



Az élet iskolája

Jászberény • Jászboldogháza • Nagykáta • Jászfényszaru • Jásztelek

Yakuzák SE hivatalos lapja 2021. I. félév



01.01.	Kékes futás – Mátraháza	04.24.	Be Active Night – Y Ház
01.10.	Borics Ádám edzése – Hatvan	04.25.	Felnőtt magyar bajnokság – Nyíradony
01.11.	Kiemelt versenyzők szerződés kötése – Y Ház	04.21.	Válogatott melegítő vásárlás – Budapest
01.12.	Teljesítménydiagnosztikai vizsgálat – Budapest	05.03.	Suzuki – JP Autó
01.11-14.	I. Mb és Eb felkészítő edzőtábor – Budapest	05.08.	Nagytakarítás
01.20.	Digitális premier „Férfi munka volt...” – online	05.12.	Teljesítménydiagnosztikai vizsgálat – Budapest
01.26.	MET konferencia – online	05.13.	JKA Ob – Törökbálint
01.30.	Nagytakarítás – Y Ház	05.13.	Jimmy gyakorlattár filmforgatás – Y Ház
02.03.	Zsiga Zsolt edzése – Y Ház	05.17-24.	V. Eb felkészítő edzőtábor – Horvátország, Krk
02.06-07.	Csontkovács tanfolyam I. – Y Ház	05.31.	Bemutató óra – Y Ház
02.12-14.	II. Mb és Eb felkészítő edzőtábor – Budapest	06.01.	Konzultáció Médiaorigo – Budapest
02.15.	Teljesítménydiagnosztikai vizsgálat – Budapest	06.02.	Teljesítménydiagnosztikai vizsgálat – Budapest
02.19.	Polgármesteri látogatás – Y Ház	06.03.	Yakuzák SE közgyűlése – Y Ház
02.26-28.	„Bentalvós” edzőtábor – Y Ház	06.05-06.	Csontkovács tanfolyam II.
03.11.	Pályateszt – Budapest	06.09.	Pagoda avató edzés
03.12-15.	III. Mb és Eb felkészítő edzőtábor – Budapest	06.10.	Pályateszt – Budapest
04.10.	Övvizsga felkészítő edzés – Y Ház	06.10.13.	VI. Eb felkészítő edzőtábor – Budapest
04.10.	Önkéntes munka, kertrendezés – Y Ház	06.15.	Antitest vizsgálatok – Y Ház
04.10.	Övvizsga felkészítő edzés – Y Ház	06.18.	Övvizsga – Y Ház
04.16-18.	IV. Mb és Eb felkészítő edzőtábor – Budapest	06.26-27.	Felnőtt Európa-bajnokság – Georgia, Tbiliszi
04.23.	Mb felkészítő edzés – Y Ház		

A legrosszabból a legjobbat...

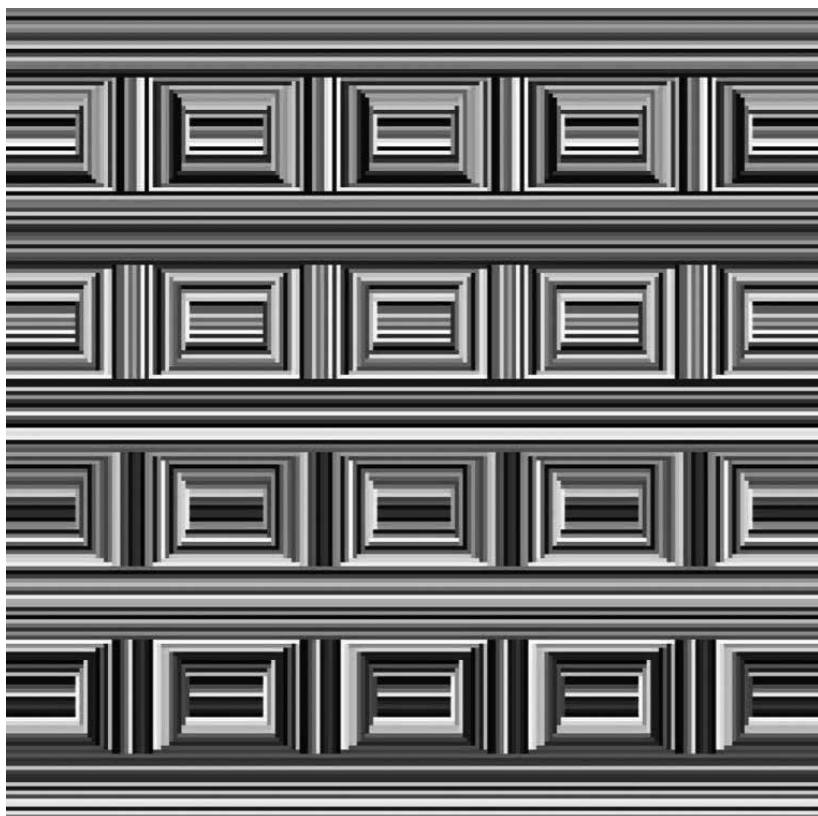
A koronavírus-járvány harmadik hulláma akár derékba is törhette volna a Yakuzák Se terveit. De, csak: volna! A sokak számára nehéz időszokról beszélt Agócs Tibor az Y Médianak.

Kívülről nézve a világjárvány nem különösebben hatott az egyesület munkájára. Mennyire igaz ez?

Mielőtt bármit is konkretizálnánk, hadd mondjam el, hogy nagyon sok segítő, támogató és pozitív energiának köszönhető a Yakuzák Se rendkívül sikeres, idei (2021) első féléve. Elnökünk, dr. Rédei István évindító pozitív energiái meghatározták az első negyedévet. Emlékszem, felhívtam egy sikertelen pályázat után és azt mondta: „Azért ne aggódj, megoldjuk ezt a nehéz időszakot is!” Mit ne mondjak; az ő szavai olyan súlyúak és hitelesek, hogy azonnal más színezete lett a dolgainknak. Hasonlóan motivált minket dr. Lantos Krisztina is, aki e sorokat olvasva talán még mérges is lesz rám, hiszen őt csak a jászok és a jászberényi civilek segítése motiválja, a reflektorfény kevésbé. Az ő segítségével nélkül nagyon küzdelmes időszak következett volna be. Valahogy éppen ez a nagyszerű a mi közösségünkben. Az, hogy mindig van valaki, aki kirántja a szekeret a gödörből. Ez nem feltétlenül a vezetés. Sokszor a kellő pillanatban ott terem valaki, aki leveleszi a terhet, vagy nagyot lendít a pillanatnyi problémák kezelésében. A belső energiák persze nem elegendőek, ha az irányítás nem megfelelő, és nem hatékony a koncepció, amely mellett érvényesülnek.

„Mi láttuk a szögletes világban a köröket...”

Személy szerint én és a csapatunk tagjai is más perspektívából tekintettünk a vírushelyzetre, és igazi harcművészként igazodtunk a helyzethez. Talán ez a kép mutatja meg a legjobban, amelyben 16 db kör is látható. Van, aki látja, van, aki nem.





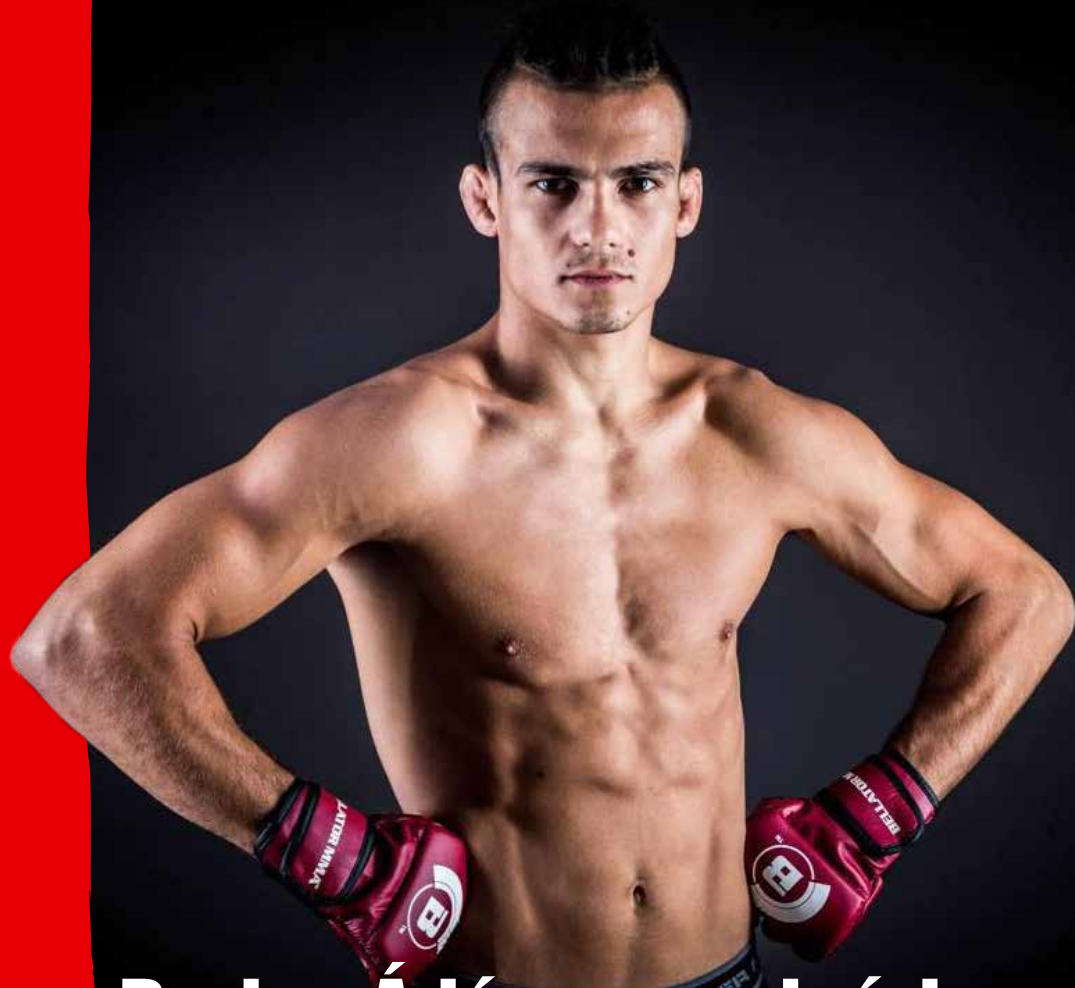
A Covid-19 megjelenésével mi a környezetünkől eltérő módon cselekedtünk és hatványozott módon vetettük a munkába magunkat. Ennek a gyümölcsei 2021 első félévében értek be. Egyszerre több területen léptünk előre, és hatalmas fejlesztéseket készítettünk elő, vagy épp valósítottunk meg. Gondoljunk csak bele! 11.000 euro értékben nyertünk pályázattal új weblap rendszer kidolgozására. Régi adósságot is törlesztünk a Nagykáta város központjában lévő Y Ház „2” kialakításával, melyre sikerült magas rangú kormányzati támogatókat szerezni a projektünk láttán. Hat nagy volumenű edzőtábor szerveztünk az Európa-bajnokságra történő felkészülésben, olimpiai bajnokok közreműködésével. De fejlesztettük a sportszer készletünket is, és öt év után informatikai fejlesztés is történt az Y Házban. Nem maradtak el a sportszakmai sikerek sem. Két felnőtt magyar bajnokunk lett, és két bronzéremmel tértünk haza a georgiai Eb-ről. Szintet léptünk Móczó Milán „Suzuki márkaképviselői” státuszával is. A JP Autónak sokat köszönhetünk, hiszen olyan elismerés az együttműködésünk, ami egyedülálló az országban. Ezúton is köszönöm ifj. Kasza Lajos elismerő szavait és segítségét, valamint Lukács Krisztina munkáját! Ugyan nem utazhattunk el vízum hiányában az Egyesült Államokba az NSCA konferenciájára, de ebben az évben is előre tudtunk lépni a finanszírozás stabilitásának megteremtésében. Jövőre

New Orleansban lesz a konferencia és változatlan motivációval készülünk az eseményre. Apropos! Ezt az újságot is kiadjuk a Covid ellenére. Vagy épp azért?!... Szóval bármilyen elkésérintően is indult ez az év, fenn tudtuk tartani az Y Házat és nagyot mentünk az első hat hónapban. Még egyszer köszönet a segítőinknek a támogatást! A nevek felsorolása a terjedelmi korlátok miatt lehetetlen.

Második félév?

Az Y Ház stabil működtetése kiemelt feladat, csakúgy, mint kiemelt versenyzőink nemzetközi folyamatmenedzselése. Ezekben a pillanatokban, amikor ez az újság készül, három versenyzőnk Bulgáriában edzőtáborozik a KWU nyári táborában, Várnában. Most készül az őszi felkészülési terv a romániai korcsoportos kontinens viadalra és a litvániai felnőtt világkupa-kvalifikációs tornára. Július közepén karbantartás lesz az Y Házban és hamarosan megérkezik a tűzifa is az udvarra. Mindemellett formálódik a Vasas SC-vel is egy nagyobb ívű együttműködés. Szóval, nincs megállás. Itt említem meg, hogy Zsófi öt pályázatot írt és adott be az elmúlt hónapokban. Mindezt edzésvezetés, az irodai ügyvitel és persze Vitéz mellett. Szóval megy a munka ezerrel! Bízunk abban, hogy ennek ősszel is meglesz a gyümölcse.

Felkészülés



Borics Ádám szeminárium

Az Y Házban működő brazil-jitsu Koko Fight Club meghívására vett részt az év elején, január 10-én a szomszéd városban megrendezett szemináriumon az Y Akadémia. Borics Ádám MMA profi versenyző akkoriban Magyarországon tartózkodott, így jöhetett létre egy edzés Hatvanban, Milán részvételével. Móczó Milán ekkor már több hónapja részt vett kiegészítő edzéseken a Koko Fight Club-nál, így nem volt idegen számára ez a mozgásrendszer. A képzést Hatvani Ferenc szervezte a helyi thai box klub vezetőjeként, ahol Adam „The Kid” az MMA amerikai trend technikáit mutatta be.

A szeminárium végén küzdelem, élménybeszámoló és kapcsolatfelvétel is történt. Sensei Agócs Tibor még Egerben ismerte meg Ádámot, ahol régen küzdött is vele. Az azóta komoly sikereket elért sportoló és harcos Floridában (USA), a Bellator istállójában edz. A januári találkozás alkalmával azt tervezték, hogy az Y Akadémia edzői stábjának júliusi utazása során az USA-ban is megtörténhet újra a kapcsolatfelvétel, és közös edzésre is nyílik majd lehetőség a konferencia után a neves bajnokkal az Államokban. Sajnos ezek a tervek a vízum hiánya miatt nem teljesülhette.

Köszönet jár Varga Róbertnek és Hatvani Ferencnek a lehetőségért!



Réka egyéni képzés



A Yakuzák SE / Y Akadémia felnőtt válogatott versenyzője -65 kg-ban Kerekes Réka. Felmérve addigi edzésmunkáját, annak eredményességét és kirajzolva a problémakört, fejlesztési irányokat, Agócs Tibor Réka számára célirányos, rendszeres egyéni képzéseket szervezett az Eb felkészülés során. Ebben a folyamatban a teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok eredményének visszacsatolása különösen fontos volt. Egyszerre több modulban is látható volt, hogy Rékában jelentős tartalékok rejlenek, amelyeket azonban az adott időtartamon belül (hat hónapos volt a felkészülés) kizárólag a hatékonyságot fokozó egyéni képzéssel lehetett előhívni. Az eredmény nagyszerű! Réka az objektív mérések alapján, valamint a szubjektív értékelés alapján is hatalmas fejlődésen ment keresztül. Agócs mester szerint az Európa-bajnoki bronzérem tükrében is sikeresnek mondhatók az egyéni képzések, amelyeket a jövőben is folytat a válogatott versenyző.



