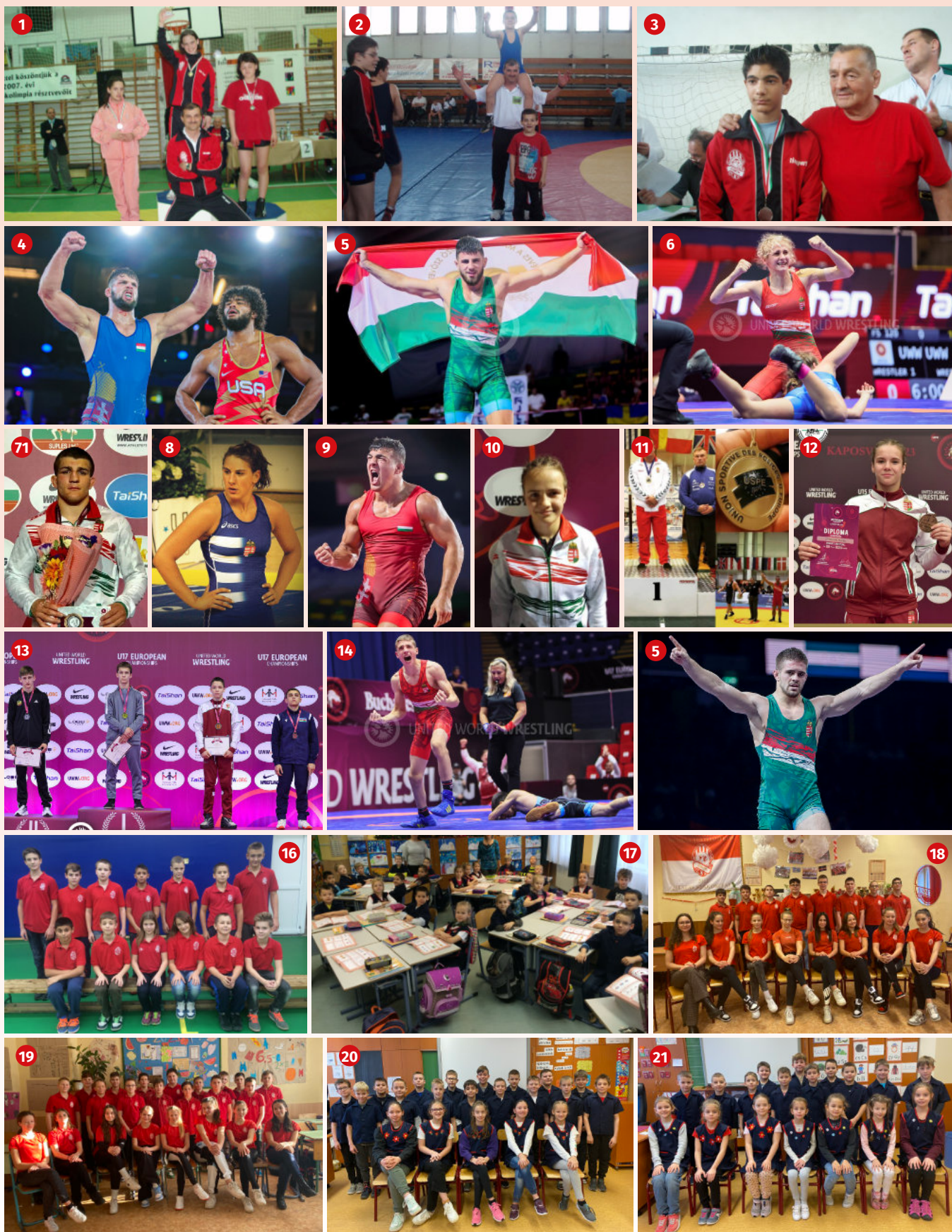


ERZSÉBETI SPARTACUS MUNKÁS TESTEDZŐ KÖR

BIRKÓZÓ ÉS FITNESS SPORTOSZTÁLY

INDUL A GYULAI ISTVÁN ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN





1. Rajk Vivien az első Diákolimpiai bajnokunk • 2. ifj. Losonczy Ottó, első közép-magyarországi bajnokunk • 3. Balogh Sándor, első magyar bajnokunk • 4. Szőke Alex, kadet Európa- és világbajnok, junior Európa-bajnok birkózó-, U23 világbajnok, felnőtt világbajnoki második helyezett, olimpiikon • 5. Tösmagi Attila, kadet Európa és világbajnoki bronzérmes, junior világbajnoki bronzérmes, junior Európa-bajnok • 6. László Nikolett, kadet Európa-bajnok • 7. ifj. Losonczy Ottó, junior és U23 Európa-bajnoki 2. helyezett, U23 világbajnoki bronzérmes • 8. Sleisz Gabriella, egyetemi világbajnoki ezüstérmes • 9. Losonczy Dávid felnőtt világbajnok, U23 Európa-bajnok, olimpiikon • 10. Matyi Vivien, serdülő Európa-bajnoki és EYOF 3. helyezett • 11. Majoros Ármán Mózes - rendőr európa bajnokság kötöttfogás 1. hely, szabadfogás - 1. hely • 12. Zhytovoz Maria, serdülő Európa-bajnok • 13. Zhytovoz Petro, kadet Európa-bajnoki bronzérmes • 14. László Mózes, kadet Európa-bajnoki ezüstérmes • 15. Mester Milán, junior világbajnoki bronzérmes • 16. 1. birkózó sportosztály • 17. 2. birkózó és fitness sportosztály • 18. 3. birkózó és fitness sportosztály • 19. 4. birkózó és fitness sportosztály • 20. 5. birkózó és fitness sportosztály • 21. 6. birkózó és fitness sportosztály

Losonczi Ottó, az ESMTK Birkózó Szakosztály elnöke

Engedjék meg, hogy bemutatkozzam, mint az ESMTK Birkózó Szakosztályának elnöke és alapítója. 1967-ben születtem Pesterzsébeten, három nővéremmel a kerületben nőttünk fel, középiskolai tanulmányaimat azonban már a IX. kerületben végeztem.

