

Karate eredményeink az elmúlt fél évben

A 2006-os év első hónapjai nagy kihívást jelentettek számunkra. A megszokott edzéstől eltérően egy új terv szerint kezdtünk el gyakorolni, így már izgatottan vártuk az idei első félév versenysorozatát, hogy kipróbáljuk az új technikákat, kombinációkat. Ezekkel együtt a versenyhez való hozzáállásban egy teljesen más szellemi felfogás is párosult, melynek kulcsszava: kiüresedés, amely azt jelenti, hogy az eredménnyel és környezettel nem törődve, kilazulva, nyugodtan tudjunk összpontosítani az ellenfélre.

Idei első versenyünk a márciusban megrendezett **AJKA regionális karateverseny** volt, ahol a következő eredményeket értük el.

Egyéni küzdelem:

A legjobb 8 közé jutottak be: **Ivánka Attila, Pataki Mátyás, Tóth Roland, Szerencsés Szilvia, Berki István. 3. helyezettek: Hegedűs Erna, Somogyi Róbert, Tompa Annamária, Tompa Balázs. 2. helyezettek: Mártha Dávid, Sulai Veronika.**

Csapat küzdelem (3 ember 1 klubból):

1. helyezés a 13–14 éves korcsoportban Berki István, Magyar Bálint, Tompa Balázs. 1. helyezés a 17–18 éves korcsoportban Mártha Dávid, Pataki Mátyás, Somogyi Róbert.

Formagyakorlat:

2. helyezés: Tóth Roland, de Rihó Máté, Solymosi Dániel is nagyon jól szerepeltek.

A következő hétvégén rendezték meg Sárváron a **III. Ippon Shubu Diákolimpia nyugati régió selejtezőjét**, ahol a küzdelem versenyszámban **3. helyezést értek el: Berki István, Pataki Mátyás, Tompa Balázs, 2. helyezést értek el: Magyar Bálint, Somogyi Róbert.**

Formagyakorlatban: **3. helyezést értek el: Berki István és Magyar Bálint, 1. helyezést ért el: Somogyi Róbert**

A májusi Diákolimpia döntőn mindannyian kiválóan szerepeltek. Kiemelném közülük a **4. helyezést elért Pataki Mátyást és Tompa Balázst**, aki a **3. helyen** végzett.

A Diákolimpia ebben az évben nem csak egy versenyt jelentett számunkra, hanem ezen a napon kellett leadnunk azoknak a névsorát, akiket két hétvégi válogatásra



A Tárnoki Karate Klub versenycsapata

küldtek. Ott kiválasztották a legjobbakat, akik május végén, a Dunaújvárosban megrendezett **Junior Karate Európa-bajnokságon** vehettek részt.

Nagy megtiszteltetés volt számomra, hogy klubunkból Mártha János (edzőm) engem választott. A két válogató edzés után hirdették ki, hogy idén kik képviselhetik Magyarországot ezen a színvonalas versenyen. Amikor felolvasták a nevet, örömem határtalan volt. (A versenyekre való felkészüléssel párhuzamosan készültünk az övvizsgára, amelyet egy szerdai napon tartottak meg. Mindenki sikeres vizsgát tett.)

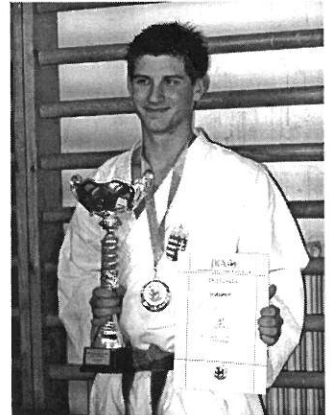
A heti edzésszámot megnöveltük, mert úgy gondoltuk, hogy nem elegendő ahhoz, hogy mindent jól átgörölgünk. Így János hétvégéit ránk áldozta, átmentünk hozzá, és ott edzett a kis versenycsapat.