Ifjabb Zsiga Zsolt a Karate Combatra készül



A januári Eb felkészítő edzőtáborban kiváló edzőpartnere volt Milánnak ifj. Zsiga Zsolt, az orosházi Zsiga Fight Team versenyzője, aki az USA-beli Karate Combat-ra készül. Elsősorban az ökölvívást, pontosabban a kézzel történő kyokushin küzdőtechnikákat gyakorolták. A közös edzés néhány héttel később, február 3-án Jászberényben is folytatódott, amikor is shihan Zsiga Zsolt és csapata (így ifj. Zsiga Zsolt is) ellátogattak az Y Házba. A találkozó alkalmából ismét megfogalmazódott, hogy az aktuális felkészülések mellett hosszú távú együttműködésre törekszik a két eredményes egyesület.



A remény nem stratégia!

A Yakuzak SE / Y Akadémia felnőtt válogatott versenyzőinek felkészülését objektív mérésekkel is támogatták az Eb felkészülés során. A versenyzők az úgynevezett „terhelés, mérés, visszacsatolás” háromszögében álltak. Az általános teljesítménydiagnosztikai vizsgálatokat sportág specifikus pályatesztek is követték. A vizsgálati protokollt dr. Kovács Péter, az OSEI szakembere állította össze és vezette. Az élettani folyamatok lekövetése és az azokból származó információk megfelelő visszacsatolása, a felkészülés különböző szakaszaiban a versenyzők és az edző számára egyaránt fontos. Ezek az információ biztosítják a fejlődést és egyben motivációt is jelentenek.



Teljesítménydiagnosztika és pályatesztek

„Az edzőtáborok mellett Réka és Milán fizikumát és egyéb vonatkozó tulajdonságait, illetve fejlődésüket folyamatos diagnosztikával követte figyelemmel Agócs mester. A vizsgálatok minden alkalommal az OSEI Teljesítmény-diagnosztikai Laboratóriumában (sportkórház) folytak dr. Kovács Péter szakmai vezetésével. A legfrissebb eredményeket így közvetlenül vissza tudták csatolni az edzőmunkába...” (Részlet a Jász-Nagykun-Szolnok megyei Néplap 2021.június 25-én megjelent tudósításából)

A teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok január 12-én kezdődtek az Eb-re készülők számára. Móczó Milán az évet objektív mérésekkel kezdte, az első budapesti edzőtábort megelőzően. Így Milán egyéni képzése már a vizsgálati eredmények tükrében tudott megvalósulni az edzőtáborban. A dr. Kovács Péter által vezetett vizsgálati protokoll több új elemmel bővült, így egy-

re szélesebb alapokkal indulhatott az év a fiatal versenyző számára.

Réka február 15-én volt idei első mérésén az OSEI-ben, mert az edzőtábor után az élettani folyamatok lekövetése és az azokból származó információk feldolgozása és alkalmazása a felkészülés további szakaszában kiemelten fontos volt Agócs mester számára. A vizsgálaton kívül az Európa-

bajnokság felkészülési terve és a hozzá tartozó vizsgálati protokoll is előtérbe került.

– Terhelés, mérés, visszacsatolás háromszögében állnak versenyzőink. Pontosan szeretnénk látni a fejlődés irányait és hátterét és ehhez nélkülözhetetlen, hogy lássam az élettani folyamataikat. A remény nem stratégia, éppen ezért objektív adatokra van szükség – mondta akkoriban Agócs Tibor.

Nem egészen egy hónap múlva, március 11-én a Sportkórház Teljesítménydiagnosztikai Kutató Osztályán dr. Kovács Péter irányításával Kerekes Réka és Móczó Milán zsákmunka pályateszten vettek részt. A másnap Budapesten kezdődő edzőtáborban a mérés eredményeit közvetlenül visszacsatolták az edzőmunkába. A méréseket értékelve Agócs sensei márciusban már úgy vélte, hogy mindkét versenyzőjének sikerült szintet lépnie és karakteresen látszanak az egyéni képzsékek közvetlen sportági eredményei.

A május 12-i teljesítménydiagnosztikai vizsgálat az egyhetes horvátországi edzőtábor előtt történt, így az Adriai-tenger partján már ezen friss tufás birtokában történt az edzősterv finomhangolása. (Az eredményeket elemezve Agócs Tibor azt mondta, hogy rendkívül büszke Rékára és Milánra, mert fejlődésük töretlen.)

Ezzel párhuzamosan dr. Kovács Péter vezetésével elkészült a júniusi Eb teljesítménydiagnosztikai protokollja, és a hozzá tartozó további felkészülési terv is. Ekkor már Európa-bajnokságra való felkészülés utolsó hat hetébe léptek a versenyzők, a június 2-i objektív vizsgálatok idején pedig már még közelebb kerültek a nemzetközi megmérettetéshez. A mért adatok a június 10-én kezdődő utolsó, budapesti edzőtáborhoz és a „pályateszt” összeállításához nyújtottak fontos információkat. Az utolsó pályatesztet június 10-én tartották az Eb felkészülők. A vizsgálat akkori eredményei ugyancsak arról árulkodtak, hogy Réka és Milán kirobbanó formában vannak. Versenyzőink kitűnő formában vannak, de ez csak jó alap lehet. Nem elég egy felkészülést jól végig csinálni, a versenyt is pontos menetrend szerint kell végig vinni. A formaidőztetés a napokban kezdődik – fogalmazta meg a mérések után Agócs Tibor az utolsó edzőtábor programját, s ennek szellemében folytak a további edzések is Jászberényben, az Y Házban.





Április 13-án a Sportkórház – Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI) az alábbi tartalmat tette közzé saját Facebook oldalán:

„A hazai karate sport két kiválósága, a Yakuzák SE-Y Akadémia két fiatal válogatott versenyzője, Kerekes Réka (+65 kg) és Móczó Milán (-75 kg) egy különleges teszten vettek részt Sportkórházunk teljesítmény-diagnosztikai laboratóriumában. Mint a fiatalok szakmai vezetője, Agócs Tibor sensei elmondta, a zsák-pályateszt során a koordinációs és kondicionális képességek egyaránt objektíven mérhetők. Az egyes mozdulatok térbeli, időbeli és dinamikai jellemzők alapján integrálódnak a konkrét mozgásszerkezetbe, aminek a kielemezése az edző számára rendkívül informatív a következő időszak edzésprogramjának megtervezéséhez, a sportoló fejlődéséhez. A zsák-pályateszten egy feltételezett Európa-bajnokság menetrendjét állították össze, olyan küzdő időket meghatározva a két sportolónak, mintha az Eb első küzdelmétől a döntőig haladnának, amely idő alatt az ellenfelek is egyre erősebbé válnak. Még annyival spékelték meg a vizsgálatot, hogy az elején a gyors, robbanékony erőzónában egy 30 másodperces maximális ütés- és rúgásszám teszt is készült. A pihent állapotban történt mérést viszonyítják majd a teljes 9 perces küzdőidőhöz. Mivel a tesztben alkalmazott számláló sebességet és dinamikát is képes egyidejűleg mérni, pontos kép lesz arról, hogy az állóképesség függvényében, a kondíciós veszteség okán hogyan csökken a sportoló rúgásainak, ütéseinek teljesítménydinamikája. Az információk alapján születik meg a következő 3 hónap edzésterve, mely tartalmazza a sportág specifikus alap állóképesség növelést is. A júniusi felnőtt EB előtt mindketten minden hónapban edzőtáborokban is részt vesznek, ahol egyéni felkészülésben részesülnek. Mindkét karatéka 19 éves, most léptek be a felnőttek közé. Már többször megjárták Japánt és Európa több színterét is, a gondosan kidolgozott folyamatmenedzselés részeként. Junior kategóriában bajnokok, a hazai és a nemzetközi felnőtt mezőnyben is az élen vannak, szó szerint „odarúgták” magukat. Milán 18 évesen tavaly a felnőtt Eb-döntőjében küzdött, az ezüstérmet hazahozva. Grúziában mindketten Eb-érem esélyesek, jó úton haladnak az erős elit versenyző státusza felé. Hajrá, fiatalok, hadd legyünk büszkéek rátok!”



Övvizsga felkészülések

Fontos állomás a Yakuzák SE karatékáinak életében az évente egy alkalommal megrendezésre kerülő övvizsga. A vizsgát komoly felkészülés előzi meg, Agócs mester csak azokat engedi tatomira lépni az éves erő-és tudáspróbán, akik eleget gyakorolnak és valóban az aktuális és szükséges tudás birtokában vannak. Ennek érdekében persze a Sensei gondoskodik arról is, hogy a tanulásra minden szinten lehetősége nyíljon növendékeinek. A június 18-ra tervezett övvizsgát több hétvégi, és természetesen az edzések során folyamatos felkészülési alkalmak előzték meg. A mesternek kiemelkedően sokat segített ebben a folyamatban Előhegyi Zoltán.

Az első nagyobb és konkrét övvizsga felkészülés április 10-én volt az Y Házban, de –mondhatni, szokás szerint- ez az alkalom is több volt, mint egyszerű gyakorlás. A karate programot tavaszi nagytakarítással és kertrendezéssel összefűzték. Ennek indoka nem más, mint az, az érték alapú közösség sportszakmai céljai mellett a fiatalok nevelése is kiemelten fontos az Y Házban, avagy „Az Élet iskolájában”. Az övvizsga felkészülést nagytakarítás, fertőtlenítés és a kertrendezés követte. A street workout pálya felkészítése az edzésekre a tavasz beköszöntét jelzi a Yakuzáknál. – Hasznos és fontos nap volt a mai. Május elsején családi programokkal várjuk az Y Ház vendégeit és sportolóit. A COVID-19 miatt ismét fertőtlenítés történt. Mindent megteszünk, hogy tiszta és szép környezetben dolgozzunk a hétköznapiakban- értékelte a közös tevékenységet sensei Agócs Tibor.



Minőségi elvárások, egyéni/ testreszabott képzés és terhelés az Y Akadémia kiemelt edzőtáborában

01.11-14. I. Mb és Eb felkészítő edzőtábor – Budapest
02.12-14. II. Mb és Eb felkészítő edzőtábor – Budapest
03.12-15. III. Mb és Eb felkészítő edzőtábor – Budapest
04.16-18. IV. Mb és Eb felkészítő edzőtábor – Budapest
05.17-24. V. Eb felkészítő edzőtábor – Horvátország, Krk
06.10.13. VI. Eb felkészítő edzőtábor – Budapest

Január 14-én utaztak először egyéni kódoknak és életkori sajátosságoknak megfelelő edzésekért és képzésekért Budapestre az Y Akadémia kiemelt versenyzői, majd havonta megismétlődtek az ilyen jellegű tréningek – természetesen a fokozatosság és a szakmai egymásra épülés jegyében. Sensei Agócs Tibor az edzőtáborok fókuszát két személyre, az Európa-bajnokságra készülő Kerekes Rékára és Móczó Milánra állította, a többi résztvevő az ő felkészülésüket segítve fejleszthette önmagát, ugyancsak személyre szabott programokkal. Három alkalommal Budapesten a Duna Garden Hotelben, egyszer az EXPO Congress Hotelben, illetve egy alkalommal egy Krk-szigeti hotelben, az Adria-tenger partján szálltak meg a versenyzők és a mögöttük felsorakozó stáb. A szállások kiválasztásánál Agócs sensei fő szempontja az volt, hogy kényelmesen, minden igényt kielégítően tudjanak pihenni, relaxálni az edzések résztvevői, valamint legyen a közelben korszerű edzőterem, illetve sportolásra alkalmas környezet.

Január 14-17. között a Zsiga Fight Team versenyzőivel és további két egyesület képviselőjével zajlott az első edzőtábor

Így három szervezet négy egyesülete volt jelen a közös gyakorláson. A tábor legrutinosabb versenyzője ifj. Zsiga Zsolt volt, aki az USA-beli Karate Combat-ra készült, Gulyás Gyula és Kelemen Máté, a Yakuzák Se bajnokaival, Móczó Milánnal és Kerekes Rékával pedig a magyar bajnokságra, illetve az Eb-re erősítettek. A Ugyanakkor a Yakuzák SE szerződött, kiemelt utánpótlás versenyzői is komoly célokkal vettek részt az első edzőtáborban.



„Nagyon hasznos, hogy a táborok témái egymásra épülnek, mert az alapok kezdenek egyre jobban berögzülni, mégis mindig bővítjük valamivel. A küzdelem azért volt számomra most különösen hasznos, mert próbálhattam beilleszteni azt, amit pár órával előtte tanultunk. Nagyon jól kiegészítette a funkcionális edzés-sorozat azt a szakmai munkát, amit csináltunk.”

Kerekes Réka

A rendkívül szigorú Covid-19 ajánlásokat betartva biztonságban, elkülönítve dolgozott együtt a csapat. Az idegrendszer és fizikai képességet fejlesztő edzések sportszakmai modulokban történtek, kiegészítve az egyéni képzésekkel. A tréningekhez a Duna Garden Hotelhez közel található „Fitness 2000” monumentális, világszínvonalú edzőterme biztosított kiemelt feltételeket. A három nap alatt kilenc edzés valósult meg, konzekvens szakmai mederben egymásra épülve. Az edzéseket elméleti képzés, módszertani gyakorlati tapasztalatcsere egészítette ki.

Az edzések percre pontosan, szervezetten folytak a részletes kidolgozott edzéstervnek megfelelően, melyet az edzők a teljes gyakorlati tárral egyetemben, részletesen kidolgozva kaptak meg, időben, még jóval a tábor kezdete előtt.

A budai Várban, lépcsőzéssel kezdték a reggelt - 237 lépcsőfok, kellemes hűvös, torokban a szív, remegő lábak. A nap korán kezdődött és még két további edzést tartogattak a résztvevők számára...



Több mint érdekes színpontja volt a januári sorozatterhelésnek a budai Várban történt kora reggeli (hajnali!) lépcsőzés január 16-án. Más jellegű lelki töltődést adott a táborozóknak aznap este a „Férfi munka volt” című film vetítése. Az Y Média 2020-as alkotása az ifjú bajnok Móczó Milánt, az ő munkáját, erőfeszítéseit és küzdelmeit állította a történet középpontjába. A filmben látottak, hallottak új erőt adtak sokaknak ahhoz, hogy a kyokushin útján haladva, és befogadva, együtt alkalmazva az Agócs mester által közvetített modern sporttudományos ismereteket, legyőzzék az akadályokat – önmagukat.

A hét edző (Agócs Tibor Y Akadémia szakmai vezető, dr. Rác Levente TE tanszékvezető, Agócs Zsófia Y Akadémia karate szakági edző, erőnléti edző, Darázs Mátyás Y Akadémia erőnléti edző, Falatovics Ádám erőnléti edző, Fridvalszki Marcell Vasas erőnléti edző, Tóth Benjámin Y Akadémia erőnléti edző,) figyelmét semmi nem kerülhette el, így az egyéni képzéseken túl a csoportokban zajló edzések is nagy hatásfokkal zajlottak. Ekkoriban történt, hogy beállt a küzdelmekbe a kétszeres Európa-bajnok Agócs Zsófia is és ettől fogva folyamatosan ő maga is edzőpartnerként segítette a versenyzőket. Notheisz Janka számára is elérkezett ezekben a napokban az a felismerés, hogy a fejlődés záloga a folyamatos munka és tanulás, s ehhez a felismeréshez egyebek mellett az is kellett, hogy Zsófiával „élesben” is küzdeni tudjon. Janka zsák- és küzdőmunkája ettől fogva rendre erőteljesebb, pontosabb és veszélyesebb (az ellenfelekre nézve).



„Kiváló és nagyon magas színvonalú tábor volt. Örülök, hogy részesei voltunk ennek a továbbképzésnek, ahol kimagasló tudású edzőkkel és egyetemi tanárokkal dolgozhattunk együtt! Gratulálók! Osu!” Shiha Zsiga Zsolt

Február 12-14. között költöztek ismét edzőtáborba az Y Ház versenyzői és mindazok, akik közreműködésükkel segítik Réka és Milán felkészülését, miközben önmagukat is fejlesztik

Agócs mester ezúttal olyan szállást választott, ahol a szálloda 12 emeletének sok száz lépcsője is az edzést szolgálta. A -12°C-os dermesztő hideg ellenére komoly terhelést tudtunk adni a lépcsőházban, „szobahőmér-

sékleten” – mondta a Sensei a sokadik „le-és fel” után. Az edzések egyébként ugyanabban az 5000 négyzetméteres komplexumban zajlottak ahol január közepén az első tábor alkalmával tréningezett a csapat.



