

MÁCSÁR GÁBOR

KARATE SZAKEDZŐ BSC KONFERENCIA 2025 SZAKMAI NAPOK A FELSŐFOKÚ KARATEEDZŐ- KÉPZÉSBEN RÉSZT VEVŐK SZÁMÁRA

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,

Eger

Magyar Karate Szakszövetség, Budapest

Absztrakt

A képzés legfőbb célja, hogy a karate BSc szakedző képzés elvégzésével a kibocsájtott szakemberek felsőfokú szaktudás birtokában magasabb szinten végezzék edzői tevékenységüket. A nagy múltú Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézete a Magyar Karate Szakszövetséggel együttműködve innovatív módon közelíti meg a felsőfokú karate szakedzők képzését. A magasabb szinten végzett karate szakedzői munka országosan hozzájárul a hatékonyabb eredményességhez, mind az utánpótlás, mind pedig a felnőtt versenyzők sikerein keresztül. A feladatorientált módszertani képzés elméleti és gyakorlati oktatás a tudományosan alátámasztott információk mentén számos külsős előadó bevonásával történik. Ezt a törekvésünket támogatta a NAT 2020 Karate az iskolai testnevelésben „Önvédelmi és küzdősportok” projektje (Mácsár és Csákvári, 2021), továbbá a közelmúltban megjelent írások, mint „A Magyar Karate Meghonosodása” (Mácsár, 2022) vagy „A karate oktatás elmélete és gyakorlata” online szakkönyv megjelenése (Mácsár, 2025) és a most megrendezett karate szakedzői konferencia, melynek előadásanyagait jelen írásunkban adjuk közre.

További célunk, hogy a tradicionális karate oktatását (Nakayama, 1966) a folyamatos képzések által magasabb szintre emeljük. Hasonlóképpen a karateedzői munka színvonalát, a kiválasztást és az edzői munka eredményességét is, amely az edzők hatékony együttműködésével hozzájárul a sportág kiemelt megítéléséhez és elismertségéhez.

Tanulmányunk mentén lehetőség nyílik azoknak a további oktatási megközelítéseknek és gondolkodásbeli innovációknak, metódusoknak a beépítésére, amelyek a következő időszak edzői tevékenységének finomítását támogatják.

Kulcsszavak: karate, BSc szakedző képzés, konferencia, versenykarate, felkészítés

Bevezetés

Az egri Eszterházy Károly Katolikus Egyetem (a továbbiakban: EKKE) Sporttudományi Intézete (a továbbiakban: SI) a karate sportszakmai gyakorlati napok keretén belül konferenciát szervezett a Magyar Karate Szakszövetséggel (a továbbiakban: MKSZ) és a Magyar Testgyakorlók Köre (röviden: MTK) Karate Szakosztályával. A rendezvényt 2025. november 20-án rendeztük, melynek házigazdája az MTK Karate Szakosztálya volt.

A megnyitóban előzményként elhangzott, hogy korábban, 2022. december 12-én az egri EKKE líceumi épület könyvtártermében az egyetem és az MKSZ együttműködési szerződést írt alá a karate szakedzői képzésre. Ezt – a karate felsőfokú edzőképzésén kívül további négy sportágban – prof. dr. Bognár József egyetemi tanár, az EKKE SI akkori igazgatója, a doktori iskola tagja készítette elő. Ezután vezették be a karate BSc szakedző képzést, aminek része az önvédelem oktatása (Cselőtei, 1920; Mácsár, 2024). A hároméves, vagyis hat szemeszterből álló felsőfokú karate szakedző képzést megelőzte egy komoly előkészítő munka. Ennek részét képezte az együttműködési megállapodás előkészítése és a képzés 6 féléves tantervének összeállítása, kimunkálása, melyet dr. habil. Fügedi Balázssal, az egyetem SI küzdősportfelelősével e cikk szerzője koordinált.

Jelenleg az EKKE SI egy végzős harmad- és egy elsőéves évfolyamot oktat. Ennek a képzési folyamatnak az egyik állomása volt az itt rögzített konferencia, melynek védnökei: *dr. habil. Benczenleitner Ottó*, az EKKE Sporttudományi Intézetének mb. igazgatója, egyetemi docens, és *dr. Mészáros János*, aki az MKSZ és a Magyar Versenysport Szövetség elnöke. A szakmai konferencia előadásain a felsőfokú karateedző-képzésben részt vevő harmadik évfolyam számára kötelező volt a részvétel, de önkéntes alapon az első évfolyamosok is részt vehettek a Budapesten szervezett eseményen.

A konferencia felkért előadói az alábbiak voltak:

- Fischer Mihály, a Magyar Karate Szakszövetség felnőtt kumite válogatott edzője, olimpiai bronzérmes versenyző felkészítője, az MTK Karate Szakosztály vezetőedzője. Témája: A válogatott edzések kihívásai (csapatépítés, támadó/védekező stratégiai gyakorlatok, individuumok felkészítése, ellenfelek elemzése).
- Hárspataki Gábor, magyar válogatott karateversenyző, olimpiai bronzérmes karatéka, az MTK Karate Szakosztály utánpótlásának edzője. Témája: Utam a csúcsra, kihívások és nehézségek.
- Dr. habil. Lénárt Ágota, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Pszichológiai és Sportpszichológiai Tanszékének korábbi tanszékvezetője, a Széchenyi István Egyetem tanára. Témája: A versenyzői mentális tréning lehetőségei.

- Szilágyi Gergő, erőnléti edző (Kapu Tibor úrhajós erőnléti felkészítője). Témája: A rendszerszintű gondolkodás az utánpótlás erőnléti edzésében.
- Büchler Zsolt, a Magyar Karate Szakszövetség felnőtt kata válogatott edzője, az MTK Karate Szakosztály edzője. Témája: Az egyéni és csapatoktatás tapasztalatai, nemzetközi trendek.

A házigazda *dr. Mácsár Gábor*, az EKKE Sporttudományi Intézet karate BSc szakedző programjának vezetője (6 dan). Feladatai: a szakmai nap megszervezése, összefogása, megnyitása, az előadók felkonferálása és a konferencia zárása.

A következőkben az előadások rövid tartalmi ismertetését adjuk közre – némelyeket leíró jelleggel, egyes szám harmadik személyben, másokat egyes szám első személyben, az előadót idézve.

Fischer Mihály: A válogatott edzések kihívásai (csapatépítés, támadó/védekező stratégiai gyakorlatok, individuumok felkészítése, ellenfelek elemzése)

Az előadó a WKF karateválogatott munkájával kapcsolatban három témát osztott meg:

- Elmondta saját gondolatait és tapasztalatait arról, hogy jelenleg hogyan működik a válogatott; melyek a működést érintő aktualitások; mi a működés elve és szerkezete; hogyan áll össze a jelenlegi válogatott; milyen korcsoportokra bontják a sportolókat, és milyen nehézségekkel, problémákkal kell megküzdeni az edzőknek napjainkban.
- A következő témakör egy versenyzői életút volt, amelyet az előadó négy különböző szakaszra bontott fel. Egy tehetséges sportolónak, versenyzőnek a felkészülése során a negyedik szakasz lesz az, ahol tulajdonképpen már felnőtt sportolóvá fog válni.
- A harmadik részben ismertette a versenyzők elemzését, a taktika oktatását és felépítését, továbbá annak felbontását az egyes korosztályoknál.