A birkózó sport iránti szeretetem gyerekkoromban kezdődött. Néhány évig a Ferencvárosi Torna Clubban birkóztam. 12-14 évesen elvesztettem édesapámat és édesanyámat, ami miatt az élet új kihívások elé állított. Abba kellett hagynom a birkózást, de már akkor hasznosítottam a birkózó sportágban megszerzett tudásomat. Megtanultam küzdeni, és azt, hogy soha nem adhatom fel. Büszkén gondolok vissza ezekre az időkre, hiszen ez indított el azon az úton, ahol ma már sikeres vállalkozónak mondhatom magam. 1997-ben a XX. kerület legnagyobb kitüntetését vehettem át, Pesterzsébet Díszpolgára lettem.

A mai napig Erzsébeten élek feleségemmel és három fiammal. Ahhoz, hogy a munkában és a sportban is sikeresnek mondhasam magam, nagyon fontos szerepet játszik a harmonikus családi háttér, amit feleségem és fiaim biztosítanak számomra.

2005-ben úgy döntöttem, hogy szeretnék ismét a birkózás közepébe kerülni, ezért Harót Jánossal való hosszas egyeztetés után 2006-ban újra megalapítottam az ESMTK Birkózó Szakosztályát, ami mára már közel 200 egyesületi taggal rendelkezik. Gyerekeim a szakosztály megalakulása óta tagjai az egyesületnek.

2011-ben kezdeményezésemre, támogatásommal, valamint Dr. Hiller István akkori oktatási és kulturális miniszter és Szabados Ákos, Pesterzsébet polgármestere támogatásával megépítettük a nemcsak Magyarországon, hanem Európában is egyedülálló sportcsarnokot. A Kruj Iván Sportkomplexum ünnepélyes átadásán Dr. Hegedüs Csabától, a Magyar Birkózó Szövetség egykori elnökétől a Birkózás Aranykeresztje kitüntetését vehettem át.

2012-ben a Budapesti Birkózó Szövetség a „Budapesti Birkózásért” végzett munkámért emléklappal jutalmazott.



2013-ban szakedzői képesítést szereztem, melynek birtokában még nagyobb tudással, és az évek múlásával egyre több tapasztalattal a hátam mögött tudok segíteni a gyermekeknek.

Szívügyemnek tekintem a család nélkül, nevelőotthonban élő gyermekek életének jobbá tételét. Támogatom, hogy egy jó közösségben, „családban” nőhessenek fel, és a keresztény értékrendet gyakorolva teljes értékű tagjaivá válhassanak társadalmunknak.

A 2010/2011-es, 2014/2015-ös, 2016/2017-es, 2018/2019-es, 2020/2021-es és 2022/2023-as tanévekben elindított sportosztályok sikerein felbuzdulva, az ESMTK Fitness Szakosztályának vezetőedzőjével, Kaizinger Ágnessel karöltve elindítjuk hetedik sportosztályunkat a 2024/2025-ös tanévben.



2011-ben Raphaël Martinettitől, a Nemzetközi Birkózó Szövetség akkori elnökétől a FILA aranykereszt kitüntetését vehettem át



2022-ben Magyar Ezüst Érdemkereszt kitüntetését vehettem át

Az ESMTK Birkózó Szakosztály története

Az Erzsébeti Spartacus Munkás Testedző Kör (ESMTK) 1915-ben alakította meg birkózó szakosztályát. A sportolók a háború elején az Erzsébet (ma Ady Endre) utcai iskola tornatermében, a húszas évektől kezdve az egyik vendéglőben, majd a Csiliben edzettek. A harmincas években sikeresen szerepeltek az országos bajnokságon. A klub sportolói többnyire a Vasas Otthonban (ma Csili Művelődési Központ) tartották társasági összejöveteleiket. A háborús években az egyesület egyre nehezebb anyagi helyzetbe került, fel kellett számolnia birkózó szakosztályát. A háború után a munkás-klub hagyományaira támaszkodott a máig is létező legnagyobb kerületi sportegyesület.

Az ESMTK Birkózó Szakosztály 2006-ban Losonczy Ottó, Pesterzsébet Díszpolgárának egyéni kezdeményezésére, anyagi támogatásával újrászerveződött. Jelenleg közel 200 állandó taggal működik a szakosztály, olyan neves, a sportban jártas kiváló szakemberek vezetésével, mint Antaly Sándor, Balogh Ferenc, Julian Xique Gonzales, Kliment László, Mykola Zhytovoz, Fék Szabolcs, Szűcs István, Lakatos Tamás, Mester Milán, Karimov Igor, Fodor Tamás, valamint a szakosztály elnöke, Losonczy Ottó. A szakosztály kiválóságai hetente hét alkalommal tanítják a gyerekeket a sportág minden apró fogására. Az edzéseket a 2011-ben átadott, néhai kiváló szakedzőnk, Kruj Iván nevét viselő, a Gyulai István Általános Iskolával egy udvaron található sportkomplexumban tartjuk. Az iskola támogatja a szakosztályt, és a gyermekek fejlődése érdekében közösen tevékenykedünk.



Losonczy Dávid,
Jó tanuló, jó sportoló kitüntetés, 2012

Az akadémiai rendszer kidolgozását 13 évvel ezelőtt kezdtük el, amikor a 2010/2011-es tanévben elindítottuk első birkózó sportosztályunkat a Gyulai István Általános Iskolában. A következő sportosztály 4 év múlva indult újra, majd a 2016/2017-es tanévtől kezdve kétfévente indítjuk birkózó sportosztályainkat. Az akadémiai rendszer következő állomását az jelentette, amikor együttműködési megállapodást kötöttünk a „Budapest” Baptista Szakgimnázium, Gimnázium és Sportiskolával, ahol birkózóink az általános iskola befejeztével folytathatják tanulmányaikat. 2015-ben megépült szakosztályunk sportkollégiuma, ezzel minden feltétel adottá vált az akadémiai rendszerünk tökéletes működéséhez.