A péntektől vasárnapig tartó edzésprogram szervezésén épült a januári edzőtábor szakmai anyagára. Tehát folytatódott (!) a képzés – természetesen újabb szakmai elemek beépülésével. A küzdelmek oktatása és az egyéni képességfejlesztés mezsgyéjén haladva lépésről-lépésre, edzésről edzésre, több sebességgel feljebb kapcsoltak a tábor résztvevői. Sorozat -és versenyküzdelmek alapozták meg a képességfejlesztést. Volt, hogy egyszerre négy edző foglalkozott a versenyzőkkel. Minőség, új ingerek, koncentráció és metabolikus hatás – ezekkel foglalta össze az edzések lényegét Agócs Tibor.

Hazaértünk. Elfáradtunk.

Kimondhatatlanul hasznos „úticsomagokkal” felszerelve, tisztán és világosan látjuk az elkövetkezendő időszak teendőit, s egyben a fejlődési irányok lehetőségeit. Ezek pontos meghatározása, időbeli beosztása, tervezése edzői feladat.

A tábor atmoszférája oly módon tölti fel az embert, a sportolót, hogy mikor hazatér egy ilyen hétvégéről, szó szerint szakmai szárnyakra kél. Ennélfogva, nem lehet elégszer hangsúlyozni ezen fórumok fontosságát, és kíváltképp szükségességét a sportoló fejlődése szempontjából. A formalitástól ténylegesen elszakadva, kívánom megköszönni Agócs Tibornak és Zsófinak a szuper szervezés biztosította minőségi koszt-kvartély, edzőterem és eszközrendszer adta körülmények megteremtését, mely alapvető feltétele a fejlődésnek.

Mind edzői, mind szülői minőségemben kiemelten köszönöm Nekik azt, hogy befogadtak a Yakuzák táborába, és lehetőséget biztosítottak Noelnek ebben a kimagasló környezetben történő fejlődéshez.

Ha már Yakuzák és csapat, akkor nem mehetek el az mellett sem, hogy milyen jó érzés volt számunkra, az a nyitottsága, befogadókészsége a jászberényi karatékáknak, ahogyan segítették Noelt valamennyi rendelkezésükre álló eszközzel.

Köszönöm Nektek is, gyerekek!

Kiemelten KÖSZÖNÖM Sensei Agócs Tibor mesternek azt a fáradhatatlan és áldozatos professzionális szakmai munkáját, melyet e tábor valamennyi percében kaptunk tőle. Bízunk a mielőbbi találkozásban, folytatásban. Nyitrai Tamás, Bonyhád

Az egymásra épülő szakmai modulokat március 12-15. között rakosgatták tovább az Y Akadémia munkatársai a 3. Eb felkészítő edzőtáborban

Ekkor folytatódott a Magyar bajnokságra és az Európa-bajnokságra történő felkészülés Budapesten Kerekes Réka és Móczó Milán számára. Egy nappal korábban Réka és Milán „zsákmunka pályateszten” vettek részt dr. Kovács Péternél a Sportkórházban, hogy a legfrissebb eredményeket közvetlenül tudják visszacsatolni az edzőmunkába. A mérés után Agócs Tibor úgy vélte, hogy szintet léptek, mert karakteresen látszanak az egyéni képzések közvetlen sportági eredményei. Ezt az objektív élettani adatok is szépen alátámasztják.

A táborban futások, speciális képességfejlesztések és persze sok küzdelem is volt. De sok egyéb sportági feladatnak is megfelelték a versenyzők, melyet Solymosi Antal masszőr és a krio szauna regenerációs blokkjai szakítottak csak meg. A táborban Rácmolnár Lili pszichológus is segítette a versenyzők mentális felkészítését.

A márciusi tábornak vendége volt Kovács “Kokó” István olimpiai bajnok ökölvívó is, aki személyes jelenlétével és motivációs előadásával járult hozzá ahhoz, hogy az „Y” versenyzői pszichésen is jobban rá tudjanak készülni egy-egy versenyszituációra.

Nagy könnyebbséget jelentett, hogy ezekben a napokban végre már tudni lehetett azt is, hogy mikor rendezik meg idén az Eb-re kvalifikáló „magyar bajnokságot”. Miután az Eb-t meghirdették Tbilisziben, és ennek híre ment szerte Európában, egy hónappal később(!) végre Magyarországon is született döntés a honi verseny időpontjáról és megszűnhetett a teljes bizonytalanság, amely mindaddig körbelengte a szervezést (és jócskán megnehezítette az időzítést, illetve az edzésfolyamat megtervezését).

A Yakuzák SE, más klubokhoz hasonlóan, február 25-én azt az értesítést kapta az MKKSZ elnökétől, hogy április 17-én Nyíradonyban rendezik meg a felnőtt Eb kvalifikációs versenyét („zárt Shinkyokushin Bajnokság”). Agócs Tibor ennek ismeretében meg is hirdette a következő tábor időpontját: „Találkozunk egy héttel a magyar bajnokság előtt, ismét Budapesten, a negyedik Eb felkészítőn!”



Olimpiai bajnok látogatta meg az Y Akadémia edzőtáborát!

Az egyik legfontosabb, hogy partneri viszony legyen edző (a Mester) és tanítványa között. A tanítványnak tudnia kell, hogy mit miért csinál, és ha kérdése van, azt az edzőnek meg kell válaszolnia. Ez az alapja egy jó felkészülésnek, bármilyen szintű megmérettetésről legyen szó. Öcsi bácsi (Szántó Imre) ilyen edző volt, ezért tudtam megnyerni az olimpiát 1996-ban Atlantában – mondta el Kovács „Kokó” István abban a beszélgetésben, amit március 14-én este folytatott a Yakuzák SE/ Y Akadémia kiemelt versenyzőivel és a felkészítőikkel az Y Akadémia budapesti edzőtáborában.

Az olimpiai arany-és bronzérmes, amatőr és profi ökölvívó világbajnok sensei Agócs Tibor meghívását elfogadva látogatott el az edzőtáborba, majd tartott előadást „Hogyan lettem olimpiai bajnok?” címmel. Kokó sokat beszélt arról, miként kell mentálisan is felkészülni a mérkőzésekre. Ha nincs meg az a felszabadító érzés egy tétmeccs előtt, hogy mindent megtettél a győzelem érdekében, akkor valami hiba történt a felkészülésben és máris sebezhető vagy – hívta fel a hallgatóság figyelmét a tökéletes és alázatos edzőmunka fontosságára a világhírű sportoló.

Kokó elismerően szólt az Y Akadémia edzőmódszertanáról, amibe a személyes tapasztalatokon túl egy kisfilm segítségével is bepillantást nyerhetett. Örömmel üdvözölte és példaeértékűnek nevezte Agócs Tibor szisztematikus, a különböző edzőmodulokat egymásra építő, a modern edzőelméletet alkalmazó módszerét.

A kiváló sportoló és példakép sok sikert kívánt a Yakuzáknak és kijelentette, bizonyos abban, hogy ha továbbra is a mesterük által kijelölt úton haladnak, tudnak továbbra is alázatosak, állhatatosak, kitartóak maradni, akkor sikeresek lesznek a legnehezebb versenyeken is.

A tervezetthez képest sajnos egy héttel későbbre kellett szervezni a IV. Eb felkészítő edzőtábor, mert a „magyar bajnokság” meghirdetett időpontját a szervezők módosították és egy héttel későbbre, április 24-re tolták

Szerencsére Agócs mestert ez az újabb dátummódosítás sem tudta kizökkenteni abból a professzionális mederből, amelybe egy éve terelte a versenyzői felkészülést, hanem végzett egy kényszerű újratervezést, tett néhány gyors és praktikus szervezési intézkedést és kijelölte az újabb, egy héttel későbbi (április 16-18.) időpontot a táborra. A helyszín ismét a Duna Garden Hotel volt, s erre az időszakra is jutott egy meglepetés; Szilágyi Áron kétszeres olimpia bajnok vívó érkezett vendégségbe és egy előadásra az Y Akadémia IV. Eb felkészítő edzőtáborába. A felkészülés elemeit Agócs mester úgy állította össze, hogy azok konzekvensen egymásra épüljenek. Jól halad a munka – mondta ekkor, – de a kvalifikációs tornán kaphatunk valós képet a versenyzők aktuális állapotáról.

Az edzőtábor a szokásos átmozgató edzéssel kezdődött, majd a közös gyakorlás után integrált edzőszerkezet következett a felnőtt válogatott versenyzőknek.



A fárasztó edzés után vacsora, a vacsora után pedig London és Rio olimpia bajnoka tartott motivációs előadást. A film után ke-rekasztal beszélgetés zajlott a bajnok és a tá-borozók között. A csodálatos este után pedig korán reggel futással folytatódott a program. Az április táborban összesen hat edzésen ve-hettek részt a sportolók, melyek után Réka és Milán erejük teljében, önbizalomtól du-z-zadón várták az egy héttel később kezdődő kvalifikációs tornát. Nyíradonyban aztán az elvárásoknak megfelelően, különösebb erőfeszítés nélkül mindketten megnyerték a válogatót, így már „teljes jogú” válogatott-ként, magyar bajnoki címmel kitüntetve várhatták a következő emelt szintű edzőtá-bort. (Milán pedig közben letette emelt szin-tű érettségijét, Réka pedig letudta aktuális egyetemi vizsgáinak legjavát...)



V. Eb felkészítő edzőtábor – Horvátország, Krk

Krk sziget, az Adriai-tenger egyik legcsodá-latosabb, paradicsomi szeglete adott otthont az V. Eb felkészítő edzőtábornak az Y Aka-démia (sensei Agócs Tibor) szervezésében. Az akkor már magyar bajnok Réka és Milán tengerparti és edzőtermi tréningjeit ugyan-csak kiemelt utánpótlás versenyzők segítet-ték az Y Házból (Móczó Márk és Bagyinszky Máté), illetve horvát és walesi versenyzők állták a sarat a partneryakorlatokban. Az adriai táborozás egyébként Agócs sensei 2020-ban megalkotott edzéstervében még nem szerepelt, hiszen akkor még nem lehe-tett tudni, hogy az Eb 2021 tavaszáról júni-us végére lesz áthelyezve. A három kiemelt edzőtáborról szóló elképzeléseket azonban felülírta a pandémia, Agócs mester ezért újratervezte a programot, tudván, hogy tö-

kéletes formaidőzítés nélkül nem lehetnek esélyesek sikeres nemzetközi szereplésre a tanítványai. Az elnyúló felkészülés, a folya-matos teljesítménykényszer miatt az Y Aka-démia vezetője és a mögötte álló edzői stáb úgy érezte, itt az ideje egyfajta regenerációs környezetbe és körülmények közé helyezni a munkát. Ezért utaztak május 17-24 között a Krk-re, Malinska városába.

„Régen volt már január. Milán emelt szin-tű érettségi után van és telítődött, Rékával együtt, a hosszú felkészülés során. Éppen ezért folytatjuk regenerációs környezetben a munkát. Az egy hetes edzéstervet a 14 edzésről időben megkapták. Holnap 5:30 kor kezdünk” – mondta a tábor kezdetén Agócs Tibor.

Így aztán, annak ellenére, hogy akkor már ötödik hónapja tartott a felkészülés, újult erővel, feltöltődve vágtak bele a következő etapba a jászberényi versenyzők. (Motiváci-ójukat ekkor még növelte az a tény is, hogy néhány nappal a georgiai Eb után ismét repü-lőre ülhetnek és elutazhatnak az USA-ba az NSCA (National Strenght and Conditioning Association) konferenciájára és kiállítására, az Y Akadémia támogatásával. Az életpálya támogatásként meghirdetett orlandói prog-ramot azonban a vírushelyzet miatt vissza-fogott vízumok miatt később kénytelen volt lemondani az Y Akadémia.)

– Minden megvalósult, amiért Horvát-országba utaztunk. Sikeres volt a felkészülés ezen szakaszában a metodikaváltás.



Versenyzőink rendkívül intenzív edzéseket tudhatnak maguk mögött, de a regenerációs környezet megtette a magáét. Jól mentek az edzések, több határterhelés is szerepelt az edzéstervben, és az intenzitás most már nemzetközi hőfokú. Nem kell mondanom, mit jelent ez a versenyzőink számára... Az biztos, hogy célorientáltan haladunk az Eb felé és erről a célról nem vesszük le a szemünket. Célorientáltak, motiváltak vagyunk valamennyien a további felkészüléshez. Itthon egy nap pihenővel folytatódik a felkészülés. Kemény hetek jönnek – nyilatkozta Agócs Tibor a tengerparti edzőtábor követően.



VI. Eb felkészítő edzőtábor – Budapest



Egy utolsó pályatesztet kezdtek hatodik, egyben utolsó kiemelt edzőtáborukat az Eb felkészülők. Ezen a felmérésen Réka és Milán, s természetesen az edzőjük, ismét hasznos információkhoz jutottak az OSEI Teljesítmény-diagnosztikai Laboratóriumában dr. Kovács Péter közreműködésével. A vasárnapig tartó VI. Eb felkészítő edzőtábor – ugyancsak kiemelt körülmények között – június 10-től 13-ig tartott, Budapesten, a jól bevált Duna Garden Hotelben és a Fitness 2000-ben, már ezeknek a legfrissebb eredményeknek az ismeretében zajlott – utolsó etapjaként a két hét múlva kezdődő Európa-bajnokságnak. Ezt a tábor – a szokásosan magas színvonalú edzések és egymásra épülő fejlesztés mellett – egy közös evezős program (is) színesítette. Mindenki úgy érezte, akik itt voltak, részt vettek, vagy segítettek bármily módon a felkészülésben, hogy valóban „egy csónakban eveztek...” Agócs Tibor az edzőtábor-sorozat végén meg is fogalmazott egy köszönetet minden közreműködőnek:

– Az elmúlt fél évben a COVID-19 járvány ellenére folyamatos, egységes csapat tudott együtt dolgozni kiemelt körülmények között, magas minőségű szakmai elvárások mellett. A következő két hét igazi műhelymunka lesz az Y Házban, ahol a formaidőzi-

tés és az utolsó simítások a megszokott hazai környezetben teljesülhetnek. Gratulálunk Rékának és Milánnak, az edzőtáborok főszereplőinek, a minőségi munkához és a feszes tempó elviseléséhez.

Köszönet dr. Kovács Péternek és csapatának, dr. Rácz Leventének, Fridvalszki Marcellnek, Falatovics Ádámnak, a Zsiga Fight Teamnek! Külön köszönet Kelemen Máténak és Gulyás Gyulának! Köszönet a Duna Garden Hotel személyzetének, a Fitness 2000 vezetőinek, Briginek és Ferinek. Köszönet a támogatóinknak, Jászberény város Önkormányzatának, Pócs Jánosnak, Balogh Ádámnak, dr. Lantos Krisztinának, R.R-nek, az R-Kord Kft.-nek!

Köszönet a szakmai stábnak, Solymosi Antal masszörnek, az Y Médianak: Gedei Gábornak, Mészáros Máriának, Németh Máténak... és persze az edzőknek is!

Köszönet Szilágyi Áronnal és Kovács „Kokó” István olimpiai bajnokoknak a közreműködésért!



Egységben az erő



Az egyesület minden tagja támogatta és biztatta a válogatott versenyzőket, hogy a lehető legjobb eredmény szülessen meg a nyíradonyi kvalifikációs tornán. A különböző gyakorlatok során hangos biztatás és támogató pozitív energia vette körül a két aspiráns versenyzőt. Az eredmények nem maradtak el, hiszen Réka is és Milán is magyar bajnokként biztosította helyét a nemzeti válogatottban.



A legfiatalabbak is edzőtáboroztak!



