

Nagyon izgulok a tanítványaimért

Szerzők:



Dr. Tessényi Judit
író, kutató,
gazdaságpszichológus
tessenyijudit@gmail.com



Dobos Sándor újságíró,
a Magyar Vízilabda Szövetség
weboldalának (waterpolo.hu)
szerkesztője
dobossandor.bp@gmail.com

MAJDNEM KOSARAS LETT A CSALÁDI HAGYOMÁNYOK MIATT, DE AZTÁN MÉGIS A KÜZDŐSPORTOT VÁLASZTotta. SZÉP KARRIER UTÁN MA MÁR EDZŐ, A NAGYKÖRÖSI KLUB PEDIG A VÁROS LEGEREDMÉNYESEBB SPORTEGYESÜLETE.

A KYOKUSHIN KARATÉT ÉS ÁBRAHÁM EDITET ISMERHETJÜK MEG EGY KICSIT JOBBAN AZ ALÁBBI INTERJÚ JÓVOLTÁBÓL.

Hogyan lehet megkülönböztetni a kyokushin karatét más stílusoktól?

Könnyen, hiszen a kyokushinban a küzdelemben teljes erővel támadhatók lábbal az ellenfél combjai, teste és feje, míg kézzel – a fej kivételével – a törzset lehet támadni szemből, illetve oldalról. A versenyküzdelem egy 8x8 méteres küzdőtéren zajlik. A versenyszabály egyébként nagyon hasonló a mostanság népszerűvé vált K1-éhez (bár annyi a különbség, hogy a K1-ben ütnek fejre is, és kesztyűt viselnek).

Azért védik magukat a versenyzők?

A stílusok közül a kyokushin a legkeményebb ágazat. A versenyeken a felnőttéknél a férfiak csak herevédőt, a

nők mellvédőt és altestvédőt, esetleg sípcsontvédőt viselnek, a ruha alatt. Természetesen a junior, ifjúsági, serdülő vagy gyermek kategóriákban minél fiatalabb a versenyző, annál több védőfelszerelést viselnek. Gyermekeknél például mellkasvédő, fejdő, kézdő, sípcsontvédő és ágyékvédő is kötelező, hogy minimalizálják a sérülések számát.

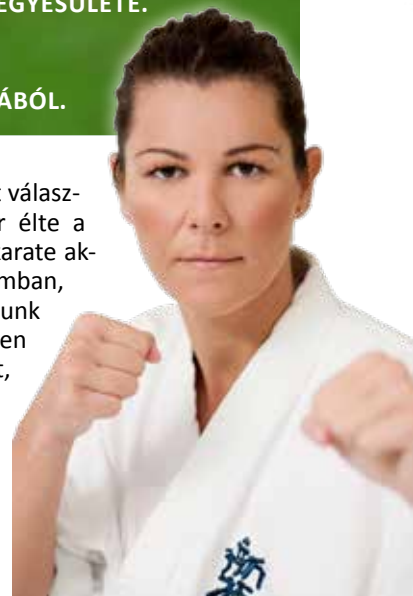
Mit jelentenek az aranycsíkok az öveken?

A kyokushinban 10 tanuló övfokozat van, amiket kyu-nak hívunk. 10 kyu-ig lehet vizsgálni (2 fehér, 2 kék, 2 sárga, 2 zöld és 2 barna öv létezik). Egy övszínre kétszer kell levezgáznia, például, ha a barna övnél 2. kyu-s a tanítvány, akkor tudjuk, hogy neki az első barna öve van. A tanuló fokozatoknak az utolsó állomása az 1. kyu, azaz a barna öv. Ezt követően jönnek a mester fokozatok, a danok. A danokat az övre hímezik rá, aranycsíkok formájában. Ha valaki 2. dan-os mester, akkor az övére 2 darab aranycsíkot hímeznek, a neve alá. A fekete övek egyenesen Japánból érkeznek, miután sikeresen levezgázott az egyén az adott övfokozatra. Japánban hímezik meg számára az övet, aminek az egyik szárán kanjival feltüntetik a sportágat, az öv másik szárán pedig a tulajdonosának a neve olvasható, illetve a mesteri fokozata aranycsíkokban.

