kecskés Erzsébet tanárnőnek, osztályfőnökömnek rengeteg mindent köszönhetek! Évek óta támogat, egyengeti az utam itt a gimnáziumban. Mikor bejelentettem neki a thaiföldi utamat januárban nagy örömmel fogadta és mindenben a segítségemre volt az ezzel kapcsolatos iskolai elintéznivalókban. Az évvégi bizonyítványomban két jó értékelés található, amely a biológia és a matematika, a többiből pedig mind jeles osztályzatot kaptam. Az év végi iskolai német vizsgán pedig 92%-ot értem el. Mint látható rengeteg ember segített engem, mindenki hozzátette a maga részét, hogy miközben a felkészülésem zajlik, a tanulmányaim ne sérüljenek.

Mit adott szerinted a személyiségedhez a Thaiföldi út?

Egy ilyen utazás, mint ez is volt, sokat hozott a személyiségem fejlődéséhez. Nem csoda hisz annyi inger, impulzus ért odakint. Nemcsak a harcművészettel kapcsolatos speciális gondolkodásom haladt előrébb, hanem a mindennapi életben való is. Ez annak köszönhető, hogy beeláthatam egy gyökeresen más kultúrába, gondolkodásmódba és életvitelbe. Ez is fontos célja volt az utazásomnak. Nagyon köszönöm edzőmnek, Agócs Tibornak, szüleimnek és az Y akadémiának, hogy megteremtették számomra ezt a páratlan lehetőséget!

Móczó Milán

Új mozgásforma az Y Házban

Mozogni nőként, anyaként • vigyázva a testünkre...



Székely-Zámola Andrea heti két alkalommal, kedden és péntek délelőtt kismamáknak nyújt mozgásra és társas tevékenységre lehetőséget.

A Kangatraining avagy a Hordozós torna a legkisebbeknek...

A hordozós Kangatraining a legnagyobb szerűbb formája a szülés utáni regenerációnak. Megerősíti a szülés és a várandósság alatt meggyengült izmokat (has, hát, gát), formálja az egész testet, megtanít helyesen mozogni a kritikus időszakban, segít leküzdeni a szülés utáni depressziót és figyel a helyes babahordozásra.

Természetes szülés után 6 héttel, császáros szülés után 12 héttel ajánlott elkezdni a tornát.

KangaMom Training mászóknak, totyogóknak

Stabilan ülő, mászó, totyogó babáknak, felső korhatár nélkül ajánlott. Szülés után 6-7 hónappal lehet elkezdni az alapálló képesség fejlesztését. Közepes intenzitású zsírégető, alakformáló torna, ahol a szülés utáni alapelvek figyelembevételével csinosodhatnak az anyukák. Az önértékelést javító és önbizalmat építő torna a gátizom edzésével külön foglalkozik. Míg az anyukák tornáznak a kicsik sok játékkal és persze egymással ismerkednek így aktív szocializációs folyamatokon mennek keresztül.



I. Jászágó Dinamikája Futónap



2019.
október 12.

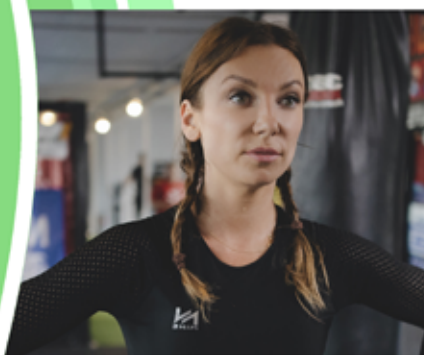
Távok:

ovisoknak,
kisiskolásoknak:

300m
1400m

felnőtteknek:

3,5km
7km
14km
21km



Fusd a **7km-t**

RÚZSA
MAGDI

-val együtt!

Helyszín:

Jászberény

Lehel Sportcsarnok
(Görjanc Ignác sétány 5.)



Dr. Győri János ügyvéd
Ady Endre utca 20
5100 Jászberény



Támogatóink:



FORTACO



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