Utánpótlás versenyzőink is lelkiismeretesen készültek a számukra tervezett nagy erőpróbára, a Szentesre meghirdetett korcsoportos Magyar bajnokságra. A viadalt azonban a pandémia miatt kialakult veszélyhelyzet miatt elhalasztották. A tervek szerint március 6-án léptek volna tatamira az „Y”-os fiatalok, ezért február utolsó hétvégéjén, egy héttel a tervezett verseny előtt „bentalvós” edzőtáborba költöztek az Y Házba. A táborozók a Covid-19-el kapcsolatos egészségügyi és közösségi előírásokat betartva, a létesítmény fertőtlenítése után költöztek be a jól felszerelt komplexumba.

A péntektől vasárnapig tartó edzőtáborban az utánpótlás versenyzők kerültek nagytő alá és számukra volt „egyéni” a képzés. A táborozók egyetlen vendéget fogadtak: shihan Furkó Kálmánt (8.dan), aki febru-

ár 25-én, a délutáni edzésen látogatta meg a fiatal versenyzőket. A versenyek mellett egyébként később az övvizsgákra is elkezdtek készülni a jászberényi karatékák, pár-

huzamosan a grúziai Eb-re történő felkészüléssel.

Az övvizsga időpontjának kijelölését ekkor még az elhalasztott verseny újabb dátuma is befolyásolta, ami sajnos bizonytalansággal árnyékolta be a felkészülést. Ezzel együtt az edzések, a felkészülés és a minőségi munka továbbra is biztos alapokon folyt! Az elmaradt korcsoportos bajnokságról akkoriban Agócs Tibor úgy vélekedett, hogy nagy gondot nem okozhat az időpont módosulása.

– Mi nem egy versenyre készülünk. Éppen ezért nincs különösebb gond, ha elmarad egy-egy erőpróba. Minden versenyzőnk számára kijelöltük a fejlesztés területeit, dolgozunk is azon, hogy a fejlődés töretlen legyen. Erről shihan Furkó is meggyőződhetett – mondta sensei Agócs.



Motiváció

Olimpiai bajnokok az Y Akadémia edzőtáboraiiban

A pszichológia egyik fontos kérdése, milyen késztetésekből fakad, valamint milyen erők állnak a viselkedésünk háttérében? Miért tudunk bizonyos cselekvésekre, hatalmas energiákat mozgósítani, míg másokra viszont nem? Az Y Akadémia felnőtt és utánpótlás versenyzőinek értelmi és érzelmi képzése ugyanolyan fontos, mint a fizikai felkészítés. A hosszútávú minőségi edzések elképzelhetetlenek megfelelő motiváció nélkül. A belső motiváció megerősítése, illetve fenntartása érdekében két világklasszissal találkozhattak a fiatal versenyzők.

Kovács „Kokó” István ökölvívó, Atlanta olimpiai bajnoka és Szilágyi Áron vívó, London és Rió olimpiai bajnoka motiválta a tábor résztvevőit. A két klasszis egymástól teljesen eltérő karaktere, két teljesen más területet világított be az előadás, illetve a beszélgetés során.

Kokó professzionális kommunikációja és hiteles élettörténete, karrierje szó szerint „beült” a lelkekbe. Aki jelen volt, átélhette a nagy bajnok röögös útját, és a siker ízét is megkóstolhatta, hogy azután katarzist okozva el is bukjon. A felállás és az újrakezdés nagy pillanatait, egy szegény, de céltudatos fiú felemelkedésének története rajzolódott ki a néhol könnyes tekintetekben. A nagy bajnok egyszerre motivált és tanított.

Az edző és sportoló véd és dacsözvetsége is szóba került, mely közé semmi és senki nem tudott éket verni.

Azóta is előkerülnek mondatok az elmesélt élethelyzetekből az Y Házban!



MOTIVÁCIÓ: Cselekvésre késztető tényező, amely növeli a személy hajlandóságát és észszerű ok lesz neki arra, hogy megtegyen egy elvárt cselekvést vagy engedelmeskedjen egy utasításnak. Ez a hajlandóságot kiváltó tényező egymást követő lépcsőfokokként helyezkedik el egy skálán.



Szilágyi Áron mentális ereje és introvertált intellektusa teljesen más beszélgetésbe vitte a jelenlévőket. Sensei moderálta a beszélgetést, és interjú jelleggel a gyermekkortól mutatta be a kötélidegzetű bajnokot. Áron célorientált jelleme és profizmusa már az első mondatokból kirajzolódott. Mégis, ugyanolyan mesészerű felemelkedést és kiteljesülést élhettek meg a hallgatók, mint pár héttel korábban Kokó esetében. Áron a „19-re is lapot húzó”, hideg magabiztos, de mégis alázatos személyiséggel sportágának büszkesége. Két olimpiai aranya ellenére a földön jár. Lenyűgöző intellektusa, polihisztor éne, matematikai tudása és elkötelezettsége tiszteletet parancsol, akármilyen szerezény a jelleme. Tokióban történelmet írhat sportágában, amennyiben megszerzi harmadik aranyát. Úgy legyen!

Sokat kaptak a Yakuzák SE / Y Akadémia fiatal növendékei a bajnokoktól. Megerősítést. Reményt. Motivációt. Tudást. Mindezt a világjárvány idején. Köszönet a bajnokoknak, hogy megosztották élményeiket és adtak egy apró darabot magukból!

Belenéztünk a tükörbe

Interjú a Yakuzák SE / Y Akadémia válogatott versenyzőjével a grúziai Európa-bajnokság finisében.

– Hat hónapja tart a felkészülés. Emlékezzünk vissza egy kicsit! Öt budapesti és egy horvátországi, valamint egy „bentalvós” edzőtáboron vagytok túl. Milyenek az emlékeitek?

Réka: Visszatekintve, egy hosszú, de tartalmas időszakon vagyunk túl. Minden egyes tábor más-más téma köré épült, így egy terület sem maradt ki, amiben nem gyakoroltunk volna.

Milán: A hosszan elnyúló felkészülés nagyon változatos módon zajlott számunkra. Minden hónapban az edzőtáborok a felkészülés mérföldköveit jelentették nekem. Nagyszerű körülmények között zajlottak az edzések, és az edzések közötti regeneráció is az öt budapesti és egy horvátországi táborainkban. Az edzőtáborokban nagy hangsúlyt fektettünk az egyéni képzésünkre és a táborok egymásra épülve segítették folyamatos fejlődésünket.

– Melyek a legemlékezetesebb pillanatok az elmúlt 6 hónapból? Mi az, amit a karatén kívül tanultál belőle?

Réka: A budapesti táborokba ellátogatott hozzánk két olimpiai bajnok is. Mind a két előadás után újabb motivációt kaptam, hiszen olyan emberek meséltek a saját nehéz pillanataikról és arról, hogy hogyan kezelték azokat, akik példaképek. Hallhattam, hogyan kell 100%-osan megoldani nehéz helyzeteket és persze az emberi sorsukat, az élettörténetüket is fantasztikus volt megismerni. Ezeket összehasonlíthattuk lényegében a mi felkészülésünkkel, versenyünkkel, téthelyzeteinkkel. A másik a legjobb emlékeim közül a horvátországi edzőtábor. Ebben az időszakban már érezhető volt egy minimális fáradtság, mentálisan is. De a kiemelt körülmények és étkezés mellett a tengerparti futások, a magas szintű edzések újra feltöltöttek. Elvonatkoztatva a karatétól, a felkészülésből újabb hasznos tapasztalatokat szereztem és a közben született új célok sokat hozzátettek a szemléletemhez, további jövőképemhez.





Milán: A magas szakmai színvonalú, több edző szeme előtt zajló edzések mellett mély nyomot hagyott bennem a találkozás Szilágyi Áronnal és Kovács „Kokó” Istvánnal. Felemelő és nagy motivációt adó érzés volt ilyen fantasztikus emberek tapasztalatait hallani, hogyan jutottak el ők az ötkarikás játékok aranyérméig. Nagy lökést adtak a bajnokok gondolatai a felkészülés nehéz pillanataiban. Remélem, én is lehetek egy nap olyan büszkesége a hazámnak, miként ők!

– Milyen szakmai területeken érzel fejlődést az Eb felkészülésben?

Réka: Visszagondolva a felkészülés kezdetén lévő küzdelmemre, minden egyes területen előre léptem. Nálam a legnagyobb hangsúly a kondíció fejlesztésén volt. Mivel ez javult, több technikai elemet tudok megvalósítani. Ehhez sokat hozzatettek a sportág specifikus edzések. Ha a küzdelmemet nézem, ott a legnagyobb előrelépést taktikai-stratégiai oldalon tettem előre. Összefogottabb, átgondoltabb lett a küzdelmem felépítése.

Milán: A világiárvány alatti másfél év alatt sem torpantunk meg, sőt, ezt az időszakot jól kihasználva tudtunk fejlődni számos területen. A technikai képzésünk kerülhetett erőteljesebben előtérbe a 2020-as évben, amelynek köszönhetően sokkal letisztultabb lett a mozgásunk. A technikai fejlődés

mellett a jól szervezett, precíz felkészülésünkben a képességfejlesztés terén is sokat léptünk előre, az általános, illetve a sportág specifikus képességekben is. Az Eb-n ezen képesség-halmazok az adott pillanatban történő megfelelő kihasználása lesz majd a kulcskérdés.

– Az Európa-bajnokságra négy fős stáb kísér benneteket. Két edző, egy masször és az Y Média. De itthon is maradnak a felkészítő stábból. Főergonómus, küzdőpartnerek, támogatók és egy egész egyesület. Milyen érzés, hogy ilyen sokan támogatják a céljaitokat?

Réka: A céljaimért sokan dolgoznak együtt. Annak az egyesületnek, edzőknek és segítőknek a támogatása, ahol felnöttem sokat ad számomra. Hatalmas támasz! Az egyesület minden egyes tagja hozzájárult a felkészülésünkhöz, ha csak egy biztató szóval is. Ebben az időszakban ezek is fontosak számunkra. Plusz motiváció és felelősség is egyben, hiszen nekik is bizonyítani szeretnénk, azzal hogy az együtt elvégzett munka sikeresen záródjon le. Láthatják így majd a fiatalabbak is, hogy később bátran léphetnek erre az útra.

Milán: Rendkívül szerencsésnek érzem magam, hogy ilyen csapattal dolgozhatok. El sem tudom mondani, mennyi segítséget kapok egy ilyen felkészülés során. Egy

ilyen támogató közegben, ahol annyi pozitív energiát kapunk, könnyebben ki tudjuk hozni magunkból a legjobbat az edzéseken és a tétversenyeken is. Sok területen, beleértve a karatéhoz nem kapcsolódó támogatást is, kapjuk a segítséget, hogy zavartalanul tudjunk küzdeni céljaink megvalósításában.

– Mit vársz magadtól az Eb-n?

Réka: Már most sokat elképzelem magam előtt, hogyan és milyen attitűddel fogok felállni a tatamira küzdeni. Tudom, hogy mindent megtettünk a felkészülésben a legjobb eredmény elérése érdekében. Bízom magamban, hogy a megtett munkával végigmenetelek a súlycsoportomon.

Milán: A „hivatalos,” felkészülésünk fél éves időtartamot ölel fel, azonban az igazság az, hogy én már gyermekkorú versenyzőként is az olyan nagy „világversenyekre” készültem, mint amilyen ez az Európa-bajnokság is. Mondhatni, hosszú évek óta, folyamatosan, megállás, szünet nélkül képezük magunkat és ezek a nemzetközi erőpróbák a csúcspontjai, fokmérői a mi fejlődésünknek, melyek alapján megtudhatjuk hol is tartunk mi Európa elitjéhez képest. Jól sikerült a felkészülésem, mindent, amit tudtam, beletettem és tiszta lelkiismerettel megyek ki Grúziába, ahol méltó módon tudom képviselni Magyarországot.

European Karate Championship 2021

Tbilisi, Georgia



Két Eb éremnek örülhetnek az Y Akadémia műhelyében!

Kerekes Réka és Móczó Milán is bronzérmet szereztek június 26–27-én a WKO (World Karate Organization Shinkyokushinkai) ez évi felnőtt, súlycsoportos Európa-bajnokságán. A fiatal felnőtt versenyzők érmekért utaztak Georgiába (korábban: Grúzia), és ez az elvárás teljesült is. Igaz, titkon fényesebb medálokat is remélt edző és versenyző egyaránt, az Élet azonban igazolta egyik örök igazságát: igazán sokat tanulni tapasztalatból lehet. És a tapasztalat most arról (is) szólt, hogy a rutint sokkal nehezebb legyőzni, mint azt el lehet gondolni. Ahhoz pedig, hogy megtudjuk, miként lehet a rutinnal, a sok-sok éles küzdelemmel a hátuk mögött lévő „fightereket” legyőzni, igazán csak a hasonlóan éles, és a legjobbakkal folytatott küzdelmek adnak valós, semmivel össze nem téveszthető érzetet. Talán éppen ennek az „érzetnek” (nevezzük tapasztalatnak) a hiánya volt az, ami miatt fiataljaink a felnőtt európai mezőnyében eredményeik alapján egyelőre ugyan még (!) nem a legjobbak, de igenis „ott vannak a legjobbak között”. És minderről ott, abban az országban tettek bizonyosságot, ahol 2016-ban Agócs Zsófia is megszerezte első Európa-bajnoki címét és lett ugyanakkor a legtechnikásabb versenyző is a nők között. Az Y Akadémia képes tehát folyamatosan bajnokokat nevelni; 2021 júniusában öt magyar éremből kettő ismét Jászberénybe került...

Rékát és Milánt Agócs Tibor és Agócs Zsófia szakmai vezetőként, illetve edzőként kísérte el az Európa-bajnokságra, Gedei Gábor pedig az Y Média képviseletében, Solymosi Antal pedig masszörként utazott a csapattal. A verseny pedig már az



utazással elkezdődött, hiszen Agócs sensei hitvallása szerint az, hogy milyen körülmények között érkeznek meg a helyszínre és ott milyen feltételeket tudnak biztosítani a versenyzőknek, ugyanolyan fontos, mint a jó formaidőztetés és a kellően megalapozott felkészülés.

Az utazás pedig éppen időben történt. Úgy, hogy megérkezve a Magyarországtól mintegy 2500 km-re lévő Tbiliszibe, legyen idejük a versenyzőknek kipihenniük az utazás fáradalmait és ráhangolódni a következő napok kihívásaira. Azaz, a hat fős „Y”-os delegáció már szerdán reggel, tehát az Eb kezdése előtt három nappal elindult (előtte, hétfőn még készítették egy PCR tesztet a beutazáshoz) és aznap este el is foglalhatta szállását a Sheraton Hotelben (Hotels & Preference Sheraton Grand Tbilisi).

A csapat repülőgépe Bécsből indult dél magasságában, majd isztambuli átszállással magyar idő szerint este 9 órakor már landolt is Tbilisziben (ott az időeltolódás miatt 23 óra volt). Sopronig Előhegyi Zoli vitte az autót, ott pedig átvette a volánt Kiss László (korábbi sporttársaink, Kiss Milán és ifj. Kiss László édesapja), és kiváló helyismeretével villámgyorsan a bécsi reptérre fuvarozta az utazókat. Erre az extra szervezésre azért volt

szükség, mert Budapestről csak szerdán éjszaka tudott volna elindulni a csapat, és ez hajnali 5 órás érkezést jelentett volna, egész éjszakai utazással. Ez pedig annyit jelentett volna, hogy az egész csütörtök „elvész” tanítványai számára, pénteken pedig már késő lett volna egy „értéktelen” csütörtök után hozzálátni a ráhangolódáshoz. Az időben történő megérkezés után, kiadós alvással a zsebükben, csütörtökön délelőtt még edzetek egy jót Milánék, kaptak egy finom gyúrást, masszírozást, ezek után pedig nem volt más dolguk, mint relaxálni.