Ezek szerint fokról fokra, kitartó munkával lehet előrehaladni. Miért pont a karatét választottad?

A családjunk tagjai elég magasak, ebből adódóan a kosárlabda dominált nálunk. Apu is kosarazott, és ő nagyon szerette volna, ha tovább folytatom a családi hagyományokat, és én is kosaras leszek. Anyu pedig olyan sportot szánt nekem, ami segít abban, hogy ha kell, megvédjem magam. Nagykörösön akkor

még nem sok sport közül lehetett választani, a kosárlabda viszont akkor élte a fénykorát a városban. Viszont a karate akkor kezdett elindulni szülővárosomban, emlékszem, közel 70-en iratkoztunk be 1989-ben. A tornaterem teljesen megtelt az első edzésen. Motivált, hogy abban az időben játszották a tv-ben a Linda című sorozatot, az igen nagy hatással volt rám. Ott Görbe Nóra villantotta meg karatetudását, ez teljesen lenyűgözött, én is szerettem volna olyan szinten karatézni.



Sikerült?

Mára már 4. danos feketeöves mester vagyok, és ha minden jól megy, akkor jövőre szeretnék vizsgálni 5. danra. Itt egy hosszadalmas technikai vizsgán kell részt venni, különböző technikai kombinációkat kell bemutatni, erőnléti tudást kihozni a háromórás technikai vizsgán. Ezt követi a küldelmi vizsga, ahol már könnyített körülmények vannak, mint korábban a 4. dan-ig. 10x1 perc versenyküzdelmet kell bemutatni, és ennek 50 százalékát kell megnyerni vagy döntetlenre hozni.

Visszatérve a kezdetekhez, nehéz volt dönteni a kosárlabda rovására?

Apu miatt a kosárlabdát is elkezdtem a karate mellett, így eljuttattam oda, hogy kisiskolásként heti 5-7 edzésem volt. Ahogy végeztem a kosárlabdaedzéssel, már anyu vitt is át karatéra. Szóval az időmet nagyon ügyesen kellett beosztani és céltudatosan készülni. 2-kor végeztem a suliban, 4-ig tanultam, aztán mentem kosarozni, kosárról pedig karatéra – hétvégén meg kosármeccsre vagy karateversenyre.

A kosárlabdában nem igazán találtam meg önmagam, hisz ha nekem jól ment a játék, de a csapat veszített, akkor nagyon csalódott voltam. A csapatsportoknak megvan a hátránya is. A karatében viszont egyedül vagyok fent a küzdőtéren, azaz csak rajtam múlik, hogy nyerek vagy veszítek (gondoltam ezt akkor). Később a kosárlabdázás lassan elmaradt az életemből a középiskolában.

Mikor jöttek az első sikerek?

Edzőm, Búz Ferenc korán bevezetett minket a versenyzésbe, hiszen egy évvel a kezdés után már a küzdőtéren álltam. Emlékszem, nem nagyon akartam én versenyezni, de aztán elkaptam a fonalat, és sorra jöttek az eredmények.

Gyermek-, serdülő-, ifjúsági és junior magyar bajnok lettem többször, majd már a juniorválogatotat erősítettem 1999-ben.