Megtudhattuk, hogy *a felnőtt és a korosztályos válogatott tevékenysége* az egyesületekben alapvetően a klubmunkában folyik. A sportolókat az edzők delegálják a válogatottba. A válogatott hetente vagy kéthetente összetartó keretedzéseket tart. Rendkívül fontos, hogy a válogatott edzője és a klubedzők között megfelelő kommunikáció működjön, amire törekszenek is. Szakmai fórumokat és egyéb olyan lehetőségeket, edzőtáborokat szerveznek, ahol a további fejlődést és az érdekelt felek közötti közös gondolkodást jobban el tudják mélyíteni.

A válogatott keret két csoportra bomlik; a kadett és a junior elsőéves versenyzőkre. Itt nagyobb létszámmal tudunk dolgozni, felkészíteni, felépíteni sportolókat. A következő csoport a junior másodévesek, majd végül együtt dolgozik az U21 és felnőtt kategória. Az aktuális trendeket és a kategóriák jellemzőit figyelembe véve próbáljuk a válogatott edzéseken fejleszteni a sportolókat. A junior másodév és az U21, valamint a felnőtt sportolók kerete szűkebb, így a két kategória egy időpontban, egy edzésen, egy felkészülési időpontban dolgozik. Ennek az az oka, hogy jelenleg a magyar karateválogatott egy generációváltáson megy keresztül. A felnőtt sportolóink száma sajnos kedvesebb. A fiatalabb, U21 korosztályú sportolók most léptek be a felnőtt kategóriába, és még nem rendelkeznek kellő tapasztalattal. A junior másodévesek pedig egy olyan váltás előtt állnak, ahol el kell kezdenünk őket a felnőtt mezőnyhöz szoktatni. A jelenlegi felnőtt sportolóinknak így tudjuk biztosítani a partnerállományt. Az U21-es sportolóink még tudnak meríteni a felnőttek tapasztalataiból és közösen dolgozni velük. A junior másodévesek pedig adják azt a fiatalos energiát, frissességet vagy akár sebességbeli és kombinációbeli különbséget, amelyből a többiek is sokat tudnak nyerni az edzések során. Az érettebb sportolók átadják mindazokat a tapasztalatokat a fiatalabbaknak, amelyekkel rendelkeznek. Ezzel a metodikával kapnak a fiatalabbak egy olyan életpályamodellt, amellyel el tudjuk őket juttatni az eredményesebb felnőtt sportolói léthez. A hosszú távú cél a magyar válogatottnál, hogy megerősítsük a felnőtt sportolóink létszámát. Jelenleg ez egy valós kihívás, amely nemcsak a mi sportágunkban van jelen, hanem számos más sportágban is. A Magyar Karate Szakszövetséggel és a klubedzőkkel együttműködve megpróbálunk egy olyan rendszert kialakítani, amelyben a fiatalabb, utánpótláskorú sportolók nem erodálódnak el. Az egyes csoportnak kéthetente vannak összetartó válogatott edzései, a haladó kettes csoportnak pedig hetente. Arra is törekszünk, hogy hétvégi válogatott táborokat, eseményeket szervezzünk. Ezeken a hétvégi táborokon nemcsak szakmailag tudunk jobban elmélyülni, hanem több időt lehet fordítani a csapat összetartására. A kohézió rendkívül fontos meghatározója annak, hogy ez a közösség hosszú távon együtt tudjon dolgozni. Ez a fajta közösségépítéssel egybekötött munka fogja meghatározni a válogatott következő időszakát. Ez persze nagyon nehéz kihívás, mert a versenynaptár nagyon zsúfolt, és nem igazán teszi lehetővé, hogy sok ilyen esemény legyen. Törekedni fogunk arra is, hogy a vidéki, regionális akadémiák tagjai is többször találkozzanak, így vidéken is lennének közös edzések. A válogatott edzők és az akadémiai edzők együttműködése, illetve a budapesti és vidéki sportolók közös munkája javíthatja az eredményességet.

A versenyzők négy életszakaszát az alábbiak szerint határoztuk meg. Az első szakasz a 7–11 éves korú sportolókról szól. Ez egy nagyon szenzitív időszak a versenyzők életében, így azt gondoljuk, hogy a legjobb edzőkre van szükség. Ebben az időszakban fontos, hogy a karate stabil alapjait megfelelően kezdjék el tanulni a gyerekek. Éppannyira fontos, hogy

kialakuljon a sportág szeretete, ahogy a belső motiváció kiépítése, valamint az életkori sajátosságok, képességek fejlesztése.

A második szakasz a 11–14 év közötti sportolókra vonatkozik. Ebben a szakaszban már ajánlott, hogy egy antropológiai mérésen is részt vegyenek a gyerekek. Ennek legfőbb célja, hogy nagyjából kiderüljenek a sportolók adottságai, például hogy milyen súlycsoportban, kategóriában fog versenyezni az adott karatéka, hiszen erre célirányosan lehet építeni a további felkészítését, fejlesztését is. Itt is a legjobb edzőkre van szükség, mert ez nagyon fontos szegmense az életútnak. Ebben a szakaszban már a WKF-technikákkal és technikai rendszerekkel is tisztában kell lennie, és egy alapvető taktikai tudással is rendelkeznie kell a sportolónak. Ha a megfelelő szakemberek bevonásának segítségével el tudunk kezdeni ezekkel a sportolókkal profi módon foglalkozni, akkor esetükben behozhatatlan előnyre tudunk szert tenni. Ebben az időszakban a sportoló olyan biológiai érése megy keresztül (pl. belső szervek, ízületek, csontszerkezet, nemi érés stb.), és olyan fizikális fejlődés veszi kezdetét (pl. ez a kor az izomtömeg-növekedés legintenzívebb szakasza), amelynek tudatos felépítése behozhatatlan, ugrásszerű előnyökkel jár. Amint már említettük, a technika fejlesztése mellé bejön az alapszintű taktikai tudás oktatása, elsajátítása is.

A következő szakasz a 14–17. év közé esik. Itt már a sportolók kialakult technikai rendszerrel és alapvető taktikai képességekkel is rendelkeznek. Ekkor elkezdeneik téthelyzetekben versenyezni. Ebben az időszakban is fontos a külső sportszakemberekkel történő együttműködés. Például a sportpszichológus, az erőnléti edző, a dietetikus is bekapcsolódnak a munkába, illetve tovább kell fejleszteni a taktikai ismereteket. A pszichológiai felkészítés segít a különféle stressz- és versenyhelyzetek személyes menedzselésében. Például a mentális tréning és a gondolatban elképzelt legjobb eredmény segítenek a győztes beállítottságot elérni.

A negyedik szakaszba a 18 év feletti sportolók tartoznak, akiknek az esetében már egyéniségekről beszélünk: eddigre kialakul a sportoló karateversenyzői egyénisége. A megfelelően felkészült sportoló rendelkezik nemzetközi tapasztalatokkal. Felkészítése már teljesen egyénre szabott, kialakulnak nála a rutinok és rituálék, a sportoló maga gondoskodik a súlycsoportba kerülésről (például adott esetben a fogyásáról). Többnyire azt is tudja, hogy milyen kiegészítő gyakorlatokkal segítheti a formába kerülést. Fontos, hogy olyan menedzsment működjön a háttérben, amely együttműködő, és lehetővé teszi a sportoló nemzetközi megmérettetését és a tapasztalati körének szélesítését. A megfelelő nemzetközi partnerek és versenytapasztalatok óriási költségekkel járnak. Egy bizonyos szint felett gyakori a partnerhiány, amit nehéz kiküszöbölni. Ez egy rendkívül fontos momentum egy kiváló sportoló életútjának felépítésében.