A 40°C fölé emelkedő hőmérséklet miatt az „Y” csapata nem mozdult ki a kellemesen légkondicionált szállodából, és másnap sem kockáztatták be a városnézést a tomboló hőségben, hiszen az ilyen séta felemésztette volna erejük egy jelentős részét. Még a szállodai medence vizét, de még napégette partját sem látogatta meg Réka és Milán, illetve az edzőik, mert a víz és a forró napsütés ugyancsak „kiszívta” volna belőlük az erőt. Inkább szép lassan kezdték fejben is végiggondolni a versenynapokat és szituációkat, jó reggelik, ebédek és kora esti vacsorák mellett. Az étkezés különösen péntek déltől vált a versenyzők számára is értékelhető élvezetté, hiszen ekkorra megtörtént a mérlegelés is. Mindketten könnyen hozták a súlyukat, aggodalom nélkül léphettek a mérlegre, majd ugyancsak mindenféle büntudat nélkül láthattak hozzá a jobbnál jobb falatokhoz a színvonalas éttermekben, amit közösen választottak ki az edzőkkel. Voltak közben találkozások, beszélgetések néhány jó ismerőssel. Így például Shi Han Furkó Kálmánnal (8.dan), aki a verseny előtti napokban azon dolgozott, hogy jövőre Magyarország nyerhesse el az Eb rendezési jogát – tekintettel arra, hogy 2022-ben lesz 50 esztendeje a kyokushin hazai megjelenésének.

A Shi Han fáradozását siker koronázta, az EKO döntéshozói megszavazták Budapestnek a fél évszázados jubileum alkalmából a rendezést.





Az Európa-bajnokságon több mint 180 versenyző vett részt 19 nemzet képviselőjében. A rendezésről egy rossz szót sem lehet szólni, minden tökéletesen működött. Voltak beharangozók, reklámok, volt élő közvetítés, a küzdelmek percre pontosan kezdődtek, nem volt csúszás a programban és a fokozott Covid-19 ellen védekezés is a legnagyobb figyelem és körültekintés mellett zajlott. A tatamikat időközönként fertőtlenítették, a csarnokba csakis a helyszínen még két nappal korábban elvégzett, negatív eredményű PCR teszt birtokában lehetett belépni versenyzőknek és kísérőknek is, de a szervezők gondoskodtak arról is, hogy a hazautazáshoz ugyancsak kötelező újabb PCR tesztet is el lehessen végeztetni szombaton este a szállodában, a csapatok szálláshelyén.



A külföldi sportbarátok, versenytársak közül is sokan nagy szeretettel és tisztelettel üdvözölték a jászberényieket, volt nagy és tartalmas beszélgetés a litvánok vezetője és Agócs Tibor között, de volt közös vacsora Shihan Milan Garasic-csal és a horvát csapattal is, melynek egyik tagja, Nika Jakobovic a női -55 kg mezőnyében ezüstéremmel zárta az Eb-t. Nika felkészítését egyébként az Y Akadémia is segítette, miként egy másik külföldi kyo-s, a svéd színekben versenyző, iraki származású Ali Hayder (-75 kg) edzéseit is nyomon követte az elmúlt időszakban Agócs sensei az Alival a korábban kialakult baráti kapcsolat mentén. Ali Hayder az Y Akadémia nemzetközi edzőtáborában az elmúlt évek során segítőként, partnerként működött közre több eredményessé vált „Y”-os versenyző felkészítésében, ugyanakkor ő maga is sokat tanult ezeken az alkalmakon. Olyannyira, hogy a 26 esztendőes Hayder most, Tbilisziben egészen a dobogó második fokáig tudta felküzdeni magát.

A sorsolás szerencsére úgy rendelte, hogy az ugyanezen súlycsoportban induló Móczó Milán és Ali Hayder más-más ágra kerültek a kategória 22 fős mezőnyében, így legfeljebb csak a döntőben tudtak volna találkozni. Sajnos azonban erre nem kerülhetett sor, mivel Milán a negyeddöntőben alulmaradt a georgiai Lasha Ozbetelashvili-

vel (27) szemben, miközben Ali Hayder a másik ágon – éppen Milán korábbi klubtársát, az Y Házban versenyzővé lett Fekete Farkast legyőzve – beküzdötte magát a fináléba. A döntőt Ozbetelashvili nyerte, így Móczó elmondhatja, hogy a későbbi Európabajnoktól szenvedett vereséget. Igaz, ez csak enyhe vigasz, hiszen látva a Milán és Lasha közötti küzdelmet, akár másként is alakulhatott volna a találkozó kimenetele. Ehhez talán annyi is elég lett volna, hogy Milánt ne ragadja el az ifjonti hév és mindvégig hallgasson Agócs mesterre. Történt ugyanis, hogy az első 3 percet úgy hozta döntetlenre a két küzdő, hogy jobbára Milán dominált. Fürgébb volt és erőt is többet mutatott a jászberényi fiú, azonban nem tudott olyan találatot elérni, amivel mindezt pontra is válthatta volna. Ezzel szemben rutinosabb, és ugyancsak jó erőben lévő ellenfele türelmes volt, nem támadott elhamarkodottan és nem ment bele olyan „csínyekbe”, amelyekbe Móczó invitálta. Inkább kiegyezett az első menet döntetlenjével és kivárt a hazai küzdő. Jól is tette, mert a hosszabbításban Milán magas „fordulatszám”, nagy ütésszámmal rárontott, de továbbra is értelmezhető találat nélkül, s miközben az ifjú magyar bajnok egyre fáradtabb lett, az ütészálló Lasha tudott a végére váltani, s az utolsó 30 másodpercben dominánsabb volt a tatamin. Eny-

nyi pedig pont elég volt ahhoz, hogy a bírók a hazai, jóval rutinosabb, így nevesebb küzdőt hozzák ki győztesnek. Az elvesztett negyeddöntő ily módon keserű pirula volt a jobb eredményre vágyó Móczónak, azonban nagyon sokat tanulhatott is ebből a küzdelemből – elsősorban talán a higgadt-ság és a taktikai fegyelem fontosságát. Másrészt nincs oka búsulni sem edzőnek, sem versenyzőnek, hiszen az Ozbetelashvili-t megelőző küzdelmek Móczó Milán számára mind kellemes emlékekkel zárultak.

Milán a fehérorosz Mikala Krus-szal (21) kezdett és ebben a küzdelemben volt alkalma szépen bemelegedni és felpörögni. Móczó győzelmét egy percre sem veszélyeztette az egyébként tisztességgel küzdő ellenfél, és Milán tudott tartalékolni a folytatásra. Erre szüksége is volt, hiszen a folytatásban 2019 Európa-bajnoka, a hazaiak egyik sztárja, Mikheil Tsiklauri (34) várta, aki a litván Domas Sutkus (30) legyőzésével jutott a nyolc közé. A címvédő nem tudta megrettenteni az akkor még óriási önfegyelemmel és hatalmas pontossággal küzdő Móczó Milánt, aki egy olya taktikus, szépen felépített küzdelemben tudott nagy nevű ellenfele fölé kerekedni, ahol technikában és erőben is felülmúlta „Misát”. Talán ezt érezhette Tsiklauri is, amikor a győztes kihirdetése után megkereste Milánt

a tatami mellett és magasba emelte a fiatal jászberényi fiú kezét – jelezve, hogy méltó legyőzőre talált személyében. Ezek után következett az elveszített találkozó Lasha Ozbetelashvili-vel, akin a fentebb leírt okok miatt Milánnak nem sikerült revansot vennie a 2020 januárjában, az antwerpeni Eb döntőben elszenvedett vereségért... Milán most azzal a 2.danos lengyel Igor Lamottal (32) állt a dobogó harmadik fokán, akit Antwerpenben a selejtezőkben legyőzött. Móczó Milán bronzérme pedig a szombati nap egyetlen magyar helyezése volt, a válogatott többi tagja formagyakorlatokban és küzdelmekben is elvérzett ezen a napon.

Vasárnap Kerekes Réka vitte tovább az „Y” zászlaját, magyar színekben. Réka a nők -65 kg-os mezőnyében versenyzett, miután a gondos felkészülés és edzőmunka eredményeként immár stabilan tudja a súlyát 65 kg körül tartani, ugyanakkor nagyon sokat erősödött az elmúlt közel egy évben. Így aztán most elkerülte antwerpeni legyőzőjét, a norvég Marleen Gregusson-t (35), aki most is +65 kg-ban versenyzett. (Gregusson egyébként nem volt szerencsés, már az első mérkőzésén szembekerült a súlycsoport későbbi győztesével, a lengyel Monika Zielinska-val (24), aki egyébként második mérkőzésén Szepesi Csengét (32), kétgyermekes világbajnokunkat is búcsúztatta a selejtezők során, illetve legyőzte Tóth Csengét (21) is az elődöntőben.) Az „Y”-os lány a spanyol Andrea Alcaraz-zal (23) szemben kezdte a

tbiliszi-i kontinensviadalt. Jól taktikázott, nem lőtte el az összes puskaporát, és ennyi is elég volt ahhoz, hogy felörölje a sokáig keményen ellenálló spanyolt. Második kihívója Izabella Janiak (39), a lengyel „Lamot Dojo” versenyzője volt. Réka nem sok időt hagyott jóval idősebb ellenfelének, akit alig 30 másodperc alatt gyomor KO-val búcsúztatott. A folytatásban viszont a litván, 3. danos Aneta Meskauskienė (34) azonban erősebb és bátrabb volt Rékánál. A litván 2 perc után fölébe nőtt a jászboldogházi lánynak és egyértelmű fölényt mutatva kihozták a bírók győztesnek. Aneta egyébként egy román küzdőt győzött le először, majd a georgiai Tamar Bibileishvili(28) sem tudta útját állni. A bolgár Ivanka Popova (25) viszont Aneta-nál is jobb volt (erősebb és technikásabb), így Kerekes Réka súlycsoportjában a bolgár versenyző állt fel a dobogó első fokára. (Popova a szebb versenyzői időket megélt 2. danos spanyol Aiala Garcia (28), majd a litván Erika Ruksénaité (21) és a francia Camille Haddouche legyőzésével került döntőbe, amit aztán Réka legyőzőjének térde kényszerítésével nyert meg.) Kerekes Réka bronzérme a látottak alapján teljes realitás, hiszen az „Y”-os fiatal a rutinos mezőnyben tudása legjavát adva érte el ezt az eredményt. Réka harmadik helye mellett a magyar válogatott tagjai ezen a napon még másik két bronzot (nők +65 kg és férfi +95 kg 9 és egy ezüstöt (nők -60 kg) szereztek. Magyar aranyérem egy sem született...

A csapatok közötti pontversenyben Magyarország 19 fős válogatottja a 6. helyen végzett, pedig a negyedik legnagyobb létszámú versenyzői gárdával érkezett a válogatott. A megszerzett 5 magyar éremből 3-at jászberényi, „Y”-os nevelésű versenyzők szereztek!

Elsők lettek a litvánok (4 arany, 5 ezüst, 2 bronzérem), ők 25 főt neveztek. A házigazdák 18 fős csapata 3 arany, 1 ezüst és 2 bronzéremmel gazdagodott, ők kerültek a csapatverseny második helyére. A legnagyobb létszámú, 26 fős ukrán csapat két első helyet tudott megszerezni a nagy létszám ellenére, ezen felül 1 ezüst és 6 bronz került a kosarukba. A 24 fős lengyel csapat 2 arannyal, 1 ezüstrrel és 3 bronzal, a bolgárok pedig 2 arannyal és 2 bronzal előzték meg 5. helyezéssel a magyar csapatot, úgy, hogy Bulgária összesen csak 8 főt tartott méltónak arra, hogy hazáját képviselje az Eb-n.

Itt kell megemlíteni Valeri Dimitrov (39) nevét és eredményét, aki Tbiliszi-ben megszerezte 20.(!) Európa-bajnoki címét (az azerbajdzsáni Salahat Hasanovot legyőzve a döntőben) amellyel Shihan Dimitrov az idei kontinensviadalnak talán a legemlékezetesebb momentumát is megadta.

Remélhetőleg az ő példája, na, meg a sok-sok új tapasztalat is arra sarkallja majd a Yakuzák Se/ Y Akadémia minden versenyzőjét és edzőjét, hogy folytassák kiváló nemzetközi szereplésüket és az ahhoz vezető hosszú-hosszú utat...



Nyíradony Kupa

A Yakuzák SE / Y Akadémia két versenyzője első helyen kvalifikálták magát a grúziai EB-re Georgiába (Grúzia). A válogató versenyen különösebb erőfeszítés nélkül szereztek kvótát versenyzőink.

„Emlékezetes marad ez a verseny. De nem a küzdelmek okán. A vasárnap 16 órakor kezdődő Eb kvalifikációs verseny az ukrán határ mellé került! És ez nem vicc volt. Sajnos.”



Faragó Péter magyar bajnoki címet szerzett

A Yakuzák SE JKA Shotokan Karate Szakosztály 7 fős csapata Törökbálinton vett részt az Országos Magyar Bajnokságon. Sensei Botos Zoltán 4. danos mester tanítványai nagyszerűen szerepeltek, hiszen egy arany- és három bronzérmet nyertek, míg két fiatal a negyedik helyen végzett.

Másfél év után – a pandémiás helyzet miatt – ez volt az első verseny, melyen sensei Botos Zoltán tanítványai megmérettethették magukat. A különböző kategóriákban 103 nevező összesen 160 nevezést adott le. Az Y Házban készülő berényi fiatalok nagyszerűen szerepeltek. Közülük is kiemelkedett Faragó Péter, aki a 14-15 évesek között magyar bajnoki címet szerzett.



A jászberényi fiatalok eredményei:

Haladó kategória kumite –
14-15 éves korcsoport – 4 kyu
1. Faragó Péter

Haladó kategória – kata –
11-12 évesek
3. Kovács Máté

Utánpótlás kategória kumite –
12-13 évesek
3. Berki László

Utánpótlás leány kumite – 9 évesek
3. Faragó Anna

Utánpótlásban a leány és a fiú katában is egy-egy negyedik helyet szerzett **Berki Erzsébet** és **Faragó Roland**.

A Yakuzák SE JKA Shotokan Karate Szakosztálya várja azokat a fiatalokat, akik kedvet kaptak e sportág űzéséhez. Az Y Házban kedden és csütörtökön 17 órától 18.30 óráig tartják edzéseiket. Legközelebb júniusban a Heves Kupán versenyeznek majd ismét a szakosztály fiataljai.



Móczó Milán a JP Auto Suzuki márkanyagkövete lett!

Csillogó, vadonatúj Suzuki Vitarával láthatják közlekedni ezentúl a Yakuzák SE / Y Akadémia válogatott versenyzőjét. A JP Autó jászberényi Suzuki telephelyén Milán, a magyar érettségit követően vette át azt az autót a szponzortól, amely nagy segítség lesz számára az edzések, edzőtáborok látogatásában. Mint ismeretes, Móczó Milán gőzerővel készül a grúziai Eb-re. Az erre történő felkészülés jegyében a következő edzőtáborba, amit Horvátországban, Krk szigetén rendez az Y Akadémia, Milán már ezzel az autóval utazik. Köszönet a lehetőségért ifj. Kasza Lajosnak, a Jász-Plasztik tulajdonosának, Lukács Krisztinának, a JP Autó marketing vezetőjének, Nagy Zsoltnak, a jászberényi Suzuki autósalon vezetőjének és munkatársainak!

„Nagyon büszkék vagyunk Milánra, hogy méltónak találták erre a támogatásra, mindent megteszünk, hogy méltó modont képviselje a Suzuki márkát. Nagyon örülünk, hogy biztonságban, időhatékonyan, kényelmesen tud utazni a feladatai elvégzéséhez. Biztos vagyok abban, hogy ez is hozzájárul a jövőbeni teljesítményéhez” – mondta sensei Agócs Tibor.

Móczó Milán, jászberényi karate bajnok lett a Jász Plasztik Autócentrum Kft. Suzuki „márkanyagkövete”.

