

# **Mi** KARATE

A MAGYAR IDŐK MELLÉKLETE, 2017. JANUÁR



# Tartalom

Csúcsra törnek .....	4
Guardiola leckéket vehetne tőle .....	6
Harcművészetből küzdősport .....	8
Mesternek lenni a tatamin és az egyetemen .....	10
Tisztelet, alázat, kitartás .....	12
WKF versenynaptár .....	14



SZERKESZTŐI ÜZENET

## Magyar stílus

Szerte a világon ünnepnap lett a karatézók életében 2016. augusztus 3., ami egyébként szerdára esett. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) közgyűlése Rio de Janeiróban ekkor döntött arról, hogy a karate felkerült a 2020-as tokiói ötkarikás játékok műsorára. Mindezt a NOB Agenda 2020 reformcsomagja tette lehetővé, amely szerint az aktuális olimpia házigazdái egy vagy több sportágat beemelhetnek a programba. Mondani sem kell, a döntés mérföldkő a karate számára. A világszerte több tíz milliósra tehető karatésársadalom évtizedek óta várta az olimpiára kerülést. A sportág többször is ott volt az ötkarikás játékok kapujában, de az utolsó szavazásokon rendre elbukott.

Napjainkban a magyar karate negyvenéves történetének legsikeresebb esztendőit éljük, és nem is kérdés, legjobbjaink célja az, hogy ott legyenek és érmet szerezzenek Tokióban. A reményeink már csak azért is megalapozottak, mert a kongói édesapától és magyar édesanyától született Tadissi Martial tavaly ezüstérmes volt a World Karate Federation (WKF) világszervezet világbajnokságán – a 67 kg-osok küzdelmi kategóriájában kilencven versenyző között jutott döntőbe –, és az olimpiát a WKF szabályrendszerében rendezik meg.

Mellékletünkben bemutatjuk az UTE versenyzőjét, akinek már egyetemi diplomája van, most jár mesterképzésre, pályafutása végeztével pedig sportdiplomáciai karrierre készül. Ám ez még odébb van! „Mársziról” elismerően szól a hazánkba már visszatérően látogató Antonio Oliva, a karate professzora, igehirdetője, aki hozzávetőleg olyan nagy név a sportágban, ami Sir Alex Ferguson, José Mourinho és Pep Guardiola a futballban, együttvéve. Így a spanyol mestertől különösen bizsergető a dicséret, miszerint lenyűgöző az az elhivatottság, amellyel a magyar karatesport valamennyi szereplője fejlesztí a tudását. Ennek köszönhető, hogy az évek során egyéni, egyedi karatestílus alakult ki nálunk, amely első pillantásra felismerhető. „A magyaroknak megvan a jellegzetes stílusuk lovaglásban, úszásban – ezt az egész világ ismeri –, és apránként kezdik kialakítani a saját identitásukat a karatében is” – mondja Antonio Oliva.

Mészáros Jánostól, a Magyar Karate Szakszövetség elnökétől többek között megtudhatjuk, hogy itthon már zajlik a sportág akkreditációja, ami azt jelenti, hogy bekerülhet a testnevelés tantervébe is, és ebben az esetben a hetedikétől a tizedik évfolyamig a heti öt testnevelésórából kettő is a karatéről szólhat. Mindez jelentősen növelheti a sportág jelenleg 40-50 ezer fős hazai bázisát, ami a karate által közvetített emberi értékek miatt társadalmi szempontból is nagyon fontos lenne. Nos, igen: a tiszteletre, az alázatra, a fegyelemre és a kitartásra neveléssel csakis előbbre juthatunk mindannyian.

Fábik Tibor



• Felelős kiadó: **Liszkay Gábor**  
• Kiadóigazgató: **Lóczy János**  
• Szerkesztette: **Fábik Tibor**  
• Olvasószerkesztő: **Farkas Orsolya, Nádai László**  
• Tördelőszerkesztő: **Imrik László**  
• Képszerkesztő: **Katona Vanda**  
• Fotók: **Éberling András, Mirkó István, MTI, Reuters**

• Nyomás: **Pauker Nyomdaipari Kft.**

• Felelős vezető: **Vértés Gábor ügyvezető igazgató**

• Megjelenik a **Magyar Idők** mellékleteként

• A céges írásokat a cégek szponzorálják. Kiadja a **Magyar Idők Kiadó Kft.** A lap bármely részének másolásával és terjesztésével kapcsolatos minden jog fenntartva. Tilos a lap elektronikus tárolása, feldolgozása és értékesítése a kiadó írásos hozzájárulása nélkül.

A melléklet megjelenését a **Stadler Rail Csoport** támogatja.





# Csúcsra törnek

„Így, 2017 elején örömmel tudatom, hogy a magyar karate negyvenéves történetének legsikeresebb esztendőit éljük!” Kevés sportág fogalmazhat ilyen boldogan a jelenéről, azt pedig talán sokakat meglep, hogy éppen a Magyar Karate Szakszövetség elnöke, Mészáros János adhat ennyire kedvező jelentést a sportág helyzetéről.

Az elnök a szervezet honlapján kezdte ezzel a mondattal újrívi köszöntőjét, és tényekkel tudta alátámasztani szavai igazát. A különböző korosztályos világvérsenyeken 2009 óta Tadissi Martial, Metzger Sandra, Szegedi Döme, Hárszpataki Gábor, Nógrádi Nicol és Boussebaa Aicha tiszteletére is eljátszották a magyar himnuszt, a 2014-es liszaboni utánpótlás Európa-bajnokságon pedig ámulatba ejtő teljesítménnyel rukkolt elő a magyar csapat: tizenegy érmmel utaztak haza a fiatalok.