A következőkben a taktikai elemzésről és a taktikai munkáról esik szó. A taktikai érettség a sportolóval együtt fejlődik. Ezt négy szakaszra lehet felbontani, amelyekre megfelelő

figyelmet kell fordítani. Ezek alapján kell eljuttatni a sportolókat a csúcsversenyzési szintre. Az első két életkori szinten csak az alapvető taktikával foglalkozunk, egészen 13 éves korig. Ezt nagyon óvatosan kell kezelni, mert ha túlzottan sok taktikai helyzetbe állítjuk a sportolókat, akkor el tudjuk venni a kreativitásukat. Elveszíthetik a játékoságot és kombinatív képességet, illetve csökkenhet a döntéshozatali hajlandóság. Korlátozottá válhat a kreativitás és egy új taktikai helyzet megoldóképesége, valamint a magabiztosság, és mindez a későbbi időszakra is negatív hatással lesz. Az oktatott általános taktika a mérkőzés közben történt taktikai helyzetek nagyon alapszintű megoldását jelenti. Például mit kell tenni, ha az állás 0-0, vagyis döntetlen, mit kell tenni előnynél, és mi a teendő hátránynál? A meccsre felépített taktikai viselkedéssel és a taktikai helyzetekkel kell tisztában lenni.

A következő szinteknél, az emelt szintű taktikánál már egy sokkal speciálisabb felkészültséget igényel az oktatás. Itt már megjelenik a tudatos elemzés. A harmadik-negyedik korcsoportú haladó sportolónak már akár a nemzetekre vonatkozó tulajdonságokkal, jellemzőkkel is tisztában kell lenniük. Fontos lehet megvizsgálni, hogy egy-egy nemzetnek milyen kulturális, szociális háttere van. Honnan jönnek ezek a versenyzők, és mi határozza meg jellemüket, szokásaikat? Itt már különböző versenyzői profilokat is érdemes bemutatni, amelyeket már kategóriákra, versenyzőkre lebontva lehet áttekinteni. Figyelembe vesszük a versenyzők különböző tulajdonságait, szokásait, támadó-védekező stratégiáit, mindezt olyan részletességgel, hogy melyik lába van elől, mik az erősségei stb. Így sokkal specifikusabbá tudjuk tenni a felkészülést. A felkészülés további szintjein a versenyzés egyéb körülményeire vonatkozóan is felkészítjük a sportolókat, például ilyen lehet a versenybírók támogató vagy nem támogató hozzáállása.

A hallgatóság egyik kérdése volt az előadóhoz az alábbi: „Hogyan lehet bevonni a felkészülésbe a bírót?” A válaszban elhangzott: úgy, hogy felkérjük őket a kumite edzések lefolytatásakor a mérkőzések versenyhez közeli állapotú vezetésére. Ilyenkor további cél az, hogy a bírók személyesen találkozzanak a válogatott versenyzőkkel, és megismerjék őket. Nagyon sok bíró ugyanis csak a versenyeken találkozik a sportolókkal, egyébként nincs semmilyen kapcsolata velük. Amikor viszont az edzésekre is eljönnek, látják a munkát, akkor létrejöhet köztük egyfajta interakció. A bírói munka nem egy magasabb létállapot, hiszen segíteni kell a versenyzőket és lehetőleg támogatni a jó technikai végrehajtást, az igyekezetet és azt a munkát, amelyet a sportoló elvégzett, illetve a versenyen eldönteni a sorrendet a szabályok betartatása mentén. Amikor elhívjuk a bírót az edzésekre, és azok a munka során ítélnék meg egy döntést egy szituációban, akkor általában azt kérjük tőlük, hogy ne a szabályt mondják el, hanem az adott szituációban a döntési mechanizmust. Például egy hátrányban lévő szituációnál mi az a mechanizmus, amittől át tud formálódni a bíró döntése, egy negatív megítélésű pozícióban mi kell ahhoz, hogy a hátrányból támogatást tudjon szerezni a versenyző, és a bíró pontot ítéljen neki?

Ez általában egy folyamat. Sok idő, mire a versenyző meg tudja győzni a bírót, hogy még képes megfordítani az adott a meccset, illetve a következő próbálkozások alkalmával vállaljon olyan döntést, amelyet eddig nem hozott a meccsen, és kezdjen el támogatni mást, mint akit előtte. A sportolónak is fontos megértenie, hogy ha a küzdelem során hátrányból csinál egy vagy két nagyon jó megoldást, amely pontértékű, de nem kap rá bírói támogatást, az normális. Azért normális, mert a folyamat ott indul el, amikor elkezd küzdeni, és majd a harmadik vagy a negyedik jó megoldására – ami lehet, hogy már csak félig jó, de az előző akció igyekezetét díjazzák – megítélik a pontot. Az egész mechanizmus emberi tényezők összességéből áll, ezért leginkább ezekre vagyunk kíváncsiak.

Egy nemzetközi versenyen az is számít, hogy ki milyen országból jön. Ez a tudás jól jön ahhoz, hogy eldöntsd, mit vállalhatsz velük szemben, és mire számíthatsz a bírók megítélésével kapcsolatban. Sokszor a bírói döntések nem elég konzekvensek, aminek a következménye, hogy nem tudsz mire visszautalni a sportolónak, amit a szülők sem értenek meg. Ez pedig egy negatív spirálhoz vezet. A versenyző elbizonytalanodik, és csak a biztosat hajlandó bevállalni, nem tudja, mire kaphat pontot, és mire nem. Alacsonyabb szintű versenyen van lehetősége a versenyzőnek korrigálni a hibáit. Magasabb szinten ez már nagyon nehéz feladat. Egy hibának a kikényszerítése tulajdonképpen adott esetben majdnem egy meccsen keresztül történik. Amikor arról beszélgetünk, hogy milyen passzív egy mérkőzés, tulajdonképpen rendkívül nagy a szellemi vagy stratégiai aktivitás. Nagyon nagy aktivitásnak kell történnie, hogy ne történjen semmi. Ezzel összefüggésben született egy szakcikk a közelmúltban (Mácsár, 2023).

A küzdelem a nemzetközi szinteken teljesen más. Napjainkra a taktika megváltozott. Az első pontszerzéstől fogva sokkal inkább érzésből, ösztönből történik a küzdelem. Az adott mérkőzésen belül az előny értékesítését követően figyelnie kell a sportolónak arra, hogy utána az adott küzdelmen belül ne történjenek további akciók, ami esetleg a másik felet hozza taktikai előnybe. A döntési mechanizmus megköveteli az ösztönösséget és a kombinatív képességet, amelyet maximumon kell működtetni.

Szó volt a taktikáról és a taktikai elemzésekről is. A taktikai érettség a sportolóval együtt fejlődik. 7–13 éves kor között a taktikai képzést és annak alapjait, vagyis az általános taktikai oktatást óvatosan kell kezelni. Ha a sportolót túlzottan sok taktikai helyzetbe állítjuk, akkor elveszítheti kreativitását. Ezzel elvehetjük a játékoságát, illetve a kombinatív készségét, képességét. Ezáltal pedig csökkenhet a döntéshozatali magabiztossága. Az oktatott általános taktika kumitében, hogy mit csinálunk döntetlen helyzetben, előnynél és ponthátránynál, mik a szabályok, hogyan kezelik a helyzetet és a versenyzőket a versenybírók. Tehát az adott mérkőzésre felépített taktikával kell tisztában lenni.