A Yakuzák SE / Y Akadémia 19 éves kyokushin versenyzője ezzel olyan magyar hírességekkel együtt élvezheti a cég támogatását, mint a kétszeres olimpiai bajnok vívó Szilágyi Áron, a rádiós műsorvezető

Sebestyén Balázs és az énekes Rúzs Magdi. A JP autó marketing stratégiájában előkelő helyet foglal el a megfelelő márkanyagkövetek kiválasztása. Az Y Akadémia professzionális munkája közösségi szerepvállalása mind elismertebb szerte az országban és komoly vállalkozások egyre szívesebben segítik ezt a tevékenységet. Ugyanakkor Móczó Milán a kitartásával, példanélküli szorgalmával, a mindennapi sport mellett elért kiváló tanulmányi eredményeivel és természetesen magyar bajnoki címével, illetve a 2020-ban megszerzett Eb ezüstéremmel is felhívta magára a figyelmet. Azt a Suzuki Vitarát, amely nagy segítségére lesz a sportolónak a következő félévben, a jászberényi Suzuki autósalonban vehette át Milán hétfőn délután, éppen a magyar érettségiről érkezve, és a másnapi matek érettségi (na meg természetesen egy két órás esti edzés) előtt.



Arccal Amerika felé

A szakmai befektetés mindig megtérül.

Beszélgetés Agócs Tiborral az Y Akadémia ügyvezetőjével az akadémia szakmai munkájáról, céljairól

– Először is prof.dr. Dörgő Sándorról érdeklődöm. A Covid-19 járvány kapcsán mi a helyzet az USA-ban a professzorral? Az elmaradt, Nemzeti Kézilabda Akadémián tervezett tavalyi képzés megvalósulhat a közeljövőben?

– Sanyi barátom köszöni, jól van! Napi szintű a kapcsolat a Covid alatt is. Nekünk nagyon könnyű helyzetünk volt itthon az

amerikai helyzethez képest. Sanyi és egész családja jóformán egy éve otthon vannak, és a korlátozásokat betartva home office-ban élnek, dolgoznak. A 2020 nyarára tervezett képzés, amelynek a NEKA adott volna otthont, egy pillanat alatt szertefoszlott. Ebben az évben más terveink vannak, és a bizonytalanság miatt sem megyünk bele országos képzés szervezésébe. 2022-ben van realitása a megalapozott szervezésnek.



Azért hadd mondjam el, hogy itt a repülő-jegyen kívül a professzor naptárához és sok körülményhez is igazodni kell. Nagyon sajnálom a tavalyi képzésünk elmaradását, de idén más a prioritás. Nekünk is képeznünk kell magunkat magas szinten, hogy azután mi tudjunk majd hitelesen oktatni.

– Az Y Média is beszámolt az Y Akadémia edzőinek és élversenyzőinek képzéséről a múlt évben. Dr. Rácz Levente elméleti képzése volt az utolsó, ha jól tudom?

– A tavaly őszele szervezett budapesti elméleti képzést két gyakorlati képzés követte. Január közepén az „egyéni képzés” területén léptünk előre azokkal a szakmai alapokkal, melyet Dr. Rácz Levente tanár úr fektetett le az OPT módszer oktatásával.



Majd február közepén már edzőink vezették a versenyzőink egyéni képzéseit. Zsófi, ugye, egyszerűbb helyzetben van, hiszen ő évekig a saját testén tapasztalta meg ezeket az edzéseket, hiszen a tanár úr segítette a felkészülését. Ő az edzések professzionális összeállításában jeleskedett és sokszor tanácsokkal látta el az edzőinket, versenyzőinket. Ez a gyakorlati képzés március közepén ismét folytatódik a versenyzőink felkészítésével párhuzamosan. Szóval, két legyet ütünk egy csapásra.

– Mi a folytatás, milyen célok vannak ebben az évben az akadémia életében?

– Utoljára 2017-ben voltunk az Egyesült Államokban NSCA konferencián. Ez azt jelenti, hogy kezd elszaladni a világ mellettünk és ezt nem engedhetjük meg magunknak. Négy év a sporttudományokban fokozottabb fejlődést jelent, mint a mobiltelefonok világában. Most állt össze olyan edzői stáb, tapasztalat és alázatba ágyazott szakmai szemlélet, amellyel érdemes lett volna kiutazni, hogy mint a szívacs, magunkba szívjuk a legújabb sporttudományos elveket, módszereket. Persze ennek a finanszírozási háttere nagy kihívás mindig. De a „csendben eltelt évek” és a szorgalmas munka e tekintetben is meghozta gyümölcsét, hiszen több mint két éve azon dolgoztunk, hogy ez az utazás megvalósulhasson. Olyan pályázattal is támogatott konstrukciót sikerült létrehozunk és kiviteleznünk, illetve tanulmányi szerződéssel megtámogatnunk, hogy 6-7 fős delegáció utaztatását tervezhettük július 7-10 között megrendezésre kerülő NSCA konferenciára. Sajnos, hiába reméltük ezek után az utolsó pillanatig, hogy megnyitják a pandémia miatt lezárt határokat az USA-ban és az Y Akadémia delegációt tud küldeni erre a világszínvonalú konferenciára és kiállításra. Végül nem kaptuk meg a szükséges vízumot. Így már a jövő évre tervezünk...

– Valóban megéri ekkora befektetést eszközölni? Nem elég csupán az interneten kutakodni és a hazai képzésekre támaszkodni?

– Sokan kérdezték már ezt tőlem, és nagyon nehéz átadni azt a szemléletet, amelyet kézzelfoghatóan az USA-ban kaptunk. Ilyenkor a legjobb, ha az eredményeinkre visszapihallunk és például a sportolóinkban megtestesült képességeket vizsgáljuk. Ilyen értelemben jól látható a különbség, és nyu-



godtan mondhatom, hogy a szakmába történő befektetés mindig megtérül. De azért hadd mondjak még valamit. Ez egy igény-szint is. Szeretném magamat is és az Y-ban dolgozó mindenkit edző kollégáimat is úgy pozícionálni, hogy mi felfelé igazodjunk akármilyen nehéz, vagy komfortzónából ki-mozdító, vagy költséges is legyen.

– A meghíúsult utazás összefüggött volna a nagykátai edzőterem kialakításával is. Ha jól tudom, egy „amerikai stílusú” edzőtermet álmodtál meg a város központjába.

– Abszolút. Sok területen megvan a konkrét elképzelésem, hogyan szeretném kialakítani a nagykátai edzőtermet, és ehhez az utolsó benyomásokat, tapasztalatokat szerettem volna az NSCA konferencián elhangzó és bemutatott legújabb fejlesztések alapján összegyűjteni, megélni. Az az inspiratív környezet, felszerelések és módszertani elvek persze ettől függetlenül is meghatározzák majd meg a nagykátai felszerelések elhelyezését, a helykihasználást és végül a stílust is. Több mint 500 négyzetméter áll rendelkezésre, ami első hallásra soknak tűnhet, de itt minden négyzetcentiméternek jelentősége kell, hogy legyen. Szóval nagyon át kell gondolni, hogy mit hova teszünk és miért. Európai kitekintésben is magas minőségű termet szeretnénk létrehozni, ahol megvalósulhatnak a csoportos edzések, az egyéni képzések, a mozgásterápiás képzések, a versenyfelkészítés és ugyanakkor otthonos közösségi tér is létrejön.

– Akkor az Y Akadémia szlogenje – „A szükséges tudás a változáshoz” – ezek szerint valós tartalommal bír.

– Feltétlenül! Csak akkor tudsz minőséget adni és valós fejlesztő hatású edzéseket vezetni, ha magad is tanulsz. Élethosszig történő tanulás! Aki megáll, az nem egy helyben marad! Az lemarad és visszafejlődik ebben a szakmában.

Elképesztő elismerés...

**Az Y Akadémia szakmai vezetőjét
prof. dr. Dörgő Sándort beválasztották
az „NSCA Fellowship” tagjai sorába.**

Az Amerikai Egyesült Államok egyike azon országoknak, ahol a Covid-19 miatt kialakult veszélyhelyzet a legsúlyosabb volt. Ez a szomorú tény sajnos az Y Akadémia szakmai vezetőjére, prof. dr. Dörgő Sándor (UTEP, NSCA, Y Akadémia) életére és munkásságára is negatívan hat. A professzor mégis bizakodó az oltások felgyorsulásában, és tanszékvezetői, valamint szenátusi munkája mellett már az év elején megkezdte felkészülését a 2021 júliusában, Orlando-ban megrendezésre kerülő NSCA (National Strength and Conditioning Association) konferenciára. Az eseményen akadémiánk szakmai vezetője hivatalosan is átvette a legelőkelőbb sporttudományos elit klub az NSCA FELLOWSHIP tagságának elismerését.

A világ legnagyobb sporttudományos szervezete az NSCA, ennek a szervezetnek az elit klubjának lett tagja a magyar származású professzor.

Eddig összesen világszerte 78 főnek sikerült megfelelnie annak a rendkívül nehéz és sokrétű kritériumrendszernek, amelynek teljesítése feltétele a klubtagságnak. Az NSCA ezen ösztöndíjasai olyan elismert szakemberek, akik magas szinten járultak hozzá a sporttudományok közvetítéséhez, és elősegítették az NSCA céljait és tevékenységeit.

A pályázóknak elmélyült és folyamatos érdeklődést kell tanúsítaniuk a szervezet hosszú távú céljai és tevékenységei iránt, és munkájukkal folyamatosan építeniük kell a szervezetet. Aki hosszú éveken keresztül az NSCA aktív vezetőjévé válik, és a kritériumoknak megfelel, az megkapja az FNSCA státuszt. Ez a megnevezés, vagy státusz tükrözi a munkatárs szakmai felkészültségét és az NSCA-hoz történt értékes minőségi hozzájárulását, valamint érdemeit.

A következő levelet kapta a professzor a kitüntetéssel kapcsolatban:

"Dear Dr. Dorgo:
Congratulations! It is with great pleasure that we inform you that you that the Board of Directors approved your NSCA Fellowship (FNSCA) distinction. The NSCA is very proud to have you as a representative of

the association through this prestigious program. You are now part of an elite group of professionals whose frequent and sustained contributions to the strength and conditioning profession have promoted the goals and activities of the NSCA. You should be very pleased with your accomplishments. Recipients will be honored during the National Conference. More details will be forthcoming. Please let me know if you are planning on attending in-person.

You are now authorized to use the designation 'FNSCA' following your name in all your professional dealings. Again, congratulations on this significant achievement.

Sincerely,

Christina Templeton

Executive Assistant

National Strength and Conditioning

Association (NSCA)

1885 Bob Johnson Dr | Colorado Springs,

CO 80906"



A 2015-óta az Y Akadémiában is tevékenykedő sportszakember napi kapcsolatot ápol és a távolból is mentorálja Agócs Tibort, a jászberényi Y Akadémia ügyvezetőjét. De tartott már több képzést is Magyarországon. Legutóbb éppen a Nemzeti Kézilabda Akadémián (NEKA), amit 2020-ban is szerettek volna megismételni, mert a NEKA szívesen adott volna újra otthont adni az újabb képzésnek, de ezt sajnos akkoriban a pandémia megghiúsította.

A Covid-19 más vonalon is megnehezítette az Y Akadémia munkáját. Az idei tervek arról szóltak, hogy az Y Akadémia 2021-ben immár harmadszor küld delegációt az NSCA konferenciájára. Az Agócs Tibor által vezetett delegációban edzők és élversenyzők is helyet kaptak volna, és az Y Média is küldött volna egy „szemet” az eseményre. Sajnos az utazás megghiúsult, mert az amerikai nagykövetség elutasította a vízumkérelmeket, tekintettel a vírus miatt még mindig fennálló veszélyhelyzetre. Az Amerikai Egyesült Államok Nagykövetsége az érvényben lévő elnöki rendelet szabályai szerint utasította el a hat fős delegáció kérelmét. Tették ezt annak ellenére, hogy két rendkívül fontos helyről is hivatalos meghívólevelet kapott az Y Akadémia küldöttsége. Így az USA-ba tervezett sporttudományos konferenciára történő kiutazás 2022-re tolódik.

– New Orleansba utazunk a jövő évben, hiszen az NSCA konferenciája jövőre ott kerül megrendezésre. Sajnálom, hogy nem utazunk, mindent megtettünk, hogy repülőre ülhessünk júliusban. Két évet dolgoztunk, hogy teljesüljön az álmunk. Most újabb egy évet várhatunk. Azért van pozitívuma is a kényszerű „programmodosításnak”; a stáb is változik jövőre! Ennek különösen örülök. Azt gondolom, hogy a következő egy évben még szélesebb alapokat tudunk teremteni egy hosszabb tanulmányútra, amellyel méltó módon tudjuk az Y Akadémia szakmaiságát erősíteni – mondta Agócs Tibor.

FRISS HÍR!

A 2021. évi NSCA konferencián a jelölőbizottság tagjává választották PhD, CSCS, * D, FNSCA Dörgő Sándort.

Szerződéskötés az Y Akadémián

A 2020-ban bevezetett teljesítményalapú versenyeztetés újabb mérföldköve valósult meg január 11-én az Y Akadémia műhelyében. Ezúttal négy utánpótlás versenyző és két felnőtt írt alá szerződést az egyesülettel. Mint ismeretes, Móczó Milán már tavaly is rendelkezett szerződéssel, így ő csak meghosszabbította azt.



Kerekes Réka és négy utánpótlás versenyző pedig új útra lépett a sportkarrier építésében.

– A felelősségi szintek meghatározása és felvállalása történt ma az Y Házban a versenyzők, szülők és az egyesület oldaláról is.

A bizalmi alapú versenyeztetés megszűnt az egyesületünkben. A teljesítményalapú versenyeztetés a nemzetközi versenyeztetés előfeltétele. E nélkül nem lehetséges a nemzetközi tatamira lépés a Yakuzák SE / Y Akadémia versenyzői számára – indokolta a szerződés fontosságát sensei Agócs Tibor.

Közel 500-an(!) vettek részt az online konferencián



A Magyar Edzők Társasága által szervezett edzői továbbképzés dr. Kovács Péter és sensei Agócs Tibor előadásával valósult meg. A teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok teljes spektrumát és annak gyakorlati alkalmazását ismertették az előadók.

„Nagy megtiszteltetés volt ennyi edző előtt prezentálni. Köszönet dr. Kovács Péternek és Köpf Károlynak a lehetőségért” – mondta sensei Agócs Tibor.

A MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA
SERDÜLŐ ÉS IFJÚSÁGI SPORTOLÓK MOTOROS KÉPESSEGEINEK MÉRÉSE
CÍMMEL ONLINE KONFERENCIÁT RENDEZ
ÉLŐBEN ONLINE KÖVETHETŐ A ZOOM ALKALMAZÁSON KERESZTVE
IDŐPONT: 2021. JANUÁR 26. 14.30-15.45

PROGRAM

14.30 – 14.35: A konferencia megnyitása
14.35 – 15.15: **Serdülő és ifjúsági sportolók motoros képességeinek mérése**
Dr. Kovács Péter osztályvezető, OSEI Teljesítménydiagnosztikai Kutató Osztály
15.15 – 15.35: **A mérési eredmények alkalmazása az edzői gyakorlatban**
Agócs Tibor karate edző, Y Akadémia
15.35 – 15.45: Kérdések, válaszok

REGISZTRÁCIÓ

A továbbképzésen a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött.
Jelentkezés határideje: 2021. január 25. 12 óra vagy a létszám beteltéig
Jelentkezés módja: www.magyaredzo.hu oldalon megtalálható regisztrációs linken, a regisztrációs űrlap kitöltésével
A KEP és UEP edzők részére 10 kreditpontot írunk jóvá a részvételért.
A konferencia programjára és időbeosztására a változtatás jogát fenntartjuk!



Egyesületi élet



HONVÉDELMI
SPORTSZÖVETSÉG

2021. február 10-től a Yakuzak SE hivatalosan is tagja lett a Honvédelmi Sportszövetség küzdő sportokért felelős szakmai tagozatának. A Yakuzak SE folyamatosan törekszik, hogy sokrétű módon kapcsolódjon a társadalom szövetébe. A karate oktatása kiválóan alkalmas a honvédelmi ismeretek és az hozzá tartozó szemlélet formálására is, ezért döntött úgy a Yakuzak Se elnöksége, hogy felveszi a kapcsolatot a honvédelmi szövetséggel.

BeActiveNight

2021. április 24.