– Ezek az eredmények nem egyik napról a másikra érkeztek – szögezi le Mészáros János. – A hetvenes évektől a kilencvenes évek végéig mindössze három Eb-bronzzal és egy világvérsenyen bronzérmel büszkélkedhetett a sportág, kevés volt a pénz, és így nemigen vehetett részt a nemzetközi vérkerítésben. Amikor 1999-ben átvettem a szövetség vezetését, a költségvetés kialakításakor az volt a legfontosabb cél, hogy felzárkózzunk a világ élvonalához, azaz részt vegyünk a nagy nemzetközi vérsenyeken, és a bíróképzésre is nagy hangsúlyt fektettünk. Fontosnak tartom megemlíteni, hogy

az elődök munkáját is sokra tartjuk, hiszen ők honosították meg a sportágot Magyarországon, nekik köszönhetjük, hogy volt mire építkoznünk. Az előző évtized derekára kezdett beérni a szisztematikus munka, azóta szinte minden jelentősebb nemzetközi vérsenyőről érmmel vagy érmekekkel tértek haza a magyar karatésok.

Jelentős állomás, hogy 2013-ban felnőtt Európa-bajnokságot rendezhettünk, és a magyar csapat S. Kovács Ádám, Tóth Beatrix, Metzger Sandra, Bartha Nikola, valamint a női kumitecsapat révén öt bronzérmel minden idők

legjobb szereplésével rukkolt elő. Azóta pedig Premier League-versenyeket nyernek karatésaink, sőt, a legrangosabb sorozat összetett pontversenyében kétszer is az első helyen végeztek. Az egyéni sikerek mellett külön büszkeség a férfi kumitecsapat regionális Eb-n nyert bronzérme, a múlt év pedig Tadissi Martialé volt, aki az Eb-n bronz-, a vb-n pedig ezüstérmet szerzett, utóbbival ráadásul kvalifikálta magát az idei Világjátékokra.

– A budapesti Eb a rangját tekintve felért egy világvérsenyhez, mert a kontinensen sűrűbb a mezőny a minőséget nézve – mondja Mészáros János. – Mindent bevetettünk a sikeres rendezés érdekében, még flashmobot is előadtunk a Hősök terén, és meggyőződés, ez az esemény közrejátszott a sportág tekintélyének az emelésében és abban is, hogy olimpiai rangot kapott.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság reformjainak megfelelően az ötkarikás játékok mindenkor házigazdája beemelhet egy sportágot a programba, és 2020-ra Tokió a karatét választotta. Ezzel a sportág több évtizedes célja teljesült be, ami Mész-

száros János szerint kiváló esélyt kínál a magyar vérsenyezőknél is.

– Akadétk Eb tizenegy érme is jelzi, jó az utánpótlásunk. Három, illetve hét év múlva ezek a fiatalok éppen a csúcson lesznek, bár Tokióra inkább a már most is komoly eredményeket hozó sportolónk szereplésével kapcsolatban lehetnek szép remé-

és üzik – mutat rá Mészáros János. – A szülők szívesen viszik le az edzésekre a gyerekeket, mert ott fegyelmet, összpontosítást tanulnak, és ennek az iskolai eredményeik is hasznát láthatják. Az utánpótlás mennyiségével tehát nincs gond, a kiválasztáson múlik nagyon sok a jövőt illetően. A leggyengébb pontunk az infrastruktúra. Bár nő

Mészáros János elnök nagyra tartja az elődök munkáját is



nyein. Ők esélyesek arra, hogy kvalifikációt, az ötkarikás játékokon pedig érmet szerezhessenek. Nagyszerű lenne, ha 2024-ben éppen a budapesti olimpián lehetne roppant eredményes a sportág, de akkor is bízhatunk benne, ha nem mi kapjuk meg a rendezés jogát. A programba egyelőre csak 2020-ra kerültünk be, de ott voltunk Bakuban az első Európai Játékok műsorában, és ott leszünk Buenos Airesben az ifjúsági olimpián is. A karate megerősödött annyira, hogy alappal hihessünk abban, a NOB véglegesíti a programban, vagy pedig a mindenkor rendező beilleszti abba.

Az elnök köszöntője szerint a Magyar Karate Szakszövetség egy nagy család, amelybe 40-50 ezer karatés tartozik. A tőrésatár azért ilyen széles, mert rengeteg az olyan amatőr, aki tanfolyamokon úzi a sportágot. Ők nem mind regisztráltak, és nem is vérsenyészen karatéznek. Teljes családok edzenek hetente akár többször is, azaz a népszerűség megkérdőjelezhetetlen, és erre is lehet építeni a jövőben.

– A karatézók száma mindig is nagy volt, a foci után talán legtöbbször ezt a sportágot üzték

a számuk, kevés az olyan hely, amely kizárólag a karatét szolgálja, többnyire még mindig bérelt tornatermekben zajlanak az edzések, ami viszont sok kompromisszumot követel meg. Dolgozunk ennek a helyzetnek a javításán. Sokkal szebbeket mondhatok viszont az edzőképzésről. Csaknem harminc szakedzőnk van, ez több, mint a küzdősportok zömében. Ez a szám azokat tükrözi, akiket mi iskoláztunk be, arról nincs adatunk, hogy mennyien képeztek magukat önállóan. Jó szakemberből nincs hiány, ösztől pedig a Testnevelési Egyetemen újra beindul a szakképzés a küzdősportokban, és a karate ebben főszerepet játszhat majd. Zajlik a sportág akkreditációja is, ami azt jelent, hogy bekerülhet a testnevelés tantervébe is, és siker esetén a hetedikől a tizedik évfolyamokig a heti öt testnevelésórából kettő is a karatéról szólhat. Ehhez persze képezni kell a testnevelő tanárokat is. Mindez jelentősen növelheti a sportág bázisát, ami a karate által közvetített emberi értékek miatt társadalmi szempontból is nagyon fontos lenne.

• PAJOR-GYULAI LÁSZLÓ



# Guardiola leckéket vehetne tőle

Hatvannyolc éves emberke, nem is gondolnánk, hogy a karate professzora, egyben apostol, igehirdető. A karate igéjét hirdeti. Pedig Antonio Oliva az a sportágban, ami Sir Alex Ferguson, José Mourinho és Pep Guardiola a futballban, együttvéve. Sőt, még annál is több. És hiszik, nem hiszik, ez a világhírű karateguru magyar kiválóságokat vinne magával bemutató körútjára!