Szintén 2015-ben a Gyulai István Általános Iskola szomszédságában átadásra került a Fitt-park. A szabadtéri létesítményben egy 250 méteres rekortán futópálya, két kispályás futballpálya, két tollaslabda -, egy lábténisz - és egy aszfaltozott kosárlabdapálya, két aszfaltozott asztaliteniszpálya és street fitness eszközök várják a sportolni vágyó lakosságot és a szakosztály sportolóit.

Az ESMTK az iskola érdekeit is szem előtt tartva grundbirkózáson is részt vesz, ahol 2008 óta többször Budapest Grundbirkózó Bajnokságot lettünk, és az országos versenyeken is egyre jobb eredményeket értünk el. Szakosztályunk birkózópalántái az elmúlt években szinte kivétel nélkül megnyerték a grundbirkózó diákolimpia döntőit. Mindegyik bajnokságot magját szakosztályunk sportosztályos diákjai alkották. A megalakulás óta eltelt 17 év alatt rendkívüli eredményeket könyvelhetnek el ifjú sportolóink és büszke „tanáraik”. A versenyeken való részvétel alkalmával versenyzőink minden esetben az indulók legjobbjai között voltak kötött- és szabadfogásban, egyéniben és csapatban egyaránt. A lelkesedést, a szorgalmat, a kiváló szakembereket figyelembe véve remélhetőleg a jövő nagy reménységei, Pesterzsébet jövőbeni büszkeségei a szakosztály „kezei alól” kerülnek ki, mely a többi leendő fiatal számára kiváló példaként szolgálhat.

A szakosztály a kezdetektől fogva sikert sikerre halmoz. Birkózóink többsége nemcsak a sportban nyújt kimagasló teljesítményt, hanem tanulmányi eredményeik is kiemelkednek az átlag diákok közül. Kitűnő példa erre Losonczy Dávid felnőtt világbajnok birkózónk, aki 2012-ben „Jó tanuló, jó sportoló” díjat vehetett át dr. Simicskó Istvántól, az egykori sportért és ifjúságért felelős államtitkártól. Dávid azóta a Nemzeti Közszerződési Egyetem hallgatója, és megszerezte a kvótát a 2024-es párizsi olimpiára.

A sikerért csapatként dolgozik együtt edző, sportoló és a szülő. A siker számunkra nem csak a dobogós helyezéseket jelenti. Sikerként szeretnénk elkönyvelni, ha birkózóink magukénak tudnák a sport iránti szeretetet, tiszteletet, alázatot és ennek alkalmazását a hétköznapi életben szüleikkel, testvéreikkel, pedagógusaikkal szemben. Szakosztályunk már nemcsak pesterzsébeti diákokból tevődik össze, hanem a szomszédos kerületekből és az agglomerációs körzetekből is szívesen hozzák a szülők gyermekeiket birkózni.

Szakosztályunk tagjai nemcsak eredményeikben, hanem a jótevékenységben is jeleskednek. Minden évben segítünk a rászorulóknak és a beteg gyerekeknek, támogatjuk a nyugdíjasokat, az egyházat, ahol tudunk, ott segítünk.

Az ESMTK Birkózó Szakosztály esemé-

AZ ALAPKÖLÉTELEK

2010 októberében nagyszerű eseményre került sor a Gyulai István Általános Iskolában. Egy álmom megvalósításának első lépéseként ünnepélyes keretek között történt meg a ma már sok helyen az ország büszkeségének is nevezett Kruj Iván Sportszarnok alapkövetétele. Az ünnepségen nemcsak a kerület, hanem a Magyar Birkózó Szövetség vezetői is megjelentek, sőt, olyan híres sportolók is tiszteletüket tették, akikre méltán nézhetnek példaképként a fiatalok.

NEMZETKÖZI EREDMÉNYEK

Szakosztályunk birkózói a magyar válogatott tagjaiként nemzetközi versenyeken is részt vesznek. Természetesen a sikerek sem maradnak el, Szenttamási Noémi 2012-ben, Racolta Eduárd 2013-ban, Nagy Mihály pedig 2015-ben nyert Európa-bajnoki bronzérmet, Losonczi Ottó 2015-ben Európa-bajnoki ezüstérmet, míg Nagy Péter szintén 2015-ben világbajnoki bronzérmet szerzett. A 2016-os jubileumi évünk minden eddigi évet felülmúlt, hiszen Elekes Emese a kadet Európa-bajnokságon arany, míg a kadet világbajnokságon bronzérmet szerzett. Szőke Alex a kadet világbajnokságon a dobogó legfelső fokára állhatott. Az egyetemi világbajnokságon is kiválóan szerepeltek szakosztályunk tagjai, hiszen Nagy Péter első helyen végzett, míg Sleisz Gabriella és Nagy Mihály nyakába ezüstérmet akasztottak. A rendőr Európa-bajnokságon Majoros Ármán Mózes mind kötött-, mind szabadfogásban a dobogó legfelső fokára állhatott. A 2016-os jubileumi évünkben így összesen 5 alkalommal csendülhetett fel a magyar himnusz ESMTK-s birkózó tiszteletére.

A 2017-es év egy U23-as sikerrel kezdődött, Tóth Bendegúz ezüstérmet szerzett a hazai rendezésű Európa-bajnokságon, míg Szőke Alex a kadet világbajnoki címe után Európa csúcsára is felért korosztályában, megnyerte az EB-t, a világbajnokságon pedig bronzérmet szerzett.