#BEACTIVE

#BEACTIVE NIGHT

#online #ingyenes #csatlakozz

www.szolsport.hu
www.beactivenight.hu

A BeActiveNight programsorozatban a Yakuzak SE is részt vett, amely az európai programsorozat részeként harcművészeti alapokat vett filmre az Y Média, amely azután online került bemutatásra. A szabadidősport hasonlóan fontos, mint a verseny- és élsport, az egyesület küldetése is ezt fogalmazza meg. „Örülök, ha csak néhányan is felálltak a székből és mozogtak egy kicsit a világjárvány alatt, ha csak egy ember egészségéért tudunk tenni, akkor már elérte a célját ez a programsorozat. – mondta Agócs Tibor.



Polgármesteri látogatás

Jászberény város polgármestere Budai Lóránt év eleji látogatása több szempontból volt fontos az egyesület és az Y Ház számára. A beszélgetés az Y Ház 2021. évi működtetésével, az egyesület sportszakmai céljaihoz szükséges költségvetéséről, valamint a Jászberény város önkormányzatával közösen végzett EFOP 1.5.3. pályázatról szóltak. A látogatás alkalmával az Y Házban végzett sportszakmai munka is bemutatásra került, a jövőre vonatkozó tervek felvázolásával együtt. Köszönjük a látogatást!



Bemutató óra

A Yakuzák SE rendszeresen látogat el az iskolákba, illetve az iskolák is rendszeresen látogatnak az Y Házba, különböző bemutató órákra és rendhagyó testnevelés órákra. Ezúttal a Szent István Sport Általános Iskola és Gimnázium diákjai vettek részt, tapasztalhatták meg az Y Ház hangulatát és az edzés élményét. Természetesen a karate tudományába is belekóstolhattak a gyerekek.





„Pagoda dojo” avató edzés

„A hagyományápolás alapvető feltétele a hagyományos tárgyalatás tökéletes ismerete, valamint a felelősség felvállalása, mely a hagyományörzéssel jár.” - A Yakuzák SE/Y Akadémia fekete övesei, instruktorai ünnepélyes edzéssel avatták fel Soós András három éves munkáját, az új kyokushin dojt.



És hogyan tartjuk az egyensúlyt? Mi a titka? Egy szóval megmondhatom: a hagyomány – ezt mondja A Hegedűs a háztetőn című zenés filmben a főszereplő Tevje. Tehát: a hagyomány! A Yakuzák SE / Y Akadémia közismerten a modern sporttudományok módszereivel tanítja és készíti fel tagjait. Ugyanakkor a belső normarend és a nevelési folyamatok a hagyomány tiszteletén alapulnak. Ennek a kettőségnak az ötvö-zete alkotja azt a törhetetlen keménységet,

amely jellemzi a tanítványokat és elveiket. A hagyomány tehát nem ápolásra szoruló jelenség az Y történetben, sokkal inkább alapfeltétel. A mai digitális korszakban a hagyomány értékei és azok betartása sokkal számára nem fontosak, és az elfeledett múlt egy darabkájának tekintik. Nem úgy a Yakuzák Se / Y Akadémia közösségében! A harmónia gyönyörű kertjében álló csodálatos építmény lelassítja az időt és alázatra neveli a belépőt. Egy ember építette. Tehát egy fecske igenis csinál nyarat!

– A most átadott „Pagoda dojo” több évig készült. Egy ember kétkezi munkájával teremttette meg ezt a helyet. Az a helyet, ahol a teremtő energiák szabadulhatnak fel és a helyet, ahol gyakorolni lehet. A gyakorlás célja pedig nem más, mint lefaragni a felesleget önnön magunkról. Mint a szobrászatban. Tökéletesíteni. A legszebb szobor is egy kőtömbben volt elrejtve mindaddig, míg a mester nem faragta le róla a felesleget. Ez az autentikus tér maga a csoda. Hazajön ide a harcos – mondta Agócs Tibor.

Sikeres övvizsga

Hosszú idő telt el az utolsó övvizsga óta, hiszen a járvány időszakában ilyen eseményt nem lehetett szervezni a jászberényi kyokushin karate otthonában, az Y Házban. Ezúttal 3.kyu övfokozatig tartott vizsgát sensei Agócs Tibor.

Tartva a hagyományokat, évente egy övvizsgára van lehetősége a Yakuzák SE / Y Akadémia növendékeinek. A magasabb övfokozatokra a vizsgát nyár végére, ősz elejére tervezi a mester.

Június 18-án közel harminc fő lépett előre és teljesítette a tesztet, amely elvárásai az Y Akadémia szakmai színvonalához lett igazítva és ahhoz méltó módon is zajlott.

Vendég vizsgázók is érkeztek Bonyhádról; senpai Nyitrai Tamás négy tanítványa is csatlakozott a vizsgához. A kondicionális és a technikai próbát igazán parázs küzdelmek zárták a szülők féltő tekintete előtt. Néhány vizsgázó rendkívüli teljesítmény nyújtott, melyet sensei Agócs ki is emelt.

– Notheisz Janka, Móczó Márk, Bagyinszki Máté, Előhegyi Csaba önmaguk árnyékát átlépve új szintre pillanthattak be tegnap, amikor tűzbe tartották lelkiüket. Megtisztelő volt a vizsgájukat vezetni és értékelni – mondta a mester.





Egységes nemzeti színekbe öltöztek felnőtt válogatott versenyzőink

Tetőtől talpig felöltözött a nemzeti válogatottak sportöltözetébe Réka és Milán. A Yakuzák SE finanszírozásában nyári rövid öltözetet is kaptak, cipővel. A két versenyző teljesítményével érdemelte ki a lehetőséget, hogy hordhatja az egyesület tulajdonát képező öltözetet. Sok sikert! Büszkék vagyunk rátok! Osu

Megdolgoznak a téli melegért!

A Yakuzák SE/Y Akadémia székháza, az Y Ház működtetésének, fenntartásának számos fontos feladata van. Ilyen a fűtés is a hideg időkben. Így minden évben fontos tennivaló a téli tűzifa beszerzése és "kazánkészre" vágása. Nem lesz ez másképp idén sem...

A téli melegről való gondoskodást pedig időben el kell kezdeni- sok más mellett ezt is megtanulja az "Y" közösség apraja, nagya. Agócs mester gondos gazda módjára felügyeli és vezényli időben a szükséges teendőket, amiket aztán a Yakuzák SE közössége együttes erővel végez el. Közel 100 mázsa fa érkezik majd a nyáron, hogy azután közösségi összefogással felaprítják, osztályozzák,

kikapcsolják a 600 négyzetméteres Y Ház melegét biztosító tűzifát. Az egyesület így jelentős összeget spórol, melyet a tagokra, versenyzőkre tud fordítani.

– Nagyon fontos közösségi program a favágás minden évben. 10-15 fejsze, hasítógépek, fűrész hangja és a sok-sok dolgozó kéz igazi látványosság. Nem utolsósorban jó edzés is. Az "Élet iskolájában" közvetlen tapasztalatokat szerezhetnek a gyerekek a munkáról. A fizikai munka jellemformáló ereje a későbbiekben több területen megmutatkozik. Éppen ezért magát a sporttevékenységet is nagyon támogatja. A fát Kiss Rezsőnek köszönhetjük, aki Nagykőrösön erdősz. Az ő segítségével ár-érték arányban jó minőségű fához juthatunk – mondta Agócs Tibor május 29-én, az „erdőszemle” után, miközben az Y Ház legkisebbjeinek edzését vezényelte, majd kiosztotta az aktuális feladatokat az Eb-re utazó válogatott versenyzőinek, illetve folytatták a felkészülést a közelgő övvizsgára.



Társadalmi felelősségvállalás az önkéntesség jegyében



Lépésről lépésre

Ákos elindult. Fel tud állni. Erősödött.

Ezen szavak jelentésének tartalma sokunk számára természetese-
sek. Ákos viszont minden lépésért kő keményen megdolgozik.
Milán a válogatott versenyző nem csak önmagát trenírozza, ké-
szül az edzői pályára a Testnevelési Egyetemre. Példaképe és segí-
tője Ákosnak. Micsoda kép látni egyszerre a csetlő-botló kisfiút,
aki bajnoki címet alig remélhet és a mindenre képes bajnokot.
Csak akkor vagy igazán bajnok, ha úgy is viselkedsz. Csak akkor
tudsz lábra állni, ha keményebben edzel mint egy bajnok. Mind-
két ember előtt hosszú út áll és nem lehet látni a végét.



Az Y Ház segít a bajban!

Soós Anita és Soós András szervezésében
60 fő antitest vizsgálata történt meg ma
délelőtt az Y Házban. Dr. Kovács Péter az
OSEI labor vezetője modern műszerpark-
kal végezte a vizsgálatokat, így a jelentke-
zők gyorsan kaptak információt az antitest
számáról. Az Y Ház a helyszínt ingyenesen
biztosította.

*A program az EFOP 1.5.3 Humánerőfor-
rások fejlesztése a Jászberényi Kistérség-
ben című projekt keretében valósult meg.*





Induljon jól az év!

Folytatódott a hagyomány és ismét futással kezdte az évet január elsején a Yakuzák Sportegyesület. Az évindító futásnak az edzés hatáson túlmutató szerepe van. Ezeken a futásokon jól látható, hogy a körülményekhez képest, kik a célorientáltak a sportkarrierjük kiteljesítésében. Egyben jelképes is ez az esemény. Kemény edzéssel indítani az évet.

Erős tüdő, erős szív, erős keringési rendszer

Folyamatos ingerekre, éppen ezért folyamatos futásra van szükség ahhoz, hogy megfelelően kifejlődjön a szív és a tüdő volumene, valamint a keringési rendszer is kialakuljon. Éppen ezért vasárnaponként közösségi programként és az edzés hatásáért is, rendszeresen futottak az egyesület tagjai. A változás szembetűnő, hiszen rövid idő alatt, több karatéka nagy fejlődést tudott mutatni. A szülők példát mutattak és gyermekeikkel futottak. Csak így tovább!



Önkéntesség kultúrája a gyakorlatban

„A munkád egyben a jellemrajzod is”

Az élet iskolája nem öncélú módon fejti ki tevékenységét. A sport, a versenyzés és a közösségi élet mellett felelősséget is testál tagjaira. A létesítmény fenntartás különböző feladatai, a személyiség fejlesztés, formálás kitűnő pillérei. A feladatok elvégzése, a munkaszervezés, a pontos megbízható munkavégzés felértékelődik a jövőben. Az élet iskolájában ezt is tanulják a növendékek.

Az Y Ház kívül belül ragyog. A tavaszi nagytakarítást több mint ötvenen végezték. A kert rendezés mellett a teljes street workout pálya gőzborotvás takarítása is megtörtént. De szép lett a virágos kert és több helyen virágokat kapott az egyesület székhelye. Köszönet a közreműködésért! Rendezett tiszta környezetben folytatódhat a munka.



A program az EFOP 1.5.3 Humán erőforrások fejlesztése a Jászberényi Kistérségben című projekt keretében valósult meg.

Fejlesztések

Fejlesztés, avagy befektetés a jövőbe

A vilájárvány ellenére folytatódott az Y Ház fejlesztése. A változatos edzésingerek biztosítása és a differenciált képességfejlesztés miatt megfelelő mennyiségű és minőségű sporteszköz park fejlesztése, bővítése minden évben kiemelten fontos. 2021 első félévében közel félmillió forint értékben valósult meg fejlesztés. A sportfelszerelések bővítésén túl informatikai fejlesztés is megvalósult 200.000 Ft értékben. A Y Akadémia műhelyében az innováció, a fejlesztés és a fejlődés kéz a kézben jár.



Új weboldalakra nyert pályázatot a Yakuzák SE / Y Akadémia

Az Asian-Bridge.20.21.01.02 informatikai fejlesztésre megjelent pályázatára nyújtott be sikeres támogatási kérelmet a Yakuzák SE.

A pályázat beadása a teljes „Y Brand” tartalom világhálón történő megjelenítése miatt volt fontos. Azt a rendkívül szerves munkát, melyet a Yakuzák SE, az Y Akadémia, az Y Média és az Y Ház végez, rendszerezve jeleníti majd meg az új weblap együttes.

– Korszerűsítjük a weboldalunkat, illetve újabbakat is készítünk. Egy úgynevezett gyűjtőoldalon pedig egyben mutatjuk be azt a szerves tevékenységet, amit végzünk. Ez a változás is időszerű, hiszen a Yakuzák SE weboldala már 11 éves. A munka érdemi része most kezdődik el. Nagyon örülök, hogy támogatásra érdemesnek találták a pályázatunkat. Igazi „Y”-os arculattal, modern, ötletes, dinamikus elérhetőségünk és megjelenésünk lesz a weben – jelentette be a fejlesztés célját márciusban Agócs Tibor, a pályázat írója. A bejelentés után az ez irányú munka is elkezdődött, így június 1-jén, Budapesten Agócs mester már meg is ismerhette a fejlesztés tervezetét. A „médiaorigo” fejlesztő informatikusa ekkor mutatta be első alkalommal weblap rendszer felépülését. A sikeres pályázat után így 11.000.-€ értékben végleg a megvalósulás útjára léphetett az „Y Brand”-et bemutató internetes honlap.

Az ünnepélyes weblap-indításról az Y Média élőben számol majd be.

Intraine – az „Y” közösség szolgálatában

Az Intraine elnevezésű alkalmazás (applikáció) tulajdonképpen egy napló, amelybe bepillanthat a szülő, az edző és az egyesület is. A sportolók fejlődését teszi láthatóvá, miközben életkori sajátosságoknak megfelelő információkat és kontrollt is nyújt. Osztályozhatja az edző napról-napra a tanítványokat és ezt a szülők is láthatják a programokkal és üzenetekkel együtt. Falatovics Ádám az Intrain szakembere az app-ban rejlő lehetőségeket és a hozzá tartozó általános információkat júniusban ismertette a karatékáknak és szüleiknek az Y Házban.



Új dimenzió nyílhat Nagykátán...

Új dojo és egyben komplex modern edzőtermet álmódott meg Agócs Tibor Nagykáta város központjába. Az 500 négyzetmétert is meghaladó második Y Ház Czerván György országgyűlési képviselő támogatásával, illetve közbenjárásával valósulhat meg az ősz folyamán. Az amerikai típusú edzőterem tavaszra akár el is készülhet.

Az amerikai típusú képességfejlesztéshez szükséges edzőterem jelentősen eltér az európai úgynevezett „konditerem” berendezésétől és stílusától. Az Amerikai Egyesült Államokban a képességfejlesztés a különböző képességfejlesztő trendek összekapcsolásával az adott sportágra jellemző mozgásszerkezet feltárásával, profilírozásával valósul meg, amely magába foglalja a stabilizációt, a mobilizációt a prevenció elveit is a teljesítmény fokozás mellett.

Az egyénre szabott differenciált képességfejlesztés számára, olyan edzőterem kialakítása szükséges, amelyben hiánytalanul megvalósítható több sportág általános és sportágspecifikus képességfejlesztése is.

A „konditermekről” eltérő módon nem sze-

parált izommunkában, testépítésben gondolkodik az ilyen típusú képességfejlesztési rendszer, ezért nem kondigépekkel telepakolt teret kell elképzelni, hanem erőplatformokat és különböző funkcionális módszerekből fakadó eszközöket, taktikai tereket és mérési eszközöket.

Az ilyen típusú edzőmunkának a társadalmi hasznossága is jelentősen nagyobb, mivel a funkciója szerint mozgatható emberi test mozgásszerkezet megbetegedésre szíves és érrendszeri megbetegedésre jelelősebb kockázattal hajlamos. A mélyhátizmok és a törzsizmok (core) gerinctartási képessége megnő, ezért a test hosszabb ideig tudja megtartani a munka bírószerkezetét.

Tehát a második ezúttal nagykáti Y Ház egyszerre több funkciót tölthet majd be, melynek a sportsikereken túlműtűtű társadalmi haszna is lehet hosszútávon. A külön lépcsőházzal rendelkező több mint 500 négyzetméteres közösségi tér a városközpont éke lehet!

Köszönet Czerván György képviselő úrnak, hogy felkarolta ügyünket!