Antonio Olivával az UTE Megyeri úti csarnokában beszélgettünk, a magyar edzők, karatékák részére tartott, immár hagyományos szeminárium szünetében. Pillanatok alatt megértettük, miért invitálják a nyolcnapos mestert, a senseit (ez japánul éppen mestert jelent) a világ majd száz országába, hogy fejlessze a helyi karatékák tudását.

**– Milyenek találja hazánkat? – kérdeztük a mestert.**

– Magyarország lenyűgöző, vendégszerető, kultúrák, népek keresztútján elhelyezkedő ország; egyszerre kelet és nyugat, észak és dél, kul-

turált és barbár – aligha van még egy ilyen hely a világon. Ami a legjobban megfogott engem – merthogy legalább húsz éve járok önköz –, az a magyar emberek szenvedélyessége. Értelem és érzelem – kiváló kombináció.

**– Ezek szerint van rálátása a magyar karate fejlődésére. Hogyan hasonlíthatna össze a sportág helyzetét azzal, ahol húsz éve tartott?**

– Nem is lehet összehasonlítani. Az abszolút kezdő színvonalról a magyar karate oda jutott, hogy ma már Európa-bajnokai, vb-érmesei vannak, és S. Kovács Ádám személyében Világhí-

kok-győztese. Férfiaknál és nőknél, valamennyi korosztályban, kumitében és katában a világ közvetlen élvonalában vannak a magyarok. De ami a legfontosabb: az oktatók, az edzők tudásszintje elképesztő módon gyarapodott. Lenyűgöző az az elhivatottság, amellyel a magyar karatesport valamennyi szereplője fejleszti a tudását. Ennek köszönhető, hogy az évek során egyéni, egyedi karatestílus alakult ki Magyarországon, amely első pillantásra felismerhető. A magyaroknak megvan a jellegzetes stílusuk lovaglásban, úszásban – ezt az egész világ ismeri –, és apránként kezdik kialakítani a saját identitásukat a karatében is.

**– Valójában mi az, amit ön oktat a magyaroknak, évente többször is? Hiszen úgy jár ide az UTE Megyeri úti csarnokba, mintha hazájára.**

– Megtanítom a gyermekeket az alapokra, továbbfejlesztem a kamaszok tudását, amit ön is láthatott az elmúlt félórában, és csiszolom az elit kategória, a válogatottak képességeit. Eközben a magyar edzők, oktatók a szeminárium bármely pillanatában közbeszólhatnak, kérdezhetnek, közbeavatkozhatnak. Mindent felírok a táblára, szavakkal és szimbólumokkal, hogy a nyelvi akadályok eltűnjenek. Az én magyarom meglehetősen rossz – mosolyodik el –, a jeleket viszont mindenki megéri. A célom az, hogy azokat a területeket, amelyeken jók a magyarok, még jobban kifejlesszem. Így alakul ki egy csakis a magyarokra jellemző karatestílus, amely – ahogy az eredmények is visszaigazolják – roppant eredményes.

**– Elégedett a tanítványai munkájával?**

– Több mint száz gyerekkel, serdülővel, felnőttel dolgozom, valamennyien figyelmesek, érdeklődők, tudásuk legjavát igyekeznek nyújtani. Figyelnek, jegyzetelnek, még a növendékek szülei is, akik ott ülnek a nézőtérén!

**– Találkozott kimagasló tehetségekkel?**

– Rengeteggel, de ketten közülük is kiemelkednek. Az egyikük Gábor (Hárspataki Gábor, U21-es világbajnok), a másikuk Martial (Tadissi Martial, felnőtt-vb-ezüstérmes). Ők már nem csak tehetségek, annál jóval messzebbre jutottak. Martial kivételes klasszis, olyan a mozgáskultúrája, amilyennel még nem találkoztam. Magyarország büszke lehet rá, de ez fordítva is igaz, mert – ahogy látom – minden segítséget megkap a fejlődéséhez.

**– Hány országban dolgozott már, tartott szemináriumokat?**

– Most hatvanhárom országban tartok, de két éven belül, mire betöltöm a hetvenet, el akarok jutni a százhoz.



Antonio Oliva mester szinte már otthon érezheti magát nálunk

**– Netán már szövetségi kapitányként is irányította egyes országok karatesportját?**

– Természetesen. Spanyolországgal kezdtem, világbajnoki címekre veztettem hazám karatékáit. Később Ausztráliában, Új-Zélandon, Finnországban, Braziliában, a Dél-afrikai Köztársaságban és Jugoszláviában is dolgoztam szövetségi kapitányként.

**– Minket nem vállalna el?**

– Hm... nem lenne tőlem korrekt húzás.

**– Miért nem?**

– Mert önök már megfelelőképpen érettek, megvan a képességük ahhoz, hogy a saját sorikból kiváló edzőket állítsanak. Én csak a háttérből, az árnyékból szeretném segíteni önöket. A magyar karatesportnak már csak arra van szüksége, hogy évente kétszer eljöjjenek ide önköz, hogy konzultáljunk, hogy megerősítést kapjanak. Hogy amit csinálnak, azt jól csinálják. De önök engem már bizonyos értelemben kinöttek.

**– Lloret de Marban született, a Costa Braván, vérbeli katalán. Érdeklí a futball?**

– Hogy érdekel-e? Lenyűgöz! Vérmes Barcadrukker vagyok.

**– Jár a Camp Nouba, bajnoki vagy kupameccsre?**

– Nem, a tévében nézem a mérkőzéseket. Van, hogy Magyarországon – mint például a Bilbaótól elszünetelt 2-1-es vereséget a Király-kupában, bár a visszavágót biztosan megnyerjük –, van, hogy Mongóliában vagy éppen Venezuelában, ahol éppen oktatok. Ha pedig nincs rá módom, a fiaim felveszik nekem a fontos meccsüket.