2018-ban ifj. Losonczi Ottó ezüstérmet szerzett az U23-as Európa-bajnokságon, míg a korosztály világbajnokságán a dobogó harmadik fokára állhatott fel. Ugyanebben az évben Szőke Alex junior Európa-bajnoki ezüstérmet, Tösmagi Attila kadet Európa-bajnoki bronzérmet, Matyi Vivien pedig serdülő Európa-bajnoki bronzérmet szerzett. Tóth Bendegúz a braziliai egyetemi világbajnokságon mind kötött-, mind szabadfogásban a dobogó második fokára állhatott fel.

Nemzetközi sikereink a 2019-es évben is folytatódtak. Asharin Roman U23-as korosztályban szerzett bronzérmet, míg a junior Európa-bajnokságon kötöttfogásban Szőke Alex arany-, Losonczi Dávid ezüstérmes lett, szabadfogásban pedig Khalidov Gamzatgadzhi állhatott a dobogó legelső fokára. Matyi Vivien az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztiválon, Takács Zsolt pedig a serdülő Európa-bajnokságon szerzett bronzérmet. A kadet világbajnokságon Tösmagi Attila és Bazsó Adolf is a harmadik helyen végzett, míg a juniorok világbajnokságán Mester Milán nyakába akasztottak bronzérmet.

2020-ban a koronavírus-járvány miatt elmaradtak a nemzetközi világversenyek, így szakosztályunk birkózói nem tudtak Európa-és világbajnokságokon bizonyítani.

2021-ben László Nikolett bronzérmet szerzett a kadet Európa-bajnokságon, Tösmagi Attila junior korosztályban az Európa-bajnokságról ezüst-, a világbajnokságról pedig bronzérmesrel tért haza, Losonczi Dávid második helyen végzett az U23 korosztály világbajnokságán, Szőke Alex pedig ezüstérmes lett a felnőtt világbajnokságon. Továbbá Szőke Alex kivívta az indulás jogát a Tokió-ban megrendezett Nyári Olimpiára, ahol minden idők egyik legfiatalabb birkózó olimpikonjaként az ötödik helyezést szerezte meg.

2022-ben a különböző korosztályokban 18 fővel képviseltük hazánkat Európa- és világbajnokságokon, 8 nemzetközi érmet szereztünk, a 8 birkózónkból hatan döntőt birkózhattak, és csak hajsza-lon múlt, hogy 3 alkalom helyett hat-szor csendüljön fel a magyar himnusz ESMTK birkózó tiszteletére. Nemzetközi versenyeken összességében 3 arany- (László Nikolett – serdülő korcsoport, Tösmagi Attila – junior korcsoport, Szőke Alex – U23 korcsoport) -, 3 ezüst- (László Mózes – kadet korcsoport, Zhytovo Petro – serdülő korcsoport, Bazsó Adolf – junior korcsoport) és 2 bronzérmet (Zhytovo Maria – serdülő korcsoport, Loson-

cz Dávid – felnőtt korcsoport), valamint kettő pontszerző 5. helyezést szereztek versenyzőink.

2023-ban Losonczi Dávid a dobogó legfelső fokára állhatott a romániai U23 Európa-bajnokságon, Zhytovo Maria pedig szintén aranyérmet szerzett a hazai rendezésű serdülő Európa-bajnoksá-



**Losonczi Dávid,
az ESMTK első felnőtt világbajnoka**

gon. A felnőtt kvalifikációs világbajnokságon Losonczi Dávid aranyérmet szerzett, és megszerezte a kvótát a jövő évi párizsi olimpiára. A fentiekén kívül Szőke Alex ezüstérmes lett az U23-as Európa-bajnokságon, Zhytovo Petro pedig Albániában szerzett bronzérmet a kadet korosztály Európa-bajnokságán.

Raphaël Martinetti, a FILA egykori elnöke is ellátogatott a Kruj Iván Sportcsarnokba

2011 augusztusában kadet világbajnokságot rendezett Magyarország. Az eseményre Raphaël Martinetti, a Nemzetközi Birkózó Szövetség akkori elnöke is ellátogatott. Persze, ha már kis hazánkban volt, akkor időt szakított arra is, hogy saját szemével győződjön meg a csodáról, melyet Kruj Iván Sportcsarnoknak hívnak.

„Több mint 170 országban jártam már hivatalos látogatáson, de bevallom, ilyen sportcentrumot még nem láttam” – mondta Martinetti, miután Losonczy Ottó és Kruj Iván vezetésével körbejárt a sportcsarnokot és az edzőtermet. „Remélem, Losonczy Ottó megvalósítja álmait, és ezek között a falak között olyan sportolókat nevel majd, akik öregbítik az egyesület és Magyarország hírnevét is.”



Raphael Martinett csodálattal nézi a Losonczy Ottó által felépített termet

Dr. Hegedüs Csaba, a Magyar Birkózó Szövetség egykori elnöke:

Ez itt maga a csoda

Dr. Hegedüs Csaba igazi sportvezető. Olyan, aki versenyzőként is bebizonyította rátermettségét. Ma már sportvezetőként, a Magyar Birkózó Szövetség egykori elnökeként nézi azt a hatalmas fejlődést...

A Tuskirály – azért kapta ezt a becenevet, mert szinte minden meccsét tussal nyerte – ötszörös magyar, kétszeres Európa -, egyszeres világ- és olimpiai bajnok. 1973-ban egy autóbaleset-

ként is nagyon sikeres időszakot tudhat magáénak, hiszen az ő munkájának köszönhetően lett olimpiai bajnok Kocsis Ferenc, Növényi Norbert és Sike András. 1989-ben a Magyar Birkózó Szövetség alelnökévé, majd 1992-ben elnökévé választották. E poszton többször megerősítették, így szinte együtt élte át Losonczy Ottóval az ESMTK felemelkedését.