Az emelt szintű taktika egy speciális oktatást igénylő terület, amely a sportolói lét harmadik-negyedik fázisát érinti. Itt már figyelemmel kell lenni az adott nemzetek

tulajdonságaira, szociális, kulturális attribútumaira. Illetve különböző versenyzői profilokra építjük a taktikát. Ez sokkal specifikusabbá tudja tenni az emelt szintű taktikai elemzést és az abból fakadó felkészülést.

Hárspataki Gábor: Utam a csúcsra, kihívások és nehézségek

Most 24 éve, hogy elkezdtem karatézni, akkor öt éves voltam. Számos sportágat kipróbáltam közben, de a karate volt, amit legjobban megszerettem. Én egy igazán versenyéhes versenyző voltam, a versengés adott egy olyan motivációt, amelyen keresztül tudtam a technikáimat ellenőrizni és fejleszteni. A versenyeken megfigyeltem a karatésok mozgását, technikáit, aminek az volt a célja, hogy beépíthessem az én karatémba, és ezáltal jobb és jobb legyek. Ami nekem elindította a versenyzői pályafutásomat, az az esemény volt, amikor egy versenyen formagyakorlatban és küzdelemben is aranyérmes lettem. Akkoriban csodálattal néztem a felnőtt versenyzők technikai ügyességét, és minden remek technikát meg akartam tanulni. Az interneten kerestem magamnak olyan példaképet, aki az edzőm mellett motivál engem, és akinek a technikáit elsajátíthatom. Akkor jött képbe nálam Rafael Aghayev karatemester, a legeredményesebb versenyző, tizenkétszeres Európa-bajnok, ötszörös világbajnok. Nagyon félve próbáltam mindig egy kicsit közeledni hozzá a versenyeken. 2012-ben az első korosztályos Európa-bajnokságomon Azerbajdzsánban ő volt az azeri korosztályos válogatott egyik edzője. Nem mertem hozzá odamenni. A fotósunk, dr. Vincze Angéla ismerte. Ő odavitt hozzá, és tudtunk készíteni egy közös képet. Ez számomra hatalmas motivációt jelentett. Alig vártam, hogy kijöjjön egy új videó az interneten, amelyet megnézhetek és kielemezhetek. Természetesen megpróbáltam megcsinálni versenyhelyzetben azokat a technikákat, amelyeket így elsajátítottam.

Konkréten azzal a lábsöpréssel és annak befejezésével szereztem meg első világbajnoki bronzérmemet, amelyet az ő videójáról tanultam. Ettől az időponttól számítva két év múlva már egymás ellen küzdöttünk egy versenyen. Azóta számos alkalommal találkoztunk a tatamin, és küzdöttünk egymással, amire nagyon büszke vagyok.

Az eddigi életemben, sportpályafutásom során számos kihívással kellett megküzdenem. Volt olyan időszak, amikor sajnos nem úgy sikerültek a versenyek, ahogyan elterveztem, pedig rengeteg munkát tettem bele. Nevelőedzőmtől, Faragó Tibortól 2012-ben átjöttem a Dinamic Sportegyesületbe, amely jelenleg az MTK Karate Szakosztálya.

Volt olyan időszak, amikor nem ment a versenyzés, nem jöttek az eredmények. Nem mentek úgy a technikák, ahogyan szerettem volna őket megcsinálni. Voltak személyes problémáim és szezonális kihagyásaim, amelyek jelentős befolyással lehettek a jövőbeni eredményeimre. Ilyenek voltak a sérüléseim, például orrtörés, kézfejtörés, bokaszalagnyúlás.

Ebben az időszakban meglehetősen mélyponton voltam. Akkoriban az segített leginkább, hogy lementem az edzésre, és próbáltam magam beleképzelni az edzésen zajló gyakorlatokba, szituációkba, helyzetekbe. Azokat a pozitívumokat próbáltam kiemelni magamban, amelyek segítettek, és amelyekből előre tudtam jutni.

A világbajnokság előtt három hónappal egy rúgás következtében megsérült az ágyékomban a szalag, amit meg kellett műteni. A műtét után két hétig otthon feküdtem. Ezt követően minden edzésre lementem, és ismét próbáltam mentálisan beleképzelni magam a helyzetekbe. Tizenhat évesen gyorsan regenerálódtam, és amint megkaptam a versenyorvos engedélyét, rögtön munkához láttunk. Ez a belső motiváció és mentális tréning akkora erőt adott, hogy ekkor szereztem meg az első világbajnoki érmemet.

Az olimpiai éremig tartó utam nagyon hosszú és fárasztó volt. A karate olimpiai megszavazását követően egy négyéves kvalifikációs időszak kezdődött, ahol a sportolók a versenyeken pontokat tudtak szerezni. Jelentős korlátozások voltak, hiszen minden kategóriában a világranglistáról a legjobb négy versenyző juthatott ki az olimpiára. Arról a versenyről, ahonnan mi indultunk, összesen három versenyző kerülhetett ki. Japán, mivel szervező ország volt, kapott egy „Host” kártyát. Mi sajnos nem kerültünk be első körben a világranglistáról az első négy közé, ezért megpróbáltunk egy olyan kvalifikációs versenyre felkészülni, ahonnan közvetlenül ki lehetett jutni az olimpiára. A felkészülés nagyon jól sikerült, de akkor jött a Covid19. Ez rendkívül demotiváló volt, hiszen egy évvel kitolták a felkészülési időt. Ez jelentősen befolyásolta a formaidőzítésünket.

Azonnal munkához láttunk, amikor már lehetett járni edzésre. Természetesen csak engedéllyel, buborékkörülmények között edzettünk. Ebben az utolsó egyéves időszakban a Senseijel (jelentése: edző) az edzéseimet három részre osztottuk.

Az első részben az erő-állóképességet építettük fel, és a szériák begyakorlását végeztük. Azt tudni kell, hogy az olimpiai kvalifikációs versenyen bárki elindulhatott. Az én kategóriámban ezen a versenyen 202 nevező volt, ami azt jelentette, hogy egy 256-os táblából kellett bejutni. Ez összesen hét küzdelmet jelentett: ha bejutottál a döntőbe vagy a vigaszági mérkőzésekbe, akkor volt egy körmérkőzés. A négy versenyzőből, aki érmet szerzett, csak három juthatott ki az olimpiára. Ha az összes mérkőzést összeadjuk, ez 10 meccset jelentett.

A második részben voltak a taktikai kielemezések, ahol azt latolgattuk, hogy kik lehetnek ott a körmérkőzésben, illetve a legjobb 32-ben és 16-ban. Minden héten kétszer ültünk össze az edzőmmel a lehetséges ellenfelek videóit kielemezni.

A harmadik, vagyis utolsó szakaszban, a finomhangolásnál az elemzéseket felhasználva azokat a taktikai elemeket gyakoroltuk be, amelyekkel le tudtuk győzni a lehetséges ellenfeleket.

A kvalifikációs verseny előtti utolsó egy hónapban összeállítottunk egy tízfős versenyzői stábot, akikkel le tudtuk modellezni a lehetséges ellenfelek valamennyi mérkőzését. Például ha az egyik ellenfelem az egyiptomi versenyző volt, akkor elmondtuk a segítőnek, hogy hogyan támadhat, milyen reakciókat csinálhat, illetve milyen helyzetekben hogyan védekezzen. Az én feladatom az volt, hogy úgy küzdjek, hogy olyan stratégiát alkalmazzak, amellyel meg tudom verni a szimulált ellenfelet. Ezeket a stratégiai finomhangolásokat szépen lebontva egyesével megcsináltuk az edzéseken. A következő napon már nem tudtam, hogy a segítő melyik versenyzőt imitálja. Rá kellett jönnöm, és annak megfelelően kellett küzdenem. További nehezítéseket is végeztünk, például teljesen negatív bírói hozzáállás mellett is dolgoztunk. Ezzel is próbáltuk az önuralmamat és a nyugodtságot edzeni, hogy azt meg tudjam őrizni a mérkőzés során, ha nem kaptam pontot, vagy megintettek. E nehezítések mellett nyugodtan, kiegyensúlyozottan tovább kellett küzdenem és legyőzőm az adott ellenfeletemet. A felkészülés mérkőzéseit is videóra rögzítettük és kielemeztük.