**– Valaki azt mondta itt a teremben, hogy ön a karate Guardiolaja.**

– Nem, nem, nem! Guardiola a futball Antonio Olivája. Guardiola még meg sem született, amikor én már spanyol bajnok voltam. Ha majd Guardiola is közel száz országban oktatta a futballt, mint én a karatét, akkor jelentkezzék nálam! Neki Anglia még csak a harmadik ország Spanyolország és Németország után, és itt még nem is lett bajnok. Én világbajnoki aranyérmekre veztettem a spanyol, a brazil, a finn, az ausztrál, a jugoszláv és az új-zélandi karatékákat! És a magyar sikerekhez is hozzájárultam! Guardiola hol van ettől?

**– Mi a fő különbség ön és Pep Guardiola között az eredményességen kívül?**

– Guardiola óriási pénzen összevásárolt játékosokból próbálja kihozni a legtöbbet. Én viszont a karate oktatóit oktatom, azokat formálom, akik

alakítják a karatékákat. Nem tolom magam az előtérbe, karnyújtásnyi távolságból, kissé az árnyékból irányítom őket.

**– Ugye nem most járt Magyarországon utoljára?**

– Nem, dehogy! Már most le van kötve az augusztusi szeminárium, amit természetben tartunk, valahol a hegyekben vagy a Balatonnál, Róberttel (Tahon Róbert főtítkárral) már megszerveztük. Ezenkívül a legnagyobb tehetségeket, például Gábort és Martialt el akarom vinni magammal más országokban tartandó előadásaimra, mivel ők annyira ügyesek, hogy az egész világ számára példaképek lehetnek.

**– Hová vinné Martialékat?**

– Mondjuk Azerbajdzsánba. Óriási pénzeket ölnek ott a sportág fejlesztésébe, főleg most, hogy bekerült a tokiói olimpia programjába. Az azeri karatékáknak nagy élményt jelentene kumitében megküzdeni a legjobb magyarokkal. És ebből talán Martialék is profitálhatnának. Ez olyan, mint a futball. A Barca azért olyan nagyszerű, mert a spanyol bajnokságban és a Bajnokok Ligájában hétről hétre a világ legjobbjaival mérkőzik. Az ilyen mérkőzések tartják életben, sőt, erősítik a versenyszellemet. A futballban és a karatében egyaránt.

• CH. GÁLL ANDRÁS



# Harcművészetből küzdősport

A karate valaha, az ősi – vagy inkább hős – időkben rendkívül termékeny szellemi táptalajon született meg és alakult évszázadokon át, az utóbbi száz évben, s különösen a közelmúltban azonban súlyos kompromisszumok árán vált a világ minden pontján érthető, ráadásul az olimpiai programban szereplő sportággá. Fejlődéstörténetét tehát így írhatjuk le: harcművészetből küzdősport.

Már az elnevezés is vitára adhat okot. Eredetileg „okinava-te”-nek, tehát okinavai kéznek nevezték a harcművészetek ezen ágát, arra utalva, hogy szülőhazája a Japán és Kína között elhelyezkedő Ryukyu szigetecsoport legdélibb szigete, Okinava. Fejlődését tehát kínai és japán hatások együttesen alakították – nem feltétlenül tökéletes harmóniában. Okinava-te helyett idővel karate-dzsucuként, tehát a kínai kéz művészeteként ismerték. Amikor Japánba került, az okinavaiak felháborodására nevént úgy változtatták meg, hogy a kara szót más jellel írták le, ami az azonos ejtés ellenére nem kínait, hanem üreset jelentett. A manapság használatos karate-do elnevezés tehát japán, szó szerinti jelentése: üres kéz útja, ahol az út (do) szellemi utat, élet- és gondolkozásmódot jelöl.

Az üres kezű mi, magyarok, inkább pusztá kéznek mondanánk, a lényegét legalábbis ez jobban kifejezi. A karate kialakulásában ugyanis jelentős szerepet játszott az a történelmi mozzanat, hogy 1349-ben megtiltották a polgári személyeknek a fegyverviselést, a köznép ezért mélyült el a pusztakezes harcművészetekben, míg a fegyveres küzdelmi formákat a nemesség ápolta tovább.

1609-ben Japán katonai megszállásával tovább súlyosbodott a helyzet: nemhogy a fegyverek használatát, a harci művészetek gyakorlását sem engedélyezték. A tiltás csaknem 300 éven át érvényben volt, az okinava-te ennek dacára virágzott, titkokban adták át a tudást a nemzedékek egymásnak.

A XX. század elején bekövetkezett a konzolidáció: immár nem volt tilos a harci művészetek



Funakosi Gicsin (jobbra), a karate megalapítója és Nakajama Maszatosi mester

nyílt gyakorlása. Sőt, 1903-tól a karate a hivatalos oktatás részeként is megjelenhetett. Ekkor váltotta fel az addigi elnevezést a karate-dzsucu. Az addig kizárólagosan Okinaván gyakorolt harci művészet 1921. március 6-án lépett ki a nyilvánosság elé, amikor a modern karate megalapítójának tartott Funakosi Gicsin és más mesterek bemutatót tartottak Hirohito régenshercegnek (későbbi császárnak) Japánban, elindítva ezzel a karate-dzsucu nemzetközivé válását.

A klasszikus karate a test, a szellem és a lélek művészete. Tehát nem csupán fizikai képzést jelent, olyan harcosok felkészítése a cél, akik

a testüket és lelküket egyaránt tudják uralni. Fontos, hogy a különféle technikák a test érzékeny pontjaira irányuló rúgásokban, ütésekben és védekekben összegződnek. Alapvető filozófia, hogy a karatés harcmodor a védekezésre épül.

A globalizáció kiteljesedésével idővel szinte az egész világon elterjedt a karate, ennek azonban az lett az ára, hogy veszített spirituális értékéből, sőt az 1930-as évektől kezdődően szinte tudatosan szakított a filozofikus szemlélettel. Már a II. világháború előtt rendeztek versenyeket, ami ellenkezett az okinavai tanítómeste-



rek felfogásával. A versenyzők a sporttá válás kezdeteitől kumitében (küzdelem) és katában (formagyakorlat) is összemérik a tudásukat.