– Ha egy szóval kellene jellemeznem azt, ami Pesterzsébeten végbement, akkor azt mondanám, ez maga a csoda. Losonczy Ottó néhány éve egy olyan szakosztályt vett át, ami lényegében nem is létezett. Ma pedig már nincs olyan verseny, amelyen ne állna a dobogó legfelső fokán ESMTK-s versenyző. Persze aki ismeri Ottót, az nem csodálkozik ezen. A sportvezető már versenyzőként is a maximumra törekedett, és nincs ez másképp napjainkban sem. Nála nincs olyan, hogy csak félig csinál meg valamit. Ő minden gyerekben a leendő bajnokot látja. Akkor is gyorsan cselekedett, amikor szakmai vezetőt vagy éppen edzőket kellett keresnie, és az idő bizonyította, hogy Kruj Iván tökéletes választás volt.

Dr. Hegedüs Csaba sosem felejtí azt a napot, amikor először járt a Kruj Iván Sportcsarnokban:

– Nem túlzás, tátva maradt a szám. Amit itt felépített Ottó, azt nem lehet szavakkal leírni, azt látni kell. Úgy gondolom, óriási kiváltságban van az a sportoló, aki itt készülhet nap mint nap. Nagyjából ismerem Ottó álmait, és kíváncsi vagyok neki, hogy minden teljesüljön, amit eltervezett. Tudom, hogy számára minden gyerek fontos, de azt is tudom, akkor lenne igazán boldog, ha a fiai egyszer egy olimpián dobogóra – annak legmagasabb fokára – állhatnának. Komolyan mondom, ha valaki, akkor ő ezt igencsak megérdemelné.



Losonczy Ottó és dr. Hegedüs Csaba

ben életveszélyes sérüléseket szenvedett, de talpra állt, és viszatért a szőnyegre.

Sportpályafutása befejezése után amellett, hogy jogi doktorátust szerzett, rögtön edzősödni kezdett. Szövetségi kapitány-

Az ESMTK Birkózó Szakosztály elmúlt 17 évének története, eredményei

Nehéz néhány oldalban bemutatni elmúlt 17 évünk történetét és összefoglalni eredményeinket, hiszen ehhez talán egy könyv is kevés lenne, de megpróbáljuk tömören összefoglalni az eseményeket.

Az első bemutatót 2006. január 6-án tartottuk, amelyen 16 órától meghirdettük az első birkózó edzést. Az edzésen nagy örömeinkre közel 40 gyerek jelent meg. A semmiből kezdtük építeni a szakosztályt, napról napra, hétről hétre egyre elszántabbak lettünk, a gyerekek lelkesedése bennünket is lelkesített. Közel 11 hónapig csak edzettünk, és a versenyek közelébe se mertünk menni.

Az első versenyünk a 2006. november 26-án megrendezett Vasas Kupa volt, melyen 160 induló vett részt. Egyesületünk 11 fővel nevezett a versenyre. Óriási öröm volt számunkra, hogy a 11 főből 7 gyermek érmes lett. Az eredményen felbátorodva decemberben is elmentünk két versenyre, ahol birkózóink már a dobogó legfelső fokára is fel tudtak állni. Az első évben három verseny alatt 39 érmet szereztünk.

A kiemelkedő szakmai munkának köszönhetően 2007-ben már 32 versenyen indultunk, és 247 érmet szereztek sportolóink, köztük diákolimpiai címet és magyar bajnoki helyezéseket is elértünk.

Ez a sorozat azóta is folytatódik, és évről évre jobbnál jobb eredményeket érnek el birkózóink. **17 év alatt az ESMTK Magyarország első számú birkózó szakosztályává nőtte ki magát. Az elmúlt években 1335 versenyen vettünk részt, melyből közel 500 nemzetközi megmérettetés volt. Olyan verseny nem volt, ahonnan csapatunk érem nélkül távozott volna.** Míg kezdetben megmosolyogtak bennünket, napjainkban már a legesélyesebbek között tartanak számon. Az eltelt 17 év alatt az ESMTK birkózói összesen 9583 érmet szereztek – ebből 4634 arany-, 2417 ezüst- és 2532 bronzérem.

Újjáalakulásunk óta összesen 50 érmet szereztünk világversenyeken, és 13-szor csendült fel a magyar himnusz ESMTK-s birkózó tiszteletére. Az egyesületek közötti országos rangsorban már a második évünkben az 56. helyet szereztük meg 100 szakosztály közül, az elmúlt években pedig rendre mi végzünk az országos rangsor élén.

Mára 344 magyar bajnokkal, 187 diákolimpiai bajnokkal és 355 Budapesti bajnokkal, ezek mellett pedig komoly nemzetközi eredményekkel is büszkélkedhetünk. Szakosztályunk saját nevelésű birkózója, Szőke Alex 2021-ben részt vehetett a tokiói olimpián, ahol az előkelő ötödik helyezést érte el. Ugyanebben az évben Alex második helyen végzett a felnőtt világbajnokságon.

**Szőke Alex**

2023-ban Losonczy Dávid a szerbiai kvalifikációs világbajnokságon egyedülállót alkotott, hiszen 3 technikai tusos és egy sima 6:1-es pontozásos győzelmet aratva jutott be a döntőbe, ahol betusolta ellenfelét, ezzel ő szerezte a magyar kötöttfogású válogatott egyetlen kvótáját. A magyar birkózás történelmében mi vagyunk a 12. szakosztály, aki-

**Losonczy Dávid**

nek világbajnok versenyzője van. Mindössze 6 szakosztály van a magyar birkózásban, akik saját nevelésű birkózával értek el felnőtt világbajnoki címet. Továbbá a magyar birkózás több mint 100 éves történetében nem volt arra példa, hogy valaki 17 év alatt két olimpikont és felnőtt világbajnokot neveljen, valamint 50 nemzetközi érmet gyűjtsön saját nevelésű birkózókkal. A serdülőtől egészen a felnőtt korcsoportig játszották már el a magyar himnusz birkózóink tiszteletére, ami szintén egyedülállónak tekinthető.