Az első junior Európa-bajnokságon a 2. helyen végeztem, aztán utolsó éves juniorként el kellett indulnom a felnőttek között 2000-ben, ahol 3. helyen zártam. 2002-ben volt egy térsérülésem, ami miatt kiesett egy pár év. 2004-ben már a felnőtt válogatottal készültem az Eb-re. 2005-ben Eb-döntőt küzdöttem, ahol 2. lettem. 2006-ban 3. lettem a budapesti rendezésű Eb-n. Emlékszem, ott nagyon csalódott voltam, hiszen súlykülönbséggel maradtam le a döntőbe jutástól. Ott jött el egy fordulópontra az életemben, hiszen még többet edzettem, céltudatosabb lettem, és bizonyítani is akartam magamnak, hogy tudok jobb is lenni. Majd 2007-ben, 2008-ban és 2009-ben –65 kg-os súlycsoportban Eb-t nyertem. 2007-ben Tokióban a vb-n 6. lettem, ami óriási élmény volt. A világ legjobb 32 versenyzője közül a legjobb nyolcba jutni, óriási dolognak tartom.

2009 nyarán Világkupán is indultam Szentpéterváron, ahol Misaki Sato, többszörös

a munka miatt már nem tudtam rendesen felkészülni a megméretésekre, így az aktív pályafutásom befejeztem.

A sportágat a koreai származású, de élete jelentős részét Japánban töltő Sosai Masutatsu Oyama 10. danos mester alapította (a Sosai – szószai – jelentése: elnök vagy főigazgató). Ez az első full-kontakt karate.

Erős a nemzetközi mezőny?

Igen. Mostanában Európában a litvánok kiemelkedőek küzdelemben, de a magyarok is az élmezőnyben vannak. Fontos még az orosz versenyzők technikai tudását és állóképességét kiemelni, valamint a japán versenyzők is nagyon sokat fejlődtek a női versenyzők tekintetében.

A versenyeken egyébként a küzdelmen kívül formagyakorlatban is meg lehet mérteni magunkat. Itt egy adott mozdulatsort (kata) kell bemutatnia a versenyzőnek egy elképzelt ellenfél ellen. A gyakorlatot öt bíró pontozza. Akik nem szeretik a verekedést, viszont szeretik a keleti küzdősportot, azok katában szoktak megmérteni.

Egyenes út vitt az edzői pályára?

Az edzősködés nem mindenkinek alternatíva, hisz nem mindenki szeret vagy tud gyerekekkel foglalkozni. Valaki át tudja adni a tudást, valaki nem képes rá. Sokak a „profi” karrier befejeztével rendes, hétköznapi munkát vállalnak, és abból élnek. De vannak olyanok, akik affinitást éreznek, hogy oktathassanak, és így a tűz közelében maradjanak.

Én sem terveztem az edzői karriert, nekem az ölembe hullott a klub a sok gyerekkel. 2009-től már Harcosok Klubja Nagykőrös néven fut az egyesület az irányítással. Az idő azt igazolta, hogy van keresnivalóm itt, hiszen a tanítványaim sorra hozzák a szebbnél szebb érmeiket és címeket, valamint mára eljutottunk oda, hogy Nagykőrös legeredményesebb sportklubja vagyunk, mindent összevetve. A klubunk büszkélkedhet világbajnokokkal, Európa-kupa győztesekkel, Eb-helyezettekkel, többszörös nemzetközi és magyar bajnokokkal.

Nagyon sok versenyre viszem őket, külföldre is, hiszen nagyon fontosnak tartom, hogy a nemzetközi versenyeken is kellő rutint szerezzenek, hogy ha majd ifjúsági és junior Eb-n indulnak, akkor megfelelő versenytapasztalattal rendelkezzenek – ahogyan Tajti Bianka és Tóth Csenge is. Évi 10-15 versenyük van, amik javarészt gyakorló versenyek, de vannak komolyabb megméretések is, mint a diákolimpia, a magyar bajnokság, no és az Eb, a vb.



Most kezdenek egyébként beérni a fiatalok: Tóth Csenge és Tajti Bianka junior korosztályban versenyeznek már. Idén mindketten 3. helyen zártak a junior Eb-n. Csenge az előző években kétszer lett ifjúsági Európa-bajnoki 2. helyezett, Bianka pedig az ifi Eb-n 3. helyen zárt 2014-ben. Csenge 2015-ben vb-t nyert, Bianka és Farkas Csaba idén hozott bajnoki címet az All Kyokushin Karate World Tournametről, míg Tóth Csenge és Szakács Csenge 2. helyen végeztek ezen a vb-n. Kimagasló eredményekkel büszkélkedik még Khirer Alex is a maga 11 évével. Ő egy igazi tehetség, aki nagyon jó fizikai adottságokkal rendelkezik, és nagyon jó mozgása is van. Mindehhez egy csibész stílus is adódik, ami a jó versenyző ismérve.