Egy másik folyamat is lezajlott a XX. században, több stílusirányzat honosodott meg, ami hátráltatta a karate széles körű elismertségét, különösen az olimpiai programba való felkerülését. Alapvetően öt stílus különböztethető meg: a sotokan, a sito-riu, a vado-riu, a godzsú-riu és a kiokusin, mindegyikhez társítható egy-egy alapító mester.

A kilencvenes évekig világszerte két szervezet vetélkedett egymással: a WUKO és az ITKF. Utóbbi képviselte a tradicionális irányzatot, s elutasította, hogy a karate olimpia sportággá váljon, ám mindkettőben megfert az öt stílus. Ma már tudjuk, hogy a harcból a WUKO került ki győztesen, de ennek is megváltozott a neve, ma már a World Karate Federation (WKF) egyesíti az egyes nemzeti szövetségeket és képviseli a sportágot a nemzetközi fórumokon, így a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) felé is.

A WKF négy stílusból – sotokan, sito-riu, vado-riu, godzsú-riu – alakította ki az egységes szabályrendszert, amelyet a NOB is elfogadott. A kiokusin tulajdonképpen önmagát zárta ki ebből, hiszen ott nem csupán több pont szerzése, a győzelem a cél a küzdelem során, hanem az ellenfél

kiütése. A WKF égisze alatt zajló versenyeken is van kata és kumite, utóbbi során a karatésok kéz- és lábvédőt viselnek. A szakértők szerint a négy stílus közül egyik sem nevezhető kivételzetnek, bármelyikből indulva van esélye egy karatésnak a WKF-ben sikereket elérni.

A WKF-karate jelentősen nem különbözik a kick-boxtól, amely már eleve úgy fogant, hogy megtisztították a harcművészeti szellemiségtől, a

nyelve is angol. A kick-boxban a versenyzők fejdőt is viselnek, s a legnépszerűbb ágában szintén kiütésre törekednek.

A WKF elérte a célját, a NOB a karatét 1998-ban hivatalosan is elismerte sportágnak, s 2016-ban felvette az ötkarikás programba, a 2020-as tokiói olimpián a karate bemutatkozik a nyári játékokon.

• NOVÁK MIKLÓS

## Alapok Svédországból és Belgiumból

A karate magyarországi története 1972-ben kezdődött, amikor a TF dzsúdószakosztályának edzését meglátogatta Mészáros Attila Svédországban élő, 2. danos kyokushin karate mester, aki bemutatójával elkápráztatta a jelenlévőket. Különösen Furkó Kálmán és Adámy István voltak fogékonyak a mozgásanyagra, akik Galla Ferenc, a TF küzdősport tanszékvezetője támogatásával és Mészáros Attila iránymutatásai alapján lerakták a hazai kyokushin alapjait. 1973-ban a shotokan, majd a többi stílus is meghonosodott hazánkban. Meg kell említeni a Belgiumból 1972-ben hazatért Antal Jánost, a shotokan stílus hazai megalapítóját is. A karate 1980-tól a dzsúdószövetség égisze alatt mint szakbizottság működött, majd 1984-től a Karate-Kickbox-Taekwondo és Más Harci Művészetek Szövetségeként tevékenykedett. 1989-ben megalakult a Magyarországi Harci Művészetek Össz-szövetsége. 1994-től az új sporttörvény adta lehetőségeknek köszönhetően a karate külvált, és az olimpiai irányt kitzve Magyar Karate Szakszövetség néven folytatta működését. Az MKSZ-nek a becslések szerint 40-50 ezer fős – igazolt és szabadidős – tagsága van.



# Mesternek lenni a tatamin és az egyetemen

Választani sem lehetne jobb nagykövetet a magyar és az egyetemese karate számára Tadissi Martialnál. A kongói édesapától és magyar édesanyjától született sportembernek „nemcsak” kiváló eredményei, világbajnoki ezüst- és Európa-bajnoki bronzérmek vannak, hanem például egyetemi diplomája, sőt, most mesterképzésre jár. Tervezett sportdiplomáciai karrierje előtt azért szeretne még sikereket a tatamin, például a 2020-as tokiói olimpián.



Tadissi Martialt és Molnár Rékát nem csak a karate köti össze

**– Korábban azt nyilatkozta, abszolút elégedett a sportágával és az eredményeivel, de bántja, hogy nem indulhat az olimpián. Mit szolt ahhoz, amikor a nyáron kiderült, hogy mégis? Honnan tudta meg a jó hírt?**

– Élőben követtem a NOB közgyűlést, amit a riói olimpia rajta előtt, augusztus 4-én tartottak a helyszínen, hiszen ekkor vált biztossá a dolog. A karate már sokszor közel állt ehhez, rendre felkerült a programbővítés rövidített listájára, de csak most sikerült bejutnia. Hozzáteszem, úgy voltam vele, ha most nem, akkor soha, hiszen a rendező választhatott sportágakat, s Tokió mi mást választott volna?

**– Tudja már, hogyan lehet majd kvalifikálni a 2020-as játékokra?**

– Még most dolgozzák ki a rendszert, úgy néz ki, a világranglista éllovasai, a kontinensbajnokságok és a világszelejtező nyertesei lehetnek majd ott, súlycsoportonként mindössze tíz fő, akik közül egy hazai, tehát kilenc helyért zajlik majd a küzdelem. Ráadásul a kategóriák számát is limitálják, a nemenkénti öt helyett csak három lesz olimpiai súly, nekem ebből a szempontból szerencsém van, mert a 67 kiló az egyik a háromból.

**– Általánosságban mit jelenthet az olimpiai lét a sportágnak?**

– Nagyon sokat. Szerintem egyébként már régebben, tíz-tizenöt éve ott lenne a helye, most különösen, hiszen a szabályváltozások még inkább átláthatóvá, érthetővé és élvezhetővé tették. Minden sportolónak nagy lehetőség, hogy megvalósuljon az álma, s hazájának és magának dicsőséget, érmet szerezzen az olimpián. Úgy gondolom, erre Tokióban a jelenlegi legjobbaknak lesz meg a esélye, de sokan fellelkesedtek, a Premier League-sorozat egyes állomásain a súlycsoportonként száz fölötti nevezés legalábbis ezt jelzi.