Az utolsó héten kaptam pihenőt, relaxációt, feltöltődést: rehabilitációval, kineziológiával, fizioterapeutával és sportmasszörrel. Kiutaztunk a párizsi versenyre, majd bejutottunk a döntőbe, és onnan harmadikként az olimpiára. Ez az út egy rendkívül fegyelmezett és jól megtervezett stratégiának bizonyult, és nagyon örültem a kvalifikációnak. Ez a fajta felkészülés rendkívül eredményes volt.

A kvalifikációs versenyt követően volt egy rendes pihenésem, majd ugyanezen módszertani felkészítés mentén újra megcsináltuk a felkészülési programot. Itt azonban már csak 9 főre, nem 32-re, mindenkit speciálisan kielemeztünk, és mindenkiből alaposan felkészültünk. Ugyanúgy három szakaszra bontva tevékenykedtünk, mint a kvalifikációs versenyre készülve.

Nagyon büszke vagyok az olimpiai harmadik helyezésemre, és remélem, hogy ezzel is jól tudjuk népszerűsíteni Magyarországon a karatét.

A páros gyakorlatokról is szeretnék beszélni. 2023 óta az MTK karate szakosztály utánpótlásedzőjeként tevékenykedek, amire nagyon büszke vagyok. Én tartom a haladó versenyzők edzéseit.

Három részre vannak bontva a versenyzők. A kezdőkkel Boussebaa Aihca utánpótlásedző foglalkozik. A versenyzői alapokat nála tanulják meg. Alapszinten a stabil alapállásokat és a távolságtartást, valamint az egyszerű kombinációkat gyakorolják. Konkrétan azt, hogy milyen állásban, milyen kivitelezésben történik a technika, hogyan kell pontosan megütni, precízen végrehajtani és begyakorolni. Ezt a versenyzők 1-2 év alatt jól elsajátítják, majd átkerülnek a második, haladó csoportba, hozzám. Itt már az improvizatív reakciók, az ellenreakciók, a tempóváltás és az alaptechnikai elemek betanulása történik. A legfontosabbak az improvizatív reakciók, a spontán válaszok az ellenfél mozgására, amelyeket nem szabad kiölni a gyerekekből. A kizárólag biztos megoldások begyakorlása

elveheti ezt a kreatív reagálóképességet. Ezenkívül még a távolságtartást gyakoroljuk különböző szituációkban, illetve különböző sémákat vezetésnél, egyenlő állás esetén és az ellenfél vezetői pozíciójának megfordítására. A tempóváltás is fontos, bármilyen helyzetből, például egy altató szituációban, amikor az ellenfelünket nem támadjuk, lazábban mozgunk, nem megyünk be veszélyes távolságba, hanem csak olyan helyzetet teremtünk számára, amelyben biztonságban érezheti magát. Ilyen helyzetben mit csinál az ember? Megnyugszik. Ezeket a helyzeteket használjuk ki a tempóváltással. Az alapszituáció nagyon egyszerű. Egy meccs három taktikai részből áll. Az első a jó előkészítés, a pont megszerzése. A második szakasz az előny megtartása, a biztos helyzet kihasználása, az előny növelése. A harmadik rész a jó védekezés, a távolságtartás, a középre mozgás és a meccs megnyerése.

Nagyon fontos és mindennek az alapja a tradicionális karate (Nakayama, 1966). Azt azonban nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy már minden sportág professzionális szinten működik a versenyekre történő felkészülések tekintetében. Nagyon sok helyzetben, rendkívül sok eszköz alkalmazásával lehet hatékonyan felkészülni. Más típusú izomfelépítésre van szükség a kumite és a kata esetében. A katában erős csípőmozgás, kitartott ütések és rúgások kellene, míg a kumitében a lágy, gyors technikák kialakításához a laza, elasztikus izomrostok felépítésére van szükség.

Jelenleg hetente nyolc edzés van nálunk, ebből öt karate és három erőnléti. A kondicionális edzések súlyzós edzések, karatespecifikus mozgásgyakorlatok, karate lábmunka, gyorsaságfejlesztés, saját testsúlyos edzés. Mindig ahhoz igazodik, hogy épp mi a hangsúlyos a felkészítés során. Jelenleg a Magyar Karate Szakszövetség indított egy programot, amelynek a neve „Együtt a karatéért”. A kampány célja, hogy végigjárva a vidéki klubokat, a budapesti nagy egyesületek, válogatott edzők, illetve a karate szövetség képviselői megmutassák, hogy milyen gyakorlatokat végeznek, amelyek egységesen fejlesztik a vármegyékben, az összes régióban működő egyesületet. A karateedzések kétórásak.

Dr. habil. Lénárt Ágota: A versenyzői mentális tréning lehetőségei

Régen a sport egy kitörési lehetőség volt. Napjainkban azonban már más a helyzet. Ami manapság leginkább hátráltatja a motivációt pszichológiai szempontból, az a megosztott médiavilág, amelyben a versenyzők élnek. Ilyen szempontból az egyik legnagyobb probléma, hogy a sportoló fiatalok kialakítanak magukról egy másik személyiséget, de azt ugye fenn kell tartani. Arra pedig mindig föl kell táplálni az új információt, hogy éppen mit reggeliztünk, milyen csíkos blúzt vettünk magunknak, szelfi és így tovább. Kialakítanak egy külön digitális személyiséget, és működtetnek egy ezt fenntartó információs adatközlést, „programot”. Az interneten kialakuló társas kapcsolatok nem valósak. Ma már nem divat olyan vehemenciával

edzeni, mint régebben, és ha az embert valami kudarc éri, akkor nagyon hamar azt mondja, hogy köszönöm szépen, nem csinálom. Az kétségtelen, hogy nagyon sokan bizonytalanok, és ha valami nem sikerül, akkor inkább visszalépnek, és keresnek egy olyan platformot, amely mögött úgy gondolják, hogy jobban tudnának teljesíteni.