A birkózásban megszerzett tudást sok sportágban lehet hasznosítani. Szilágyi Erik sokszoros szumó Európa-bajnoknak mondhatja magát, de strandbirkózó világbajnokkal is büszkélkedhetünk. Többször nyertünk országos csapatbajnoki címet. Az elmúlt években szakosztályunk rendre az éves egyesületi pontverseny élén végzett.

2006-ban 26 fő látogatta rendszeresen az edzéseket, 2024-re ez a szám megsokszorozódott, taglétszámunk mára közel 200 főre duzzadt. A gyerekek megszerették ezt a sportot, büszkéik arra, hogy ehhez a klubhoz, baráti társasághoz tartozhatnak. Az edzések nagyon szigorú fegyelem mellett folynak. Fontosnak tartjuk a sport iránti alázatot, a tisztességre való nevelést. A versenyeken, rendezvényeken egységes szerelésben, növekvő sorrendben jelenünk meg. Magyarországon az eddigi eredményeink alapján az utánpótlás-nevelés élvonalai vagyunk.

Csarnokunk névadója: Kruj Iván

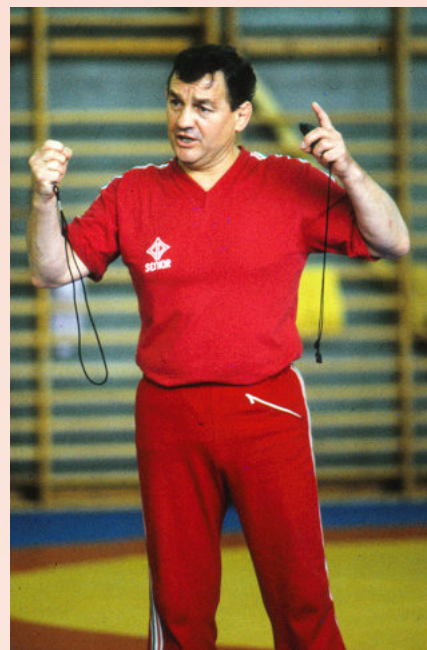
A FILA Halhatatlanok Klubjának tagja, FILA aranycsillag birtokosa, az FTC örökös tagja, többszörös arany fokozatú érdemérem tulajdonosa.

Ereiben ugyan Fradi vér csörgedezett, de hivatása, szerelme, a birkózás kiteljesedése az ESMTK Birkózó Szakosztályánál valósulhatott meg. Iván bácsi minden ESMTK-s birkózó nagypapája, múzsa volt, és lesz is. A szakosztály sportcsarnoka is az ő nevét viseli.

Ikon, akinek munkásságát nem hagyta elveszni Losonczi Ottó, felkarolta és tisztelettel adózott életútja előtt. Iván bácsi ott lehetett a nevét viselő sportcsarnok átadásán, és élvezhette a jóságot, szeretetet, ami irányába megvalósult. Élvezhette a hírnevét nálunk, minden egyes versenyen, ünnepségen, amikor az ő neve elhangzott, percekig vastaps fogadta őt, aki könnyeivel küszködve, boldogság könnyekkel, érezhette a szakosztály szeretetét, tiszteletét, ez volt az, ami neki hitet adott ahhoz, hogy éljen, dolgozzon. Pesterzsébet Önkormányzata és képviselő-testülete mind elismerték nagyságát, és mindig nagyon nagy tisztelettel voltak iránta, 2010-ben az önkormányzattól átvehette a „Pesterzsébet Sportjáért” kitüntető címet.

Birkózóink alázattal, tisztelettel, szeretettel nőttek és nőnek fel Iván bácsi nagysága előtt.

Kruj Iván 2021-ben örök nyugalomra hajtotta a fejét.



KRUJ IVÁN

Született: 1934. április 10.

Birkózó pályafutása: 1949-1962

Ifjúsági bajnok (1953)

Felnőtt bajnoki ezüstérmes (1962)

A Ferencváros edzője (1962-től)

Az ifjúsági válogatott edzője (1966-67)

A szabadfogású válogatott edzője (1967-73, illetve 1988)

Nemzetközi bíró (1969-2004)

A Ferencváros vezetőedzője (1976-tól)

A Ferencváros örökös tagja, aranydiplomása, Springer-díjas

Az ESMTK edzője (2006-tól)

A birkózó Hírességek Csarnoka (Hall of Fame) tagja (2009)

Az ESMTK birkózócsarnokának névadója (2011)

Többször részesült állami kitüntetésekben



Kruj Iván a Mr. FILA díjátadó ünnepségen



Kruj Iván, a róla elnevezett sportcsarnok átadásán

**KLIMENT LÁSZLÓ**

1992-ben kezdtem a birkózást a Ferencvárosnál. Edzőimnek köszönhetően számos korosztályos bajnoki címet szereztem. 2000-ben Pozsonyban az ifjúsági Európa-bajnokságon ezüstérmet szereztem. 2003-ban már az idősebb korosztályban az 5. helyen végeztem. 2005-ben életem első felnőtt világversenyén szintén 5. helyezést értem el, melyet a szakemberek sikerként értékeltek. Ezen a világversenyen tagja lehettem a legeredményesebb válogatottnak, mivel Magyarország nyerte az éremtáblázatot. Az élsporttal párhuzamosan az iskolapadban is helyt kellett állnom, hiszen a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának hallgatója voltam, melynek eredményeképpen 2007-ben kézbe kaptam főiskolai diplomámat. 2008-ban lehetőségem nyílt arra, hogy az ESMTK Birkózó Szakosztályánál elkezdhessem birkózó-edzői pályafutásomat, amit nagyon élvezek, mert gyerekekkel foglalkozhatok. 2018 óta a különözö utánpótlás válogatottak kötöttfogású edzőjeként is dolgozom párhuzamosan.