Összeegyeztethető az élsport a civil élettel?

Válogatott sportolónak lenni nagyon nagy megtiszteltetés, ugyanakkor nagy felelősséggel is jár. Hiszen egy országot és sportágot is képviselsz, ugyanakkor a tanítványok szemében példakép vagy. A minőségi felkészülés napi két edzést igényel, főleg ha nyertél már rangosabb versenyt. Akkor már nem mehetsz oda készülgetésekkel, mert akkor már bajnokként mindenki téged akar legyőzni. Így jogosan mondják azt, hogy Eb-t nyerni könnyű, címet védeni már emberesebb feladat.

Amikor Eb-re készültem, heti 14-15 edzésem volt. Ez a sport nem egy profi sport, nem ebből élünk. Mondjuk úgy, hobbi, de azért mégis több annál. Muszáj egy civil munka emellé: kezdetben személyi edző voltam egy konditeremben, majd jött egy üresedés az egyik állami cégnél, ahol területi képviselő lettem 2008-ban. Az akkori területi igazgató, Csőzik László is értékelte a sportot, és kölcsileg mindenben támogatott. Később a cégnél változások álltak be, így a sport is a háttérbe szorult az életemben, így 2009-től már inkább a tudás átadása volt a fő célom a versenyzés helyett, mert nem tudtam már minőségi edzéseket produkálni az európai szintű versenyzéshez.

Edzőként könnyebb beosztani az időt?

Tulajdonképpen most sincs sokkal több időm, mert most ugyanúgy versenyekre járok, csak most már a tanítványaim miatt. Nagyon szoktam izgulni értük, sokkal jobban, mint amikor én versenyeztem. Pszichésen jobban megvisel, hiszen együtt érzek minden gyerekkel, akár sikert ér el, akár kiesik az adott versenyen.

Azért hiányzik a versenyzés?

Hétéves koromtól 30 éves koromig versenyeztem, ez 23 aktív évet jelent, elég volt. De nem mondom azt, hogy néha nem kap el a hév, ugyanakkor a test már nem kívánja azt a terhelést, ami a versenyzéssel járna. De persze edzem, heti 6-7 alkalommal. Ha kimarad az edzés, akkor a testem érzi ezt és jelez, hiányzik neki a mozgás.

Volt már olyan alkalom, amikor a civil életben használni kellett a karatéban megszerzett tudást?

Szerencsére nem, igyekszem elkerülni az ilyen incidenseket. De húzósabb beszélgetés volt már, amikor épp edzőtáboroztunk, és ötven lányok kimentünk vacsorázni egy főtérre. Ott három vékonyka

srác beszólogatott nekünk, mi meg mondtuk, jobb, ha elmennek, mert választhatnak, hogy ki verje őket laposra: a cselgáncs Világkupa-helyezett, a vb-helyezett karatéka, a kick-box magyar bajnok vagy a junior Eb-győztes. Egyikkel sem járnának jól, inkább menjenek szépen haza – haza is mentek.

Mit üzenél a fiataloknak?

Ha tehetik, sportoljanak, próbálják ki magukat, hogy mire képesek. Nem feltétlenül a karatét, bármilyen sport tökéletes, a lényeg a rendszeres mozgás. A munkahelyi stressz oldására tökéletes, emellett egészségesebbnek és fittebbnek fogja magát érezni az ember. Nem mellesleg vonzó külsővel is társul a sport, ami egészséges magabiztosságot kölcsönöz, ez jól jöhet az élet minden területén.



smink&foto: Paján Anita