A sport ilyen szempontból nagyon fölkeményezett, a szó szoros értelmében. Ahhoz, hogy az ember el tudjon érni valamilyen eredményt, sok-sok év befektetett munkája kell. Gondoljuk át, hogy milyen azt mondani egy 6-10 éves gyereknek, hogy majd 10 év múlva lehet, hogy eljutsz az olimpiára. Az neki beláthatatlanul messze van, tehát az életkorhoz kell szabni a motivációt. A kicsiknél ez lehet, hogy csak arra az egy napra vonatkozik. A másik, hogy nagyon játékosnak és érdekesnek, élvezetesnek kell lennie az edzésnek. Az a rövid távú motiváció működik, amit ma csinálunk. Sokan mondják, hogy megöriülnék attól, hogy évtizedeken keresztül ugyanaz a téli alapozó program van, már előre tudják. Ez nem túlzottan motiváló. Aki versenyző típus, az így született, azt nem lehet átállítani, az ott marad. Aki nem versenyző típus, annak az érdeklődését legfeljebb a csapat fogja fenntartani egy darabig, de aztán lehet, hogy elmegy. Volt egy olimpikonság előtt álló sportolóm, aki nem versenyző típus volt, mondtam a szüleinek, hogyha egyszer rájön, egyik napról a másikra abba fogja hagyni, és a sajnos így is történt. Imádta a sportágot, imádta a sporttársait, azóta is együtt karácsonyoznak, szilvesztereznek, összejárnak, barátok, de őt ez nem érdekli, és nem azért, mert nem volt jó eredménye előtte. Számos érmet szerzett Európa-bajnokságon, világbajnokságon, junior bajnokságon. Volt eredmény, és szerette az edzőmunkát is. De aki nem versenyző típus, azt egy darabig meg lehet tartani, de általában, amikor rájön erre, akkor abba fogja hagyni. Állítólag az ember az egyetlen élőlény, aki mások túlszárnyalására való készítetéssel rendelkezik. Két gepárd soha nem fogja azt mondani, hogy fussunk versenyt, hogy ki a gyorsabb. Az elefántok, delfinek stb. segítik egymást. A versengés kedvéért való versengést az állatvilágban – legalábbis eddig – még nem figyelték meg.

Ha valaki negatív módszerekkel dolgozik, akkor előbb ki fogja égetni a sportolóját, és ezt egy európai uniós statisztika is megerősíti. A versenysportoló 12 éves fiatalok 86-87%-ban hagyják abba a sportolást (European Commission, 2018). Amikor megkérdezték a kérdőíves kutatás során a gyerekeket, hogy miért hagyták abba, akkor azt mondták, azért, mert nem voltak elég jók. Abszolút negatív, ha azt erősítjük valakiben, hogy te ezt nem tudod jól csinálni.

Szó volt továbbá olyan tapasztalatokról, mint a társadalmi, környezeti hatások, az egyetemi oktatói támogatás hiánya vagy épp a szülői patronálás. Vagy nem értékeli az elért eredményt, vagy túl van tolvá a támogatás. Minden sportban van hullámhegy és hullámvölgy. Vannak olyan intézmények, ahol valamennyire elfogadták a sportolást. Vannak problémák, amikor a sportolóknak tényleg segíteni kell, és meg kell tanítani őket a „pozitív mocsárjárása”. Ezt ők nevezték el így, amikor olimpia előtt fél évvel már nem járunk iskolába, mert akkor már

az olimpia vagy a világbajnokság fontosabb. Ilyen helyzetkezelésre példa, hogy a sportoló hallgató hogy tudja felvenni a tantárgyakat, hogy le tudjon vizsgázni. Azt is el kell fogadtatni velük és szüleikkel, hogy nem baj, ha a sportoló nem hat év alatt lesz orvos, hanem hét vagy nyolc év alatt. Nem baj, ha egy ilyen sportoló az olimpia miatt kihagyja azt a félévet. Nem baj, hogy ha hétfői matekdolgozatot majd csak szerdán írja meg, mert éppen éjszaka jött haza. Tehát a sportolói életnek ezekre az oldalaira is föl kell készíteni a sportolókat. Ez még felnőtt fejjel is nagyon komoly időbeosztást és tervezést, szervezést igényel. Van egy program külföldön, amelynek a neve „Alvó csillagok”, amikor nem kell hazudozni összevissza, hogy mit edzett, vagy mit nem edzett a sportoló, hanem megmondja, hogy egy évre szeretne elmenni, mert befejezi az egyetemet. Szülőként a gyerekek példát kell mutatni és támogatni őt. Az eredményei alapján ugyanúgy kap egy megfelelő szintű juttatást, amellyel tovább tud menni. Ez Magyarországon jelenleg sajnos még nem létezik.

Említette az előadó a kitartás fontosságát is. Vajon mennyire tudok kitartó lenni még akkor is, ha körülöttem mindenki azt mondja, hogy ez nem fog menni? A perzisztálásról és a rezilienciáról is beszélt, ami azt jelenti, hogy hogyan tudok egy terhelt helyzetből föllállni. Rendkívül fontosnak tartja pszichológiai szempontból a partneri kapcsolat kialakítását a sportolókkal. Idehaza a bajnokoknak van egy sajátos fejlődési útjuk, más szakmákhoz hasonlóan. Az edzői szakmában is megjelenik, hogy az elért eredmények után néhányan létrehoznak egy alapítványt, vagy elkezdenek gyermekeket tanítani a karatéra, vagyis valamennyien azt csinálják, ami a professziójuk, a dolguk. A karate célja lehet például az is, hogy visszakerüljön az olimpiai programba. Vagyis rengetegen tevékenykednek a szakma fejlesztése érdekében, és ez így van jól.

Szilágyi Gergő: A rendszerszintű gondolkodás az utánpótlás erőnléti edzésében

Az előadás az erőnléti edzések fontosságára hívta fel a figyelmet, illetve a rendkívül szisztematikus, fegyelmezett fejlesztő stratégiára. Az előadó először az elméleti háttérrel és a kondicionális edzéssel kapcsolatos hiedelmekről és tévhitekről adott alapos információt, majd arról beszélt, hogyan lehet és szükséges beépíteni a gyakorlatba a kondicionális fejlesztést, ha nemzetközi eredményekre törekszünk.

A professzionális edzői munka megköveteli az erő és a kondicionális képességek folyamatos fejlesztését. A súlyzóval végzett edzések bevezetése a tanulók fegyelmezett, utasításra történő végrehajtásával párhuzamosan megkezdhető. A fejlődés folyamatosan mérhető, kontrollálható, és a tanulók számára is motiváló visszajelzést nyújt. A motorikus képességek fejlődése visszahat a karatemozgásokra, valamint pozitívan hat a dinamikára, továbbá a karatespecifikus mozgásra és az állóképességre. Az erő fejlesztése, vagyis az izomzat tömegének növelése 12 éves kor körül megkezdhető, de csak a megfelelő súlyokkal és intenzitással, mint már korábban említettük, szigorúan kontrollált körülmények

között. A kívánt eredmény elérése hosszabb folyamat hozadékaként jön létre. A fiatal korban a legfontosabb a túlterhelés megakadályozása. Az erőnléti edzések a fejlesztés által hatással vannak az edzésen, a versenyen történő sérülések megelőzésére, a teljesítmény optimalizálására és a fizikai kapacitások maximalizálására.

Nagy különbség van a naptári életkor, a biológiai életkor és az edzéséletkor tekintetében is. A kondicionális képességek kialakulása és célzott fejlesztése hatással van a motorikus képességekre, az ízületi mozgékonyagra, vagyis a mobilitásra, az erő, a gyorsaság és a robbanékonyág fejlesztésére, valamint az állóképesség fejlődésére egyaránt. Az előadó az erőnléti edzés gyakorlatát olyan részletességgel mutatta be, amelyet jelen tanulmányban nem kívánunk ismételni, de az előadás vázlatát megosztjuk az érdeklődőkkel:

Az előadás felépítése:

1. Bemelegítés
2. Levezetés
3. Az erőnléti edzés anyaga
4. A növekedés és az edzésterhelés
5. Az erőnléti edzés három szintje
6. Az erőnléti edzés felépítése
7. Periodizációs modellek
8. Vertikális integráció az edzéstervezésben
9. Sportági és erőnléti edzés összehangolása
10. Load management, fáradás, túledzés
11. Triszettek alkalmazása az edzésprogram strukturálásában
12. Formaidőzítés és tapering
13. Instabil felületek az erőnléti edzésben
14. Példaedzések
15. Mellékletek