**BALOGH FERENC**

A Záhonyi Vasutas Sport Klubban birkóztam 8 évig. Később Szolnokon folytattam birkózással kapcsolatos tevékenységemet. A '80-as évek közepén egy időre hátat kellett fordítanom a birkózásnak, mert a vállalkozásom mellett már nem tudtam feladataimat elvégezni. 2006-ban Losonczy Ottó kérésére újra bekerültem a gyönyörű sport vérkeringésébe. Nagyon jó dolog a gyerekekkel és remek edzőtársaimmal együtt dolgozni. A sikerekért hozott áldozatok mind megérik a fáradságokat és az izzadásgos órákat, mert jó érzés látni a dobogón szakosztálybeli gyerekeinket, ahogy könnyes szemmel veszik át jól megérdemelt érmeiket. Szeretek itt lenni, és úgy érzem, hasonlóképpen sok szeretetet kapok én is a csapattól. A birkózás az egész életemet meghatározza, hiszen megtanultam küzdeni és vert helyzetekből felállni, ami az ember életében nagyon sokszor előfordul.

**JULIAN XIQUE GONZALES**

1966-ban születtem Trinidadban, Kubában. 6 évesen kezdtem el birkózni szülővárosomban. Voltam kötöttfogású területi bajnok Santi Spiritusban, kadet kubai bajnokságon harmadik helyezett, valamint közép-kubai bajnok is. Már a középiskolai tanulmányaimat is egy kubai gimnázium sportfakultációs szakán végeztem, majd 1985 és 2002 között a Manuel Fajardo Egyetem testkulturális felsőoktatásában vettem részt, ahol a főbb tantárgyaim az anatómia, biokémia és az élettan, edzéselmélet voltak. 1987-ben nyaksérülést szenvedtem, ezért abba kellett hagynom aktív pályafutásomat. Mivel mindenképpen a birkózással szerettem volna foglalkozni, az edzői pályát választottam. Az egyetemi éveim alatt a birkózás mellett Santi Spiritus városában voltam edző. Az egyetem elvégzése után szülővárosomban a kötöttfogású csapat edzője lettem. 2010-ben hatalmas lehetőséget kaptam az ESMTK Birkózó Szakosztályától, azóta vagyok oszlopos tagja az edzői csapatnak.

**DR. FODOR TAMÁS**

1974-ben kezdtem el birkózni a Csepel SC-ben. Edzőm Baracsi Imre volt. Gyerekként több korosztályos versenyen vettem részt, ahol szép eredményeket értem el. 1987-ben a Repüléstechnikai Főiskolán végeztem, mint légiforgalom irányító navigátor. Ezután a Kijevi Testnevelési Egyetemen szereztem diplomát testnevelő tanár és birkózó szakedző képesítéssel. Ez idő alatt lett és pribal-tikum bajnokságokat nyertem többször, Wladislaw Kirilowszkij irányítása mellett. 1995-ben a TF-en neveléstudományból doktoráltam, 1992 óta egyetemi adjunktusként dolgozom a Testnevelési Egyetemen. Edzőként 1991-ben mutatkoztam be Csepelen, majd 2008-tól a Kőbánya SC, 2015-től pedig kisebb megszakítással az ESMTK Birkózó Szakosztályánál foglalkozom gyerekekkel.

Edzőink

ESMTK BIRKÓZÓ SZAKOSZTÁLY

**MYKOLA ZHYTOVOZ**

1967-ben születtem Ukrajnában, Krasnolisiben. A birkózással 11 éves koromban kerültem kapcsolatba Kijev egyik kerületében, Tarase-ban. Neporha Nyikolaj volt az első edzőm. 1981-1984 között a kijevi Sportiskolában tanultam, ezután 1987-ig katonai szolgálatot teljesíttem. 1991-ben végeztem a kijevi Testnevelési Egyetemen mint birkózó szakedző, majd megszereztem Ukrajnában a nemzetközi birkózó nagymester és érdemes mesteredző címet. Többszörös ukrán bajnok vagyok, Szovjetunió bajnokságon több érmes helyezést értem el. 2003-2013-ig egy kerületi sportiskola igazgatója voltam, ahol élsportolókat készítettem fel. 2014-től dolgozom az ESMTK-nál edzőként.

**ANTALY SÁNDOR**

1980-ban, mostani kollégám, Szűcs István kezei alatt kezdtem a birkózást a Csepeli BC-ban. Voltam korosztályos válogatott, valamint többszörös utánpótlás magyar bajnok szabadfogásban. 1990-ben edzőmet és jó barátomat, Szűcs Istvánt követtem a Ferencvárosba, azonban egy évvel később egy térsérülés miatt megtört a pályafutásom, innentől csak hobbi szinten foglalkoztam a birkózással. 2000-ben birkózó szakedző képesítést szereztem, majd egy rövid időre elszakadtam a sportágamtól. 2008-ban kezdtem el edzői pályafutásomat az ESMTK Birkózó Szakosztályánál, ahol a szabadfogású gyerekek felkészítésében veszek részt.

**MESTER MILÁN**

Birkózó pályafutásomat 2006-ban kezdtem. Nem sokkal az ESMTK megalakulása után csatlakoztam a csapathoz, ahol igazán előrelendült a karrierem. A korosztályos bajnokságokon elért aranyérmeket a válogatottság követte. Rengeteg korosztályos világversenyen indultam, legkiemelkedőbb eredményem a 2019-es junior világbajnoki bronzérem. 2020-ban felnőtt magyar bajnokságot nyertem és edzői végzettséget szereztem. Mivel szükségét éreztem, hogy edzői tudásomat tovább fejlesszem, jelentkeztem a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemre, amelynek végzős hallgatója vagyok BA birkózó edzői szakon. Az edzősködés mellett óvodákban tartok birkózó jellegű képességfejlesztő órákat. Célom, hogy minél jobban megszerettessem a birkózást a gyerekekkel, valamint átadjam azt a kitaró és szabálykövető mentalitást, amit az ESMTK adott nekem.