Május 20-án részt vettünk a **VI. Ippon Shubu Országos Bajnokságon**, ahol formagyakorlatban Berki István **3. helyezést** ért el, **küzdelemben jómagam úgyszintén bronzérmes** lettem. Solymosi Dániel, Szerencsés Szilvia és Tompa Balázs szintén eredményesen szerepeltek.

A verseny végén tudtam meg, hogy már csak egy hét felkészülési időm van az Eb-ig. Janival megpróbáltunk a hét-re minél több edzést beiktatni, hogy napról napra felkészültebb legyek.

Eljött a nagy nap. A válogatott többi csapattagjával este, a szálláshelyünkön találkoztunk. Másnap reggel a Dunaújvárosi Sportcsarnok edzőtermében részt vettünk egy edzésen, majd 9-kor kezdetét vette a bajnokság.

En az utolsó korcsoportban szerepeltem, így délután 5-kor került rám sor. Addigra megérkezett a 12 főből álló szurkolócsapatom is, akikből nagy erőt tudtam meríteni.



Somogyi Róbert a Junior Karate EB I. helyezett csapatának tagja

Somogyi Róbert Berlinben a III. Enoeda emléktversenyen



Jani még utoljára elmondta az edzői tanácsokat, hogy mire figyeljek, és persze, hogy üresedjek ki, ne foglalkozzak az eredménnyel. A **4-es döntőbe való jutásért**, a hosszabbításban kaptam ki ellenfelemtől egy fél ponttal, aki aztán aranyérmes lett.

De nem csüggedtem, hiszen még hátra volt a **csapatküzdelem**, ahol 3+1 tartalék alkotta egy ország csapatát. Én elméletileg tartalék lettem volna, de a válogatott vezető edzője kijelentette, hogy nekem küzdenem kell. Büszkén vállaltam a feladatot, csapatunkból én voltam az első küzdő. Az **elődöntőben** a **fehéroroszekkel** kerültünk szembe. Ellenfelem egyéni küzdelemben ezüstérmes lett, akin most felülkerekedtem és legyőztem. A győzelmek száma alapján (2 győzelem, 1 vereség) mi jutottunk tovább a **döntőbe**, ahol **Szerbia-Montenegró** csapata ellen kellett versenyeznünk. Addigra az összes többi küzdőtérén befejeződtek a mérkőzések, így minden csapattársunk, valamint magyar szurkolóink a mi küzdőtérünk köré csoportosult, hogy onnan szurkoljanak nekünk.

Azt a hangulatot, amely ott kialakult, nem lehet leírni! Számomra hihetetlen volt, hogy a több száz szurkoló csak értem izgul, és csak az én nevemet kiabálja.

A döntőt pontok alapján megnyertük!

A tömeg a küzdőtérre rohant, és hangosan ünnepeltek minket. Ez életem legszebb napja volt! Odarohantam

edzőmhez, Mártha Jánoshoz, és könnyező szemekkel átöleltük egymást. Ő büszke volt rám, én hálás voltam neki, hogy azt a sok energiát és időt önzetlenül rám, illetve a **Tárnoki Karate Klubra** szánta.

A verseny után 3 nappal felhívott, hogy **meghívást kaptam** hét végére a magyar Japán Karate Szövetség elnökétől **Berlinbe**, ahol két japán nagymester edzőtábort tart, melynek végén rendezik a **III. Enoeda emlékversenyt**. A meghívást elfogadtam, és csak ott szembesültem vele, hogy egy **felnőtt csapatversenyről** van szó (karatében 21 évtől beszélünk felnőtt korcsoportról).