**– Az olimpiai részvétel még nem motiválhatta a sportágválasztásban, de miért éppen karatézni kezdett?**

– Ez szülői választás volt, ötévesen édesapám vitt le először edzésre egy kongói honfitársához, aki az első mesterem lett. A mozgás szeretete ott



Tadissi Martial rendszeresen részt vesz Oliva mester kurzusain

tartott, kisiskolásként elkezdtem versenyezni, s bár egy ideig párhuzamosan kézilabdáztam is, amikor választanom kellett, a karatéra voksoltam.

**– Ami nemcsak egy sportág, hanem filozófia és életstílus egyben. Ez mennyire tükröződik vissza a mindennapi életében?**

– Abszolút mértékben. Olyan pozitív tulajdonságokat tudok hasznosítani a hétköznapokban is, mint például az alázat, a kitartás, a tiszteletadás, amit nap mint nap belénk tápláltak a mestereink. Amikor ők beszélnek, mi csendben vagyunk... Célokat kitűzni, azokért küzdeni, s túllépni a nehézségeken – azt hiszem, erre is a sport, a karate tanított meg.

**– Számos sikert ért el pályafutása során. Mi számít az eddigi csúcshoz?**

– Kettőt mondanék: az egyik a Premier League-sorozat okinavai állomásának a megnyerése, mert korábban csak bronzokat gyűjtöttem, szám szerint nyolcat, a másik természetesen a világbajnoki ezüstérem. Ezekre már régóta vágytam, hiszen a döntőbe jutás egy új lépcsőfokot, magasabb szintet jelent a karrieremben.

**– A barátnője is ezt a sportot űzi. Nem sok ez küssé a karatéból?**

– Egyáltalán nem. A barátnőm immár a menyasszonyom, s örülök, hogy sportágbeli, hiszen így még több időt tudunk együtt tölteni azzal, hogy mindketten szeretjük a karatét. Egy-egy esetleges kudarc után könnyebben tudjuk támogatni egymást, örülök, hogy így is összefonódik az életünk.

**– Mégsem tűnik szakbarbárnak. Olvastam, hogy nemrég a bécsi ENSZ-központban is járt tanulmányúton, amit valószínűleg nem a karaténak köszönhet.**

– A közszolgálati egyetemen nemzetközi igazgatás szakon szereztem diplomát, s most a két éves mesterképzésen veszek részt európai és nemzetközi szakirányon. Ez az ENSZ-es program is iskolai kezdeményezésre indult, két-három forduló pályázat volt, sikerült bekerülnöm a kiválasztottak közé, így láthattam, hogy az általam is elsajátított elméleti alapok hogyan működnek a gyakorlatban. Nem titkolt tervem, hogy tanulmányaim befejezése után a sportdiplomáciában, a sportvezetésben szeretnék tevékenykedni.

**– Már most sem csekély a kapcsolatrendszere, a mellékletünkben szintén megszólaló világhírű spanyol karatemester, Antonio Oliva például jól**

**ismeri, s egyedi mozgáskultúrájú klasziszisnak titulálta. Mit szolt hozzá?**

– Nagyra becsülöm Oliva mester véleményét, aki igazi szaktekintély. Amikor átigazoltam az Újpesti TE-be, ő is hozzásegített ahhoz, hogy egy szinttel feljebb lépjek, ahol már csak nűanszok döntenek a legjobbak között. Nemcsak Magyarországon veszek részt a kurzusain, hanem Ausztriában, Csehországban, más elérhető helyszíneken, hiszen rengeteget tud segíteni taktikai szempontból.

**– 2016-ban vb-ezüstöt és Eb-bronzot szerzett. Milyen célokkal vág neki 2017-nek?**

– Ugyan a karate már bekerült az ötkarikás programba, de idén még szerepel a nem olimpiai sportágak legnagyobb versenyén, a Világjátékokon, amelyet júliusban Wroclawban rendeznek. Kategóriánként csak nyolcan vesznek részt rajta, én a vb-döntőbe jutással kivívtam a szereplés jogát. Előtte májusban Samsunban indulok az Európa-bajnokságon, utána októberben a küzdősportok nagy seregszemlén, a World Combat Gamesen Peruban. Bizakodó vagyok, remélem, sikerül megismételni az elmúlt évben nyújtott teljesítményemet. S ha ezt állandósítanám, 2020-ban, 29 évesen Tokióban esélyem lenne arra, hogy pályafutásom csúcscsújára érjek.

• DEÁK ZSIGMOND



# Tisztelet, alázat, kitartás

A 2020-as tokiói olimpia programján már ott lesz a karate is, igaz, jelen állás szerint mindössze nyolcvan sportoló méretheti meg magát. A sportág őshazájában férfi- és női formagyakorlatban (kata), valamint három-három súlycsoportban küzdelemben (kumite) rendeznek versenyeket, mindenhol tíz résztvevővel. Az alábbiakban a legfontosabb szabályok ismertetésével mutatjuk be a karatét.

Előjáróban azonban szóljunk arról, hogy a küzdősportok közül tavaly Rio de Janeiróban birkózásban tizenhét súlycsoportban (szabadfogás 6, kötöttfogás 6, nők 6), ökölvívásban tizenháromban (férfiak 10, nők 3), cselgáncsban tizennégyben (férfiak 7, nők 7), tekvandóban nyolcban (férfiak 4, nők 4) osztottak érmet. A tekvando csak 2000 óta van jelen az olimpián, és gyanítjuk, itthon még a sport iránt behatóbban érdeklődők közül is sokaknak gondot okozna az a kérdés, hogy mi is az alapvető különbség közte és karate között. Elvégre mindkettőben ütnek is, és rúgnak is. Nos, a tekvando koreai gyökerekkel rendelkezik, a karate pedig Okinava szigetéről eredeztethető, kínai és japán hatások együttesen formálták.

Amíg előbbiben a hangsúly látványosan a lábtechnikákon van, a karatében az ütések és rúgások kiegyenlítik egymást. S ami rögtön szembetűnő: a tekvandóban a védőfelszerelések semelyik másik sportágéval össze nem téveszthetők, a versenyzők megkülönböztetésére is szolgáló piros, illetve kék mellkas- és fejtámasz abszolút egyedülálló.

De maradjunk a karaténál, amelynek jó néhány tradicionális irányzata van, mint például a sotokan, a kiokusinkai vagy vado-riu. Ha meglepő is, nem az ázsiaiak, hanem az európaiak tették a legtöbbet azért, hogy létrejöhessen egy egy-

séges világszervezet, és ez lett az 1990-ben megalapított WKF (World Karate Federation). Az irányzatoknak megmaradt a saját szabályrendszerük, és meg is rendezik a maguk világbajnokságait, de kialakítottak egy közös szabályrendszert is a világszervezet égisze alatt. Így a WKF is rendez vb-t, és az olimpián is ezek a regulák lesznek érvényben.

Ami az alapokat illeti, a küzdőtér négyzet alakú, WKF típusú tatamival lefedve. A mérete a külső szélétől számítva 8x8 méter, további egyméteres biztonsági zónával. A küzdőtér szélétől számítva még kétféle méter szabadon hagyott biztonsági területnek kell maradnia. Két tatamit megfordítanak a küzdőtér közepétől egy-egy méterre a piros oldalukkal felfelé, amely kijelöli a versenyzők indulási helyét. A mérkőzés kezdeténél a vezetőbíró a tatami közepére áll fel, egy méterre a biztonsági zónától. Ezen a területen a küzdőtér négy sarkában oldalbírók ülnek, akiknél piros és kék zászló van.

A bírók szigorúan világosszürke nadrágot, rövid ujjú fehér inget, hivatalos nyakkendőt és egysoros tengerészkek zakót viselnek két ezüstgombbal, valamint fekete papucsipőt és minta nélküli sötétkék vagy fekete zoknit. A versenyzőknek nem kell ilyen nagy ruhatár: az előírás a csíkok, díszítés és bármiféle személyes hímzés nélküli tiszta, fehér karategi visele. Ezen csak



nemzeti embléma, zászló (maximum 12x8 centi), illetve a hátoldalon a szervezőbizottság által kiadott rajtszám lehet. Az egyik versenyző öt centi széles piros, a másik kék, díszítés nélküli övet visel. A kabátot az oldalán meg kell kötni. A kumiteben a szemben álló felek az övszínüknek megfelelően piros, illetve kék kéz-, lábszár- és lábfejtámaszt vesznek fel.

A kumitemérkőzés időtartama a férfiaknál három, a nőknél két perc, az érvényes találati felületek pedig a következők: fej, arc, nyak, has, mell, hát, oldalak. A bírók ippont (3 pont), vaza-ari (2 pont) és jukót (1 pont) ítélnak a találatokra. Nyolc pont különbségnél véget ér a mérkőzés, ha pedig a mérkőzésidő leteltével döntetlen az eredmény, akkor bírói döntés következik. Ippont az arcot, fejet vagy nyakat találó rúgások érnek, illetve bármely pontértékű technika, amelyet olyan versenyzőn hajtanak végre, akit megdobtak, elesett vagy bármely más módon a földre került. (Vaza-ari testrúgásokért, jukó ütésekért jár.)

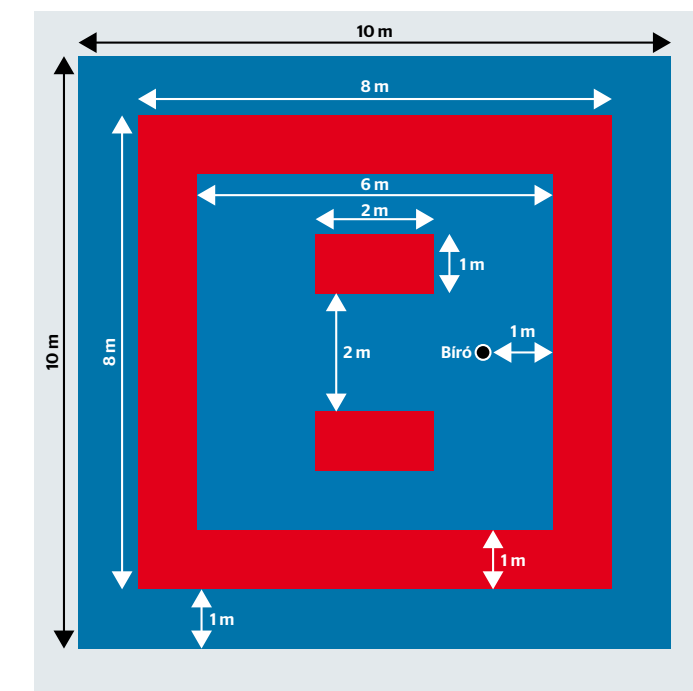
A WKF szabályrendszerben a cél azonban nem az ellenfél kiütése (a kiokusiban igen), mi több, itt minden technikát kontrollálni kell, ellenkező esetben az akciót végrehajtó versenyző figyelmeztetésben vagy büntetésben részesül. A lágy, kontrollált kontakt megengedett arcra, fejre és nyakra is, feltéve, ha nem okoz sérülést. Torokra azonban semmilyen érintés nem engedélyezett, mint ahogy karokra és lábra sem szabad támadni, és nem lehet az ellenfelet rángatni vagy tolni sem. (Megjegyzendő, hogy néhány ágazatban, például a kiokusiban ugyanakkor testre jellemzően a kiütés a cél.)

A karate hagyományos értékei az udvariasság, a tisztelet, az alázat, a kitartás, a fegyelem és az önfegyelem, vagyis a versenyzőktől magas szintű viselkedési morál várható el. S ebbe bizony a színészkedés nem fér bele, hogy adott esetben a versenyzők egy enyhe kontakt esetén támoogva, görnyedve azt próbálják elhitetni, hogy a kontakt túlságosan erős volt, és ezért az ellenfelük nem pontot, hanem büntetést érdemelne...

A kumite után lássuk, mi is a kata, avagy a formagyakorlatokban miként zajlanak a versenyek! Minden mérkőzés elején a piros és a kék övet viselő versenyző feláll a küzdőtérre, üdvözlik a bírót, majd a kék öves hátralép, és először a piros öves mutatja be a gyakorlatát. Ezt követően meghajol, meg-

várja az ellenfele gyakorlatát, majd mindketten a küzdőtér szélére állva várják a bírók döntését. A versenyzőknek minden fordulóban más formagyakorlatot kell bemutatniuk. A tradicionális értékek mentén demonstrálniuk kell a harcot és az összpontosítást, erőt és gyorsaságot kell bemutatniuk, kifejezve a technikák potenciális hatását. Fontos az elegancia és a megfelelő ritmus, ugyanakkor a kata nem tánc vagy színházi előadás. A taps viszont itt is jár a sikeres produkció után.

• FÁBIK TIBOR





## WKF versenynaptár

dátum	rendezvény neve	helyszín	korosztály
02. 04.	Wado Budapest	Budapest	gyermek, ifi, kadet, junior, U21, felnőtt
02. 11.	Kodomo-kupa	Budapest	gyermek, ifjúsági utánpótlás
02. 17–19.	EKF Korosztályos Eb	Szófia	kadet, junior, U21
02. 18.	Wadokai magyar bajnokság I.	Budapest	gyermek, ifi, kadet, junior, U21, felnőtt
03. 04.	Tatami-kupa	Szigetszentmiklós	gyermek, ifi, kadet, junior, U21, felnőtt
03. 11.	Wadokai magyar bajnokság II.	Budapest	gyermek, ifi, kadet, junior, U21, felnőtt
03. 10–12.	Karate 1 Premier League	Rotterdam	felnőtt
03. 18.	Széki-kupa	Bátaszék	gyermek, ifi, kadet, junior, U21, felnőtt
03. 25.	Pozsony-kupa	Pozsony	gyermek, ifi, kadet, junior, U21, felnőtt
03. 29. – 04. 02.	Karate 1 Premier League	Dubai	felnőtt
04. 01–02.	WKF magyar bajnokság	Budapest	gyermek, ifi, kadet, junior, U21, felnőtt
04. 08.	Sito-riu ob	Budapest	gyermek, felnőtt
04. 14–16.	Karate 1 Premier League	Rabat	felnőtt
04. 22.	Wadokai magyar bajnokság III.	Budapest	gyermek, ifi, kadet, junior, U21, felnőtt
04. 29.	Erzsébet-kupa	Budapest	gyermek, ifi, kadet, junior, U21, felnőtt
05. 04–07.	EKF Európa-bajnokság	Samsun	felnőtt
06. 03–04.	Regonális Európa-bajnokság	Pristina	kadet, junior, U21, felnőtt
06. 17.	WKF Karate Day	München	
06. 17–18.	K1 Series A	Toledo	felnőtt
07. 25–26.	World Games	Wroclaw	felnőtt
09. 08–10.	Karate 1 Premier League	Halle/Lipcse	felnőtt
09. 16–17.	Budapest Open	Budapest	gyermek, felnőtt
09. 22–24.	Karate 1 Series A	Isztambul	felnőtt
09. 23.	Cikádor-kupa	Bátaszék	gyermek, felnőtt
10. 01.	Avas-kupa	Miskolc	gyermek, felnőtt
10. 07–08.	Karate 1 Series A	Salzburg	felnőtt
10. 08.	Wado magyar bajnokság	Budapest	gyermek, felnőtt
10. 14.	Hungarian Open	Budaörs	gyermek, ifi, kadet, junior, U21
10. 26–29.	WKF korosztályos vb	Teneriffe	kadet, junior, U21
11. 10–12.	Karate 1 Series A	Okinava	felnőtt
11. 11.	WKF karate diákolimpia	Szigetszentmiklós	gyermek, ifi, kadet, junior, U21
11. 18.	Nippon kupa	Algyó	gyermek, ifi, kadet, junior, U21, felnőtt
11. 25.	Tatami kupa	Szigetszentmiklós	gyermek, ifi, kadet, junior, U21
12. 02.	Székely Torony-kupa	Budapest	gyermek, ifi

## GYAKORI KÉRDÉSEK

### Kinek való a karate?

A karate nemcsak sport, hanem életmód is, így egész életen keresztül üzhető. Mindazonáltal manapság a karatások túlnyomó része a gyerekek közül kerül ki, köszönhetően annak, hogy a szülők is felismerték a karate nevelő szerepét. A felnőtteket egyebek mellett egészségük megőrzéséhez segíti.

### Miként kezdhetek karatézni?

Magyarországon közel ötszáz egyesületben több ezer helyen folyik karateoktatás. A Magyar Karate Szakszövetség tagszervezeteinek listája segítségével tájékozódhat arról, hogy a lakóhelyének környékén milyen karatestilusok edzéseit keresheti fel. Természetesen az MKSZ irodája is segít a megfelelő klub megtalálásában, és érdemes az interneten is keresgélni, mert sok egyesületnek van saját honlapja.

### Mikor tudom majd megvédeni magamat?

Ez sok mindennek a függvénye. A helyesen tanult karate technikák az egyik legjobb önvédelmi rendszert képezik, ám az, hogy kiből milyen küzdő lesz, függ az illető adottságaitól és a karatetudás elsajátításának mértékétől. Az biztos, hogy többéves kemény edzőmunka a siker előfeltétele.

### Én is lehetek fekete öves?

Szinte bárki lehet fekete öves, de ez hosszú folyamat során érhető csak el, és még közel sem jelenti a végállomást. Fontos, hogy olyan mestert és klubot találj, amelyek el tudnak juttatni a danvizsgáig. Nélkülözhetetlen a rendszeres edzésre járás, és az edzőtáborokon, szemináriumokon való részvétel. A versenyzés is segíthet a fejlődésben. Igyekezz minél jobban elsajátítani a tanultakat, folyamatosan javítani, fejleszteni magad. Mindeközben ne akarj túl gyorsan haladni, légy türelmes, de soha ne add fel!

(Forrás: Magyar Karate Szakszövetség)





