

Idén negyedszerre nyerte meg a Nóva Közhászni Sport Egyesület a Magyar Wadokai Karate Szövetség Magyar Bajnokságát. Faragó Tibort (3.dan), a szövetség kapitányát, a Nóva SE vezetőedzőjét a versenyről, az újtításokról és a folyamatos címvedés titkáról kérdeztük.

Shogun: Mi az, amit fontos tudni a szövetség Magyar Bajnokságáról?

Faragó Tibor: A szokástól eltérő módon, három fordulóban rendezzük meg ezt a versenyt. A tavasz folyamán, körülbelül hónapnyi szünetekkel, különböző helyszínen, különböző egyesületek szervezésében kerül sor a fordulókra. A helyezéseknek pontértéke van, a fordulók összesítése alapján dőlnek el az egyéni bajnoki címek. A verseny győztese a legtöbb pontot összegyűjtő egyesület. Az indulók száma évről évre nő. Maga a verseny is folyamatosan fejlődik, egyre komolyabb kihívás elé állítva az indulókat.

S.: Van-e különbség az egyes fordulók között?

F.T.: Igen. A gyermekeknél az első fordulón az egy évben születettek kerülnek egy kategóriába, a következőn 2 évet vonunk össze és súlykategóriák vannak, az utolsó fordulón pedig 3 évet vonunk össze és magasság szerinti bontást alkalmazunk. Kata versenyszámban kyu fokozat szerint is felosztjuk a mezőnyt.

A kadet, junior és felnőtt kategóriákban erre az évre kristályosodtak ki a három forduló jellegzetességei. Az elsőnél bevezettük a csapatkata versenyszámot, a másodikban a csapatkumitét és megnyitottuk a versenyt karate do szintűre, a harmadik forduló pedig nemzetközi wado bajnoksággá avasztalt.

S.: Úgy tudom, minden évben a Nóva SE rendezte a második fordulót. Miért döntöttél a verseny megnyitása mellett?

F.T.: Úgy érzem, ez rangosabbá teszi a versenyt. Ez elsősorban a kumite mezőnyre vonatkozik, lehetőséget akartam adni a versenyzőknek, hogy ismeretlenekkel küzdjenek. A katánál a magyar bajnokság miatt külön választottuk a wado-s és karate do kataversenyt. Az ötlet egyébként bevált 27 klub indult, a nevezések száma 400 körül volt, a gyerekeknél 20-30-as táblákkal dolgoztunk, és a felnőtt mezőny is növekedett. Ehhez az is hozzájárult, hogy több támogatót is sikerült megnyernünk az ügynek. A csapatkumite pénzdíjas volt és az eredményes egyéni versenyzőknek is értékes ajándékokat adtunk az érme mellé. Fontos számunkra, hogy a verseny kellemes élmény legyen, ezért minden induló kisebb ajándékot kapott. A szünetben volt íjászbemutató, sőt a TV2 is kijött, mivel Czigány Ildikó a Malév első női kapitánya részt vett a bajnokságon.



Kumite a kicsiknél...

S.: A Nóva SE tehát a rendezésben jól szerepelt, sőt, ismét megvédte magyar bajnoki címét.

Fontosnak tartod a versenyzést a tanítványok fejlődésében?

F.T.: Úgy érzem, igénylik a lehetőséget a megmérettetésre. Kell egy cél, egy verseny, egy vizsga, ami felé haladni lehet. Egyre több és magasabb szintű versenyen indulunk, mind hazai, mind nemzetközi viszonylatban vannak már szép eredményeink. Idén először vettünk részt a WKF Karate Magyar Bajnokságon, a bemutatkozás női kumite kategóriában jól sikerült, így a mi egyesületünkben került ki a szövetség első magyar bajnoka.



A gyerekek felsorakoznak

S.: Térjünk át a siker mögötti edzőmunkára. Szerinted mi az eredményességetek magyarázata?