„Tiszteletre méltónak tartjuk azt az elhivatottságot, melyet Ön a Yakuzás Se (továbbiakban: „Egyesület”) iránt tanúsított az elműtű több, mint 30 évben és elismerésűnkűt fejezzük ki az Egyesület térségben végzett sporton túlműtűtű munkásságát. A kérelmet megvizsgáltuk és figyelembe véve az Egyesület eddigi sport szakmai munkáját, valamint a térségben betöltött közösség tereműtű és formáló szerepét, a Projektet támogatásra érdemesnek ítéljük. A támogatási lehetőségekkel kapcsolatban egyeztetést folytattunk az Innovációs és Technológia Miniszteriummal (továbbiakban: „Miniszterium”), melynek alapján biztosíthatom, hogy a Miniszterium illetékes munkatársa felveszi Önnel a kapcsolatot a Projekt támogatási lehetőségeinek egyeztetése céljából.”

Dr. Schmidt Ádám
politikai főtanácsadó
Miniszterelnöki Kabinetiroda



„Férfi munka volt”

A Jászsági Térségi Televízió is levetítette három egymást követő napon az Y Média ez évi filmjét. A „Férfi munka volt” című alkotást, amely Móczó Milánról szól a környékbeli 20 településen, 19.000 háztartásban láthatták a nézők.

A Gedei Gábor rendezésében készült mozifilm, Mészáros Mária valamint Németh Máté (vágók és operatőrök) kezéből kikerült alkotás Móczó Milánt, az ifjú bajnokot mutatja be. Köszönet Tóth Józsefnek, a JTTV vezetőjének az extra bemutatásért!

„Mi dolgunk a világon? küzdeni, És tápot adni lelki vágyainknak.”

Vörösmarty Mihály: Gondolatok a könyvtárban c. versének részletével ajánljuk minden érdeklődő figyelmébe legújabb filmünket Móczó Milánnal és Agócs Tiborral a főszerepben. A történetet az Élet írta 2020-ban; nemcsak a kyokushin karatéról, nem csak egy Európa-bajokságról, nemcsak egy közösségről, nemcsak egy sportolóról, nemcsak egy edzőről, nemcsak egy életformáról, nemcsak egy értékrendről... hanem magáról, az „Y”-ről. (Gedei Gábor, rendező)



Digitális PREMIER



A világjárvány miatt bezárt mozi ezúttal az Y Média Facebook oldala és az Y Akadémia YouTube csatorna helyettesítette. A „Férfi munka volt...” c. filmet Gedei Gábor rendezte, Mészáros Mária vágta és Németh Máté operatőr forgatta. A premier szinte azonnal ezres megtekintést hozott a filmnek. A sorrendben negyedik mozi-film egyszerre szakmai, kortörténeti, filozófiai alkotás.

Rock and Roll és az egészség

Jimmy a Kowalsky meg a Vega basszusgitárosa nyilatkozott az Y Médianak a sportról az életről...

– *Zenész vagy, akit ebből adódóan a COVID-19 különösen erőteljesen sújtott. Mégsem tűnsz elkeseredettnek...*

– Úgy érzem, tőlem semmit nem tudott elvenni a világjárvány. Pontosabban; ha el is vett, adott is annyit az ebből adódó helyzet, amivel valami módon „gyarapodtam”. Kezdjük persze azzal, hogy nem volt jó. Nem csak a zenészeket, hanem sok más szakmát is ellehetetlenítettek a kényszerű korlátozások. Mi is megéreztük nagyon is, hogy másfél éve nincs koncertünk. Tavaly 92 koncertből ötöt tudtunk megtartani, ami azért, ha nem jól kezeli a helyzetet, mentálisan alaposan megviseli az embert. Az anyagi ellehetetlenüléséről is szó volt és van, mert sajnos az elmaradt munkák, koncertek ilyen jellegű következményei teljesen kézenfekvő, hogy lehetetlen helyzetbe sodortak rengeteg embert, így a stábtagekat is. Rengeteg olyan embernek, aki ebben a szakmában a színpalak mögött dolgozik, akiket a közönség nem is lát, de nélkülük semmi nem működne, és nem tudnánk megcsinálni azt, amit szeretnénk, anyagilag olyan szinten megérintette, hogy kénytelenek voltak például építkezéseken dolgozni a megélhetésért. Sokan elhagyták a szakmát és engem ez a tudat viselt meg igazán. Hogy zeneművészeti főiskolát végzett kiváló zenészek például portásként dolgoznak. Ezzel nem az adott foglalkozást degradálom, de szomorúvá tesz, látni az így parlagon heverő tudást. Másrészt rengeteg hozadéka is volt ennek a helyzetnek. Ha belegondolok, hogy félévig stúdióztunk... Soha ennyit nem voltunk együtt, egy lemezzel. Még jobban megismertük egymást. És rájöttünk arra is, hogy a kapcsolati tőkénk mennyit változott. Azt hittük, hogy fontosak vagyunk bizonyos embereknek, akik aztán ránk se telefonáltak. És megerősödtek olyan kapcsolatok, amelyekről azt hittem, nem is működnek, mégis ott voltak, hívtak érdeklődtek, erősítettek jó szóval, azaz, hogy a bajban is emberszámba vettek. A zenekaron belül is más polcra kerültek a kapcsolatok. Rájöttem, hogy nem csak a zenélés hiányzik, hanem a közös utazások és azok az emberek, akikkel egy-egy koncert során együtt vagyunk, akik kísérik minket. Egy nagyon jó kis baráti közösség hi-

nyát élem meg a turnék elmaradásával, és ha ebbe belegondolok, visszakanyarodok oda, ahonnan indítottam ezt a gondolatot: első-sorban mentálisan volt számomra nehéz ez másfél év.

– *És ez nem is az első ilyen időszak volt az életedben, ha jól tudom. Azzal együtt, hogy kora ifjúságod során mindig sportoltál, karatézta, súlyzóztál, csináltad a testedet, volt az életednek olyan szakasza is, amikor nem rólad formázták volna az egészséges életmód szobrát...*

– Mondjuk úgy, volt olyan időszak, amikor csak a serpenyő egyik oldalába pakoltam...

– *Igen. Nos. Ahhoz képest egy nagy váltás történt az életedben.*

– Így van. Korábban kezdődött már, ami most, úgy érzem, elérhet egy magasabb szintet. Az utóbbi időben ugyanis már odafigyeltünk az zenekaron belül is arra, hogy próbáljunk meg sportolni. Különösen azért, mert a regenerálódási képességeink olyan szinten csökkentek, hogy például

egy tíz állomásos turnénak már a felénél azt mondtam, hogy hiába van még hátra ugyanennyi, már most sem tudom, merre vagyok arccal. Nyilván ez kezdődött azzal, hogy letettük az alkoholt, sokkal kevesebbet ittunk. Közben pedig azt éreztem, hogy amikor sportolok (gyakran jártam ugyanis súlyzózni), sokkal jobban regenerálódok és jobban el bírtam viselni a terhelést. Ha kimaradt a sport, hamar elfáradtam és csökkent az intenzitásom akár egy koncerten is. Márpedig a közönség ugyanazt a zenekart és ugyanazokat a zenészeket akarja látni egy turné első és utolsó állomásán is, nem félholtakat. A teljesítményed nem eshet csak azért, mert egyszerűen elfáradtál. Ezért mi Kowával kitaláltuk, hogy elkezünk rendszeresen futni akár reggelente, akár például a „beállítás” után, még a koncert előtt. Amikor ez működött, sokkal frissebbek voltunk, sokkal többet bele tudtunk adni a koncerten is. Én mindig is szerettem a súlyzókkal dolgozni, de kézi súlyzókat nem cipelhettem magammal mindenhol, ezért elkezdtek hiányozni. Valahogy ennek a hiánynak a mentén találok a TRX-szel. Emlékszem, annyira „profi” voltam, hogy egy nyíregyházi szállodában sikerült az ajtó nyílásával egy irányba beakasztanom a TRX-et, és bedőltem a szobába ajtótól, kerettestől...



– Mennyiben befolyásolta a változást benned az a tény, hogy családod lett? Két gyereked is van, járatod őket sportolni az Y Házba.

– Mielőtt a párommal megismerkedtem, éppen az előtt döntöttem el egy-két hónappal, már nem nagyon kellene tovább csinálnom azt az életformát, ami arról szólt, hogy még reggel ötör sem indulok haza. Ráadásul eleve nem volt „hazamennem”, egyedül voltam. Amikor ez tudatosult bennem, és úgy döntöttem, hogy rendbe teszem az életemet, akkor jött a kapcsolatom, a család, a gyerekek. Nyilván mindez nagy lapáttal rátett a felelősségtudatomra. Ezt látom egyébként a zenekaron belül is, ha gyerek születik, az ember egészen másként kezd gondolkodni. Nem magunk miatt létezőnk, ennek az önzésnek vége. Az, hogy „csak én és senki más”, az már nincs! Csak a család van. A párommal is csak a gyerekekre koncentrálnunk, ezért hajtunk éjjel-nappal. Ennek része az is, hogy egészséges életmódra, sportra is neveljük őket. Szerencsére a párom is ilyen beállítottságú, a gyerekek érdekében pedig ez a szellemiség felerősödött mindkettőnkben. Az Y Házzal külön szerencsénk van, és nagyon örülünk, hogy a gyerekek biztonságos, szép környezetben ilyen minőséget kaphatnak.

– Sikeres vagy, de ehhez sokat kell dolgoznod minden tekintetben, emellett pedig a szabadidőd nem lehet túl sok. Mégis, most úgy döntöttél, hogy a sporttal

magadon és a családon túlmenően is foglalkozni szeretnél. Másoknak is adni akarsz belőle, így TRX edzéseket tartasz majd. Miért?

– Én édesapámnál dolgoztam éveket, közben zenéltem. Az arra is nagyon jó volt, hogy minden héten lehúzzon a „csillogásból”, visszarántson a hétköznapi valóságba. Hétvégék után magam mögött hagytam a rivaldafényt, annak minden olyan sallangjával, szépségével és nehézségeivel egyaránt. A turnézás iszonyatosan kimerítő fizikálisan és mentálisan, be lehet sokallni belőle. Az a hétköznapi munka pedig, amit végeztem édesapámnál, viszont mindig felkészített arra, hogy örömmel kezdjem várni a következő hétvégét. Tehát kibillentett abból az életformából, ami kívülről egy csillogás, de van számtalan árnyoldala is. Tudtam hétköznapi életet is élni, és így mindig feltöltődésként és nem nyűgként élhettem meg a koncerteket, mindig örömmel, zenélésre és együttlétre kiegészítve tudtam kilépni a közönségünk elé. Aztán jött 3-4 év, amikor csak a zenéléssel tudtam foglalkoztam, idő sem volt másra. Nagyon kemény volt, és bízom benne, hogy lesz még 20 ilyen évünk, de ezekben a kemény években is segített „talajon maradni” a sport. Délelőttönként mindig rászántam az időt, hogy be tudjak menni a terembe, súlyozni és közben ráébredtem, hogy a sport a fizikum mellett mentálisan is mennyit ad. Ezért komolyabban is elkezdtem ezzel fog-

lalkozni. Az pedig plusz lökést adott, hogy láttuk, milyen szinten érdeklődni kezdett a közönségünk egy nagy része Kowa jogája iránt. Tehát a mozgásra, mozgáskultúrára sportra a mi rajongóink elég jelentős része nyitott és fogékony, ráadásul másfajta sportág is érdekelné őket. Mivel nekem a TRX „bekattant” és amióta az Y Házba járok és látom, miként megy ez profi szinten, hol van benne előrelépési lehetőség, és látható, miként építi a közösséget, megerősített abban a meggyőződésemben, hogy a legjobb a csoportos edzés. Annak ellenére, hogy a TRX az a fajta mozgás, amit otthon és egyedül is lehet végezni, hiszem, hogy közösségben plusz örömet is tud adni. Sokan nem mozdulnak ki otthonról, nem mennek terembe, de biztos vagyok abban, hogy egy jó programmal ki lehet mozdítani őket. Ez a célom azzal, hogy edzéseket fogok tartani az érdeklődőknek.

– Mit adsz személyesen te, Jimmy, a Kowalsky meg a Vega basszusgitárosa azoknak, akik veled edzenek? Mi az, amit kapnak tőled?

– Az biztos, hogy nem az életük edzése lesz, amit velem csinálnak. Én nem az a profi edző akarok lenni, aki a legjobb a sportszakmában. Ez nem az én a feladatom, hiszen nálam ezerszer jobb TRX edzők vannak, fiatalok, lendületesek, ezt tapasztalom nap mint nap itt az Y Házban is. Az én edzéseim abban lesznek „különlegesebbek”, az lesz bennük a plusz, hogy ezek a Kowalsky meg a Vega köré épülő tréningek lesznek, s ebből adódóan a jókedv és az „öröm mozgás” lesz a főszerep. Az a célom, hogy olyan élményt adhassak, amivel a rajongóink közül sokan megszeretik a rendszeres edzéseket, a mozgást. Ha eljönnek edzeni a személyem miatt és jól érzik magukat, előbb-utóbb ráébredhetnek arra is, hogy akár munka mellett, akár a rendszeres szórakozás, koncertre járás mellett is lehet mozgásban gazdag életet élni.

– Ezek szerint a jövőben sűrűbben találkozhatnak veled sporttémában is a rajongók?

– Igen, ha lesz egy olyan rétege a közönségünknek, amit nem csak a színpadi ember érdekel, hanem az is, hogy mi van mögötte, tehát érdekli az életnek egy olyan része, ami eddig nem volt publikus, akkor nyilván ezzel is megkereshetnek és bekapcsolódhatnak. Találkozhatunk személyesen, edzéseken is.

Jimmy a TRX és az Y Ház

A Kowalsky mega Vega rockegyüttes basszusgitárosa közös munkába fogott az Y Akadémiával. A rock fenegyereke sikeres TRX edzői vizsgáját követően új webappal jelentkezett, ahol mint edző debütál. A szakmai továbbképzés és a vizsgára történő felkészítés Agócs Tibor segítségével magas szinten valósult meg, melyet a sikeres vizsga is bizonyít. Az Y Média támogatásával elkészültek azok a reklámfilmek, illetve szakmai kisfilmek amiket a jimmyvegatrx.hu weboldalon is megtalálhatnak a rajongók.

A méltán híres rockegyüttes énekese Kowa jóga oktatóként is sikeres. Ezt mintát követi Szórád Csaba azaz Jimmy aki karatés és „gyúrós” háttérrel ezentúl szakmailag magasan képzett TRX oktatóként is látható lesz a turnék alkalmával. A tervek szerint az Y Házban is fog edzéseket tartani a rajongók számára. jimmyvegatrx.hu



Médiamegjelenések

YouTube



Móczó Milán a JP Auto Suzuki márka nagykövete lett!



Eb felkészítő edzőtáborok az Y Akadémia szervezésében Budapesten



KÉREKES RÉKA

Eb felkészítő edzőtáborok az Y Akadémia szervezésében Budapesten



A húsvéti ünnepek alatt is folytatódott Kerekes Réka és Móczó Milán egyéni képzése

facebook



Milán Móczó Európa-bajnoki bronzérmes!!!
A magyar válogatott egyedül érmese a mai napon.

Milán megverte grúz ellenfelet 3 percben bírói döntéssel! Milán Móczó a legjobb 4-ben folytatja rövid szünet után!



Egy hajóban eveztek...

Véget ért a Yakuzák SE/Y Akadémia VI. Eb 1... Tovább



Milán Móczó Suzuki nagykövet Horvátországban
— Tovább



Írott sajtó



Új Néplap
Két jászberényi karatéka utazhat a kontinensviadalra
Bajnokként az Eb-re

Új Néplap
A terhelés, mérés, visszacsatolás háromszögében a jászberényiek
Profi módon készülnek



Új Néplap
Az egyéni képzésre fókuszáltak az Y Akadémia edzőtáborában
Gyakoroltak a karatékákat



Az érem reményében



Móczó Milán előzménye
Milán Móczó a JP Auto Suzuki márka nagykövete lett!

Jász-Barkács

Szaküzlet



Szerszámok Csavarok Zárak

Jászberény, Nádor utca 10. • Telefon: +36 30 533-1310



Köszönjük a névtelen támogatóink segítségét!

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