Büchler Zsolt: Az egyéni és csapatoktatás tapasztalatai, nemzetközi trendek

Az előadás érintette a hazai és nemzetközi szintű egyéni és csapatversenyekre való felkészítést és annak nehézségeit, a nemzeti csapatok közötti kulturális és habitusbeli különbségeket. Kitért arra is, hogy a felkészítés rendkívül fókuszáltan történik, naponta másfél-két órás edzések megtartásával. Ettől csupán egy esetben van eltérés: amikor erőnléti edzést hajtanak végre a

válogatott keret tagjai. A kataversenyzők erőnléti edzése napjainkban elengedhetetlenné vált. Itt az jelenti a kihívást, hogy a lehető legnagyobb hatékonyság elérését biztosító fókuszáltsággal történjenek az edzések. A karate sportágban versenyzők nem részesülnek anyagi díjazásban. A mozgás, a közösség és a karatesport szeretete a legfőbb motiváció a tanítványok számára. Ezért különösen nagy figyelemmel és tisztelettel kell bánni az idejünkkel. Ahhoz, hogy egy edző sikeres legyen, elengedhetetlen a tanítványok eredményessége. Ez a fajta mérhető siker azonban megfelelő anyagi ráfordítás nélkül nem valósulhat meg. Különösen fontos a kiválasztási eljárás mind az egyéni, mind a csapat kata szempontjából. Általában a Magyar Bajnokság és a nagyobb nemzetközi versenyek eredményei alapján történik a válogatott és a katasapat kialakítása. Az előadó ismertette a nemzetközi versenyekre történő kijutás vagy kvalifikáció lehetőségeit és nehézségeit is. Ameddig az olimpiai programban szerepelt a karate, jelentős támogatásban részesült, ami csökkenni látszik.

Számos kérdés megválaszolása után a rendkívül interaktív előadást követően bepillantást nyerhettek hallgatóink a női kataválogatott edzésébe. Rendkívül színes és érdekes háttérinformációk tették igazán emlékezetessé a prezentációt.

Megbeszélés, következtetés

Többször elhangzott, hogy minden karatét tanuló korosztály megkívánja a legmagasabb színvonalú edzői munkát. Ezzel egyrészt csökkenthető az edzésből lemorzsolódók száma, másrészt jelentősen emelhető a sportágat képviselő edzők szakmai felkészítő tudása.

Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézete karate BSc szakedző képzésének kialakítása során az a legfőbb cél vezérelt bennünket, hogy az oktatott anyag a felnőtt és utánpótlás korosztály eredményességét maximális mértékben szolgálja úgy, hogy megőrizze a tradicionális karate alapelveit, és a képzés végén olyan szaktudással legyen képes kibocsájtani a karate szakedzőket, hogy a Magyar Karate Szakszövetség versenyszínvonalát emelve hozzájáruljanak a magyar karatesport nemzetközi elismertségéhez. Ehhez olyan kisebb célokon keresztül juthatunk el, mint a szakmai együttműködés, a komplex karateedzői szaktudás színvonalának folyamatos emelése, az egyénre szabott fejlesztő programok kidolgozása és megvalósítása, az edzésidő leghatékonyabb felhasználása vagy éppen a korosztálynak megfelelően előkészített és megtervezett változatos edzésprogramok kialakítása és végrehajtása, a versenyprogram optimális, versenyzőkhöz igazított, fejlődést elősegítő fokozatos beépítése.

A szakedzői hallgatók számára a szemeszterek során olyan operatív feladatok elvégzését jelöltük meg, amelyek ezeket az elvárásokat támogatva folyamatos fejlődést biztosítanak, és segítik azoknak a kompetenciáknak a fejlődését, amelyek elengedhetetlenek a legmagasabb

szintű karateedzői munkához. A képzés része a szakemberek együttműködésének kiaknázásában rejlő erőforrások támogatása is.

A hat félév tematikáját és ismeretanyagát az 1. és 2. táblázat. A karate szakedző képzés szakmai-módszertani területeinek közreadásával bepillantást nyernek az érdeklődők az egri EKKE SI karate BSc szakedző képzésbe.

Szemeszter	Elmélet	Oktatásmódszertan	Felkészítés	Gyakorlati specifikáció: Speciális gyakorlati beadandó írásos oktratói feladatokat kapnak a hallgatók.
1. szemeszter	Karatetörténet (Japán) Karate a küzdősportok között Technikai elemek	Baleset-megelőzés, balesetvédelem Oktatási formák Bemelegítés levezetése	Előadás Csoportos foglalkozás Egyéni edzés Oktatói feladatok	
	Kihon, kata, kumite Önvédelem 1. A magyarországi honosodás	Mikroitanítás Hétvégi edzőtábor tervezése, kihon, kata, kumite egymásra épülése	Mikroitanítás	
		Egy technikai elem oktatása		
2. szemeszter	Karate az iskolában NAT 2020	A karate iskolai oktatásba illesztése	Játékok oktatása Hibajavítás	
	Küzdőjátékok Meditáció A kata-oktatás elméleti hangsúlyai Kumite páros gyakorlatok Szabálykönyvek WKF Önvédelem 2.	Játékoktatás (évszakok) A kata oktatása Kumite páros gyakorlat oktatása Önvédelem 1–2.	Gyakorlatok egymásra építése Motiváció Erőnléti edzés Kommunikáció	
3. szemeszter	A versenyelemzés szempontjai	Egészségügyi gyakorlat Kata-oktatás	Versenyszabályok a gyakorlatban	
	Karate versenypsichológia	Kumite páros gyakorlat oktatása	Versenykultúra Előadás	
	Egészségügyi ismeretek Szabálykönyvek Knock- Down, Ippon Shobu	Taktikai alapok tanítása Szervezés-módszertan (verseny, vizsga, konferencia, instruktori képzés, költségvetés)	Megbeszélés Értékelési módok	
	Versenykultúra A publikálás szabályai Önvédelem 3.			

1. táblázat A karate szakedző képzés szakmai-módszertani területei 1-3 szemeszter

Szemeszter	Elmélet	Oktatásmódszertan	Felkészítés	Gyakorlati specifikáció: Speciális gyakorlati beadandó írásos oktatói feladatokat kapnak a hallgatók.
4. szemeszter	Edzői kommunikáció Magyarország első önvédelmi könyve	Hatékony kommunikáció A versenyelemzés módszertana	Szakdolgozati orientáció	
	Szaknyelvi diskurzus Karate bio-mechanika A változatosság beépítése az oktatásba A tervezés fontossága	Stratégiai oktatás (területhasználat, támadások, kontrák, kontra kimozgatás) Zenés bemelegítés megtartása	Szakmai vita Tanulmányírás A tervezés fajtái, formái Sportszakmai konferenciák	
	Önvédelem 4.			
5. szemeszter	A karateoktatás hármass egysegei	Nyomás alatti teljesítmény	Önvédelem 1–4.	
	Szabálykönyv- összefoglaló	Tokui waza Tokui kata	Felhozó versenyek felépítése	
	Tervezés (verseny, edzőtábor, konferencia, vizsga) Szakdolgozati témaválasztás Mitől jó a szakedző képzés?	Extrém körülmények kezelése Segédeszközök alkalmazása Motorikus képességek mérése	Kiválasztás a karatében Extrém körülményekhez való alkalmazkodás	
	Önvédelem összefoglaló	Biztosítás, könyvelés, jegyzőkönyvkészítés	Problémás helyzetek kezelése	
6. szemeszter	Szaknyelv és kommunikáció	Szakdolgozati konzultáció Versenyelemzés	Szakdolgozati konzultáció	
	Szakirodalmi beszámoló	Mit tehetünk az edzői kiegész ellen?	Vizsgafelkészítés	
	Hogyan válhatsz fenomenális edzővé?	Az önképzés és továbbképzés lehetőségei	A statisztika hasznai	
	Hol és hogyan frissíthető a szaktudás?	Oktatás-módszertani összefoglaló	Digitális kihívások a karatében és az AI	