F.T.: A koncepció lényege a csoportokra bontás és a megfelelő alapozás. A különböző szintű gyerekek különböző edzéstervvel, terheléssel dolgoznak. A cél az, hogy mindenki az adott technika repertoárját a lehető legjobban megtanulja. A gyerekeknél három szinten van a bontás, de időnként egy edzés időpontban belül is felosztom őket. Ugyanakkor ilyenkor látják a magasabb szinten levőket, ami húzóerőt jelent.

S.: Hogyan lehet ezt megoldani?

F.T.: Több segédedzővel dolgozom együtt, hangsúlyt fektetek az ő képzésükre is. 3-4 év után kezdek el önállóan foglalkozni a csoportokkal. Nálunk mindenki ugyanazt a metódikát követi, ugyanazzal a módszerekkel dolgozik.

S.: Milyen különbségek vannak a felnőttek és a gyerekek tanításában?

F.T.: A felnőttekkel más jellegű a munka. Míg a gyerekek főleg másolással és rávezető gyakorlatokon keresztül tanulnak, a felnőtteknél lényeges, hogy megértsék a technikák működését, ezért sokat magyarázok.

S.: Te magad mennyit edzel?

F.T.: Általában heti hat alkalommal. Fontosnak tartom, hogy formában tartsam és képezzem magam, szerintem úgy nem lehet tanítani, hogy valaki nem edz.

S.: Mi vitt az edzősködés felé?

F.T.: A klubban, ahová régebben jártam, többször előfordult, hogy a mester távollétében én tartottam az edzést. Így leginkább csak felnőttekkel foglalkoztam. Eleinte kissé ódzkodtam is, amikor felkértek, hogy gyerekeknek tartsak edzést. Aztán észrevettem, hogy a gyerekek sokkal lelkesebbek, többet kap tőlük vissza az ember.

S.: Mikor döntöttél úgy, hogy egyesület alapítasz?

F.T.: Már több helyen is tanítottam, mikor a megnövekedett taglétszám, és versenyeken elért jó eredmények miatt szervezettebb keretek-



A győztesek értékes ajándékokkal

re volt szükség. Így 1998-ban megalapítottuk a Nóva SE-t, melynek mostanra több mint 100 gyerek és 40-50 felnőtt tagja van.

S.: Köszönjük az interjút, gratulálunk az eredményekhez, és sok sikert kívánunk a továbbiakhoz is! Aki többet szeretne tudni az egyesületről, a www.wado-kai.hu honlapon és a Klubinfóban talál információkat.

Köszönet a Nóva SE által rendezett verseny támogatóinak:

Halász Ép. Kft, Székely Budo-Sport Kft, Ecobit Rt, Logitech Kft, Goodwill Pharma Kft, Abrafaxe Kiadó, Old Man's Pub (elektronikus kijelzők), Shogun Magazin (médiapartner)

A Magyar Wadokai Karate Szövetség magyar bajnokai 2005-ben

Lányok: Faragó Emese (Nóva SE), Hupján Boglárka (Nóva SE), Barabás Alexandra (Nóva SE), Crácius Eszter (Szódi DSE), Penksza Veronika (Nóva SE), Karáth Viktória (Nóva SE), Baranyai Tímea (Nóva SE), Kapdebo Blanka (Nóva SE), Budai Anett (2x) (Nóva SE), Könczöl Anita (Nóva SE), Béhm A. Diana (Nóva SE), Kalotai Zsófia (Nóva SE), Berényi Médea (Nóva SE), Kapdebo Ágnes (Nóva SE)

Fiúk: Juhász T. Máté (Piramis SE), Osiyemi Adebayo (Nóva SE), Mojzer Attila (Nóva SE), Szabó Kristóf (Nóva SE), Kapdebo Loránd (Nóva SE), Balogh Máté (Nóva SE), Bázsza Gergely (Torony SE), Szalkai Balázs (Nóva SE), Tóth Péter (Piramis SE), Kósa László (Torony SE), Kovács Tibor (Nóva SE), Halász Attila (3x) (Nóva SE), Sándor Zoltán (Nóva SE), Kósa Tibor (Torony SE)

Fotó: Német Sándor, Liebe János



...és a nagyoknál.