**LAKATOS TAMÁS**

2007-ben kezdtem a birkózást a Ceglédi Vasutas Sport Egyesületnél. Edzőimnek köszönhetően számos korosztályos bajnoki címet szereztem. 2014-ben Szamokov városában EB-t, Nyitrán pedig vb-t rendeztek, ahol első számú válogatottként utazhattam. 2015-ben az USA-ban fogadtak minket, egy csapatbajnoki, azt követően pedig egyéni versenyzési lehetőséggel, amit jól ki is használva sikerült megnyernünk csapatban is és egyénileg is. 2020-ban kezdtem edzősködni Jászapátin, kisgyerekekkel foglalkoztam. Ezzel együtt esti tagozaton szereztem meg az érettségit. 2023 év elején ragadtam alkalmat, hogy az ország legeredményesebb klubjához tartozhassak (ESMTK Birkózó Szakosztály). Elragadó az az érzés, amit érzek a gyerekek körében, ha belépek a terembe.

**KARIMOV IGOR**

Egészen kiskorom óta érdekelt a birkózás, mindig is éreztem, hogy közel áll hozzám ez a sportág. 13 évesen iratkoztam be a Beregszászi Birkózó Klubba, ahol megismertem Kanizsai Zoltán mesteredzőt, akinek köszönhetően már akkor eldöntöttem, hogy én is edző szeretnék lenni. 1982-ben kiüntetéssel végeztem el a Perecsenyi Szakmunkásképző Líceumot, villanyszerelő szakirányon. 1982-1984 között katonai szolgálatot teljesítettem, ahol a sport ügyek koordinációjáért és birkózó szekcióért feleltem. Ekkor már komolyan megfogalmazódott bennem az edzői pálya gondolata. 1985-1990 között a Lembergi Testnevelési Egyetemen kötöttfogású birkózó mesteredzőnek tanultam. Mellette villanyszerelőként dolgoztam, valamint birkóztam. 1988-ban kezdtem edzői pályafutásom a Beregszászi Birkózó Sportegyesületnél. Az edzői munka mellett 1993-1994 között a Beregszászi Járási Tanács Ifjúsági és Sport Osztályának elnöke voltam, 2021-ig a Beregszászi Birkózó Sportegyesület vezető mesteredzőjeként tevékenykedtem. 2021-től az ESMTK Birkózó Szakosztályban dolgozom kötöttfogású mesteredzőként.

**SZŰCS ISTVÁN**

Bár hosszú utat tettem meg, lényegében visszatértem a Gyulai István Általános Iskolába, hiszen gyerekként én magam is itt koptattam az iskolapadot. 1972-ben a müncheni olimpia sikerei miatt kezdtem el birkózni. Voltam magyar bajnok, ifi és junior válogatott is. Az edzőim változatos munkája miatt tetszett meg az edzői tevékenység, ezért 1982-ben a Testnevelési Egyetemen birkózó szakedzői diplomát szereztem, majd 14 évig voltam főállású edző. 1994-ben abbahagytam az edzősködést, és a civil életben próbáltam helyt állni. Egyszer Balázs fiam elé állt, hogy szeretne az iskolában induló birkózó szakosztályba járni, ahova első alkalommal lekísértem, és találkoztam Kruj Ivánnal, régi edzőmmel. Az edzés végére felkértek, hogy erősítsem az edzői gárdájukat. Bár mára az edzői tevékenységgel felhagytam, a mai napig masszórként dolgozom a szakosztálynál.

**FÉK SZABOLCS**

5 éves koromban, 1999-ben ismerkedtem meg első ízben a birkózószőnyeggel a dél-alföldi Bócsa településen. 2008-ban kerültem fel a fővárosba, és kezdtem el a 8. osztályt a Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnáziumban, ezzel párhuzamosan a Mr. Tus Birkózó Akadémián jártam edzésekre. Az ESMTK csapatához két évvel később csatlakoztam. Ezt a döntésem a mai napig se bánom, legszebb sikereimet Pest-erszébet színeiben értem el, többszörös országos egyéni és csapatbajnok vagyok, és több ízben ölthettem magamra a válogatott címeres mezét utánpótlás világversenyekeken. Sajnos a kimagasló nemzetközi eredmények a későbbiekben elkerültek, ezért a Magyar Birkózó Szövetségben kezdtem dolgozni. Emellett szerencsére megmaradt a jó kapcsolatom a klubbal és „Öttő-bával”, így éltem az újabb kínálkozó lehetőséggel, és 2019-től elkezdtem edzősködni az egyesületnél.

Nagyjaink üzenete

Dr. Hegedüs Csaba, a Tuskirály**A Magyar Birkózó Szövetség egykori elnöke****Olimpiai Bajnok****Világbajnok****Európa-bajnok****Többszörös magyar bajnok**

Szeretnél-e olyan erős lenni, mint a malomkövet hajigáló Tol-di Miklós? Szeretnél-e olyan bátor lenni, mint egy oroszlanvadász? Szeretnél-e olyan gyors lenni, már persze csak emberi mértékben, mint egy versenyautó? Szeretnél-e olyan elnyűhetetlen lenni, mint a beton? Szeretnél-e olyan hajlékony lenni, mint egy légtornász? Szeretnél-e olyan ruganyos lenni, mint Rugó-láb nyuszi seriff? Szeretnél-e olyan ügyes lenni, mint egy zsonglőr, akinek a két keze úgy hajigál tárgyakat, mintha nyolc vagy tizenkettő lenne belőle? Szeretnél olyan ravasz módon túljárni a vetélytársaid eszén, mint Vuk?

Ha szívesen jutnál mindezeknek a rendkívüli képességeknek a birtokába, akkor a legokosabb, amit tehetsz, hogy elkezdesz birkózni. Én a birkózásban olimpiai, világ- és Európa-bajnok lettem.

Amikor abban az életkorban jártam, mint te most, eleinte vívtam (mert az édesapám vívómester volt), tagja lettem