2. táblázat: A karate szakedző képzés szakmai-módszertani területei 4-6 szemeszter

Ebben az összetett szakmai felkészítő programban az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézet valamennyi oktatójára kiemelten jelentős feladat hárult, amelyet a legmagasabb szinten teljesítettek. Az elmúlt öt félév során valamennyi hallgatónak a szakmai gyakorlatán aktívan közreműködve, személyesen részt kell venniük, oktatniuk és tervezniük. Továbbá valamennyien jelen voltak a 2023-ban Budapesten megrendezett WKF-világbajnokságon (a versenyen induló tanítványokat segítve, szervezőként és nézőként). Konkrét feladatokkal, megfigyelési szempontrendszerrel nézték az eseményeket, amelyeket követően megbeszéltük az edzőszakmai tapasztalatokat, megvitattuk a megfigyelt szempontokat.

A hallgatóink pedig nemcsak versenyeztek, de bíráskodtak is a MEFOB-karateversenyen, így képviselve az egyetemet. Edzéseket vezettek, versenyt szerveztek, versenyzőket készítettek fel hazai és nemzetközi versenyekre, kvalifikációkra, mindezt az utánpótláskorú gyerekek foglalkozásai mellett. Mindezeken túl versenyeket elemeztek, edzésrészeket terveztek és vezettek, ezzel fejlesztették edzői képességeiket. Előadásokat hallgattak a Magyar Karate Szakszövetségben, és két alkalommal jártak a szarvasi Dél-alföldi Karate Akadémián zajló gyakorlati foglalkozásokon. Valamennyien bepillantást nyertek a Best-Sport nemzetközi karatemárka kiváló marketingisztémájába, és nemcsak egyéni szinten, hanem csapatként is magas szinten tevékenykedtek. Mindezekon keresztül méltón képviselték az egri EKE Sporttudományi Intézetet, öregbítve annak hírnevét.

A karate sportszakmai konferencia minden előadójának prezentációja tükrözte azt az elhivatottságot, alázatot és professzionális szemléletmódot, amely nélkül nem lehet kiemelkedő sikert elérni, mégoly jó képességű és tehetséges sportolókkal sem.

Az oktatás során felhasznált kötelező és ajánlott szakirodalom

Adámy István (2009): Kyokushin karate, Lunarimpex Kiadó.

Cselőtei Lajos (1920): A japán rendszerű torna alapgyakorlatai. Stefaneum Nyomda,

Budapest.Dr. Eger, Arthur (2009): Hogyan írjunk világszínvonalú tanulmányt?

Praktikus tanácsok publikáláshoz

Gichin Funakoshi (1973): Karate Do Kyohan

Gulyás Péter (1983): Karate, BREK Propaganda GM. Budapest.

Harmat László (1984): Taekwondo. Lapkiadó Vállalat.

Jordan Roth (1974): Black belt karate. Charles E. Tuttle Publishing Co., Inc. Printed in Singapore.

- Kurdi Gábor (2003): Hayashi-ha Shitoryu. Vince Kiadó, Budapest.
- Koncz–Galambos–Kira (1982): Karate sportkarate. Ságvári Endre könyvszerkesztőség.
- Masatoshi Nakayama (1966): Dynamic Karate Instruction by the Master, Kodansha International, Tokyo, New York, London, LCC 66-28954 ISBN O-87011-788-2 (in Japan)
- Mácsár Gábor (2022): A magyar karate meghonosodása. ACTA Univ. Sectio Sport pp. 69-90.
- Mácsár Gábor – Csákvári László (2021): A karate sport iskolai oktatásba illesztése és „titkos összetevői”. Fejlesztő Pedagógia 32. évfolyam, 2021/4-6. pp. 32-38.
- Mácsár Gábor (2024): Az első magyar nyelvű önvédelmi könyv Sok-Natzs: Önvédelem (1906). Magyar Rendészet 2024/2. 189–195. DOI: 10.32577/mr.2024.2.11
- Mácsár Gábor (2023): A leggyakoribb pontszerző technikák és időpontjai a 2023 évi WKF karate világbajnokságon. Magyar Edző: Módszertani és továbbképző folyóirat 25: 4 pp. 63-66., p. 4.
- Mácsár Gábor (2025): A karate oktatás elmélete és gyakorlata. EKKE, Pegazus E-learning, Eger
- 5/2020. (I. 31.) Nemzeti Alaptanterv „Önvédelmi és küzdősportok”
- Rebicek Gerd (2005): A Goju-Kai Karate-do elméleti és gyakorlati útmutatója, Tres Print Kft.
- Sok Nadzs (1906): Önvédelem, A „Monori Sport Club” kiadványa, Monor.
- European Commission (2018): Eurobarometer – Sport and Physical Activity. Brussels, Belgium. Letöltve: 2025. december 21-én <http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164>.

Köszönetnyilvánítás

Köszönöm védnökeink, dr. habil. Benczenleitner Ottónak és dr. Mészáros Jánosnak a támogatását.

Köszönetemet fejezem ki az MTK Karate Szakosztály vezetőjének, Pokornyi Villónak, aki támogatta a konferencia megrendezését, és megtisztelte jelenlétével az eseményt.

Köszönöm kollégáimnak, az EKKE SI tanárainak áldozatos munkáját, amely által szakszerű, naprakész és komplex tudással felvértezve kerülhetnek ki egyetemünkről a karate szakdedzők. Végül köszönöm az előadók kiváló munkáját és mindenkinek a közreműködését, aki hozzájárult a szakmai nap eredményességéhez.

Felhasznált szakirodalom

- Cselőtei Lajos (1920): A japán rendszerű torna alapszabályai, Stefaneum Nyomda, Budapest
- European Commission (2018): Eurobarometer – Sport and Physical Activity. Brussels, Belgium. Letöltve: 2025. december 21-én <http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164>.
- Masatoshi Nakayama (1966): Dynamic Karate Instruction by the Master, Kodansha International, Tokyo, New York, London, LCC 66-28954 ISBN O-87011-788-2 (in Japan)
- Mácsár Gábor – Csákvári László (2021): A karate sport iskolai oktatásba illesztése és „titkos összetevői”. Fejlesztő Pedagógia 32. évfolyam, 2021/4-6. pp. 32–38
- Mácsár Gábor (2022): A magyar karate meghonosodása, ACTA Univ. Sectio Sport pp. 69–90
- Mácsár Gábor (2024): Az első magyar nyelvű önvédelmi könyv Sok-Natzs: Önvédelem (1906). Magyar Rendészet 2024/2. 189–195. DOI: 10.32577/mr.2024.2.11
- Mácsár Gábor (2023): A leggyakoribb pontszerző technikák és időpontjai a 2023 évi WKF karate világbajnokságon. Magyar Edző: Módszertani és továbbképző folyóirat 25: 4 pp. 63–66., p. 4
- Mácsár Gábor (2025): A karate oktatás elmélete és gyakorlata. EKKE, Pegazus E-learning, Eger 5/2020. (I. 31.) Nemzeti Alaptanterv „Önvédelmi és küzdősportok”.

Levelező szerző

Mácsár Gábor

E-mail: dr.macsar@gmail.com