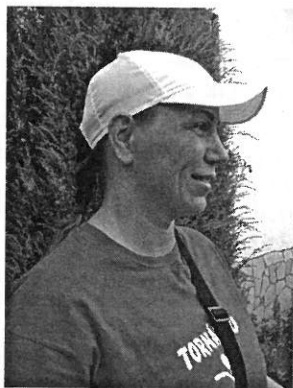
Kis csapatunk 5 fő helyett 4 személlyel indult, amely az ellenfél csapatának + 1 pontot jelentett. A versenyen 6 ország volt jelen, abból mi a **2. helyen** végeztünk. Ez egy nagyon jó lehetőséget biztosított arra, hogy felnőtt korcsoportban, nemzetközi szinten kipróbáljam magam. Úgy vélem, nagyon jó úton haladunk előre, de ez még csak egy színvonalasabb út kezdete.

Ezúton is szeretnék köszönetet mondani edzőmnek, Mártha Jánosnak, családomnak, csapattársaimnak, barátainak és Tárnok önkormányzatának, akik segítségével és támogatása nélkül nem sikerült volna elérnem ezeket az eredményeket.

Somogyi Róbert
karatéka

Tornád-ó Torna

A Tornád-ó Torna Tárnokon 1980-ban kezdődött, bár akkor még nem így hívták és nem is én csináltam, de az biztos, hogy abban az évben elindult valami. Valami, ami azóta, immár 26 éve a tárnoki emberek egy csoportjának az életformájává vált. Ezt a valamit úgy hívják, hogy **RENDSZERES MOZGÁS**. Nem lehet eléggé



Mülhauser Martina sportoktató,
a csoport vezetője

hangsúlyozni ennek a két szónak a jelentőségét. Különösen nem a mai világban, amikor minden embert, kivétel nélkül mindenkit, annyi mérhetetlen stressz és negatív energia ér. Mozgás közben a szervezet boldogság hormont termel, amely köztudottan oldja a stressz hatásait. Éppen ezért mindenkit csak buzdítani tudok, hogy sportoljon rendszeresen. Válasszon olyan mozgást, amely számára örömet és kikapcsolódást nyújt! Nem vagyunk egyformák, és ez így van jól. Egy valamiben azért mégis egyezünk: mindenkinek megvan a lehetősége, csak elhatározás kérdése. Ma már annyi minden közül lehet választani, bár tudom, hogy a munka mellett ma-

napság egyre kevesebb idő és pénz jut holmi „szabadidős tevékenységre”. Egyáltalán. Mi az a szabadidő? Úgy gondolom mégis, hogy rengeteg olyan sport van, amely nem igényel túl nagy befektetést, sőt ha itt a lakóhelyünkhöz közel végezzük, még időben is jól jövünk ki. Gondoljunk például a kocogásra, a kerékpározásra, a Tárnokon található edzőtermekre, vagy esetleg, ha semmi más ötletünk nincs, a **TORNÁD-Ó TORNÁRA!**

Mint korábban említettem ez a mozgásforma 26 éve rendelkezésére áll minden tárnoki lakosnak, de közben csatlakoztak hozzánk Érdről is. Én 1988-ban vettem át a csoport „vezetését”, és azóta igyekszem ezt a feladatot legjobb tudásom szerint ellátni. 2000-ig működtettem egy fellépő csapatot is, akikkel életre szóló élményekben volt részünk. Büszkén mondhatom, hogy Magyarországon rengeteg helyen felléptünk, sőt 2000-ben a horvát-magyar napok keretében még a horvát tengerparton is volt lehetőségünk megmutatni tudá-

sunkat. Számomra ezek az évek felejthetetlenek, és a fellépőkkel a mai napig nagyon jó kapcsolatban vagyok. A hangsúlyt azonban ma már a tényleges tömegsportra és szabadidősportra helyezem. Ezért is végeztem el még 1990 körül a Testnevelési Egyetem – akkor még főiskola – sportrekreációs szakát, valamint még korábban szertorna sportágban a segédedzői tanfolyamot. A hobbim lett a hivatásom, amely – úgy gondolom – ritka szerencse.

A horvát tengerparton is felléptünk 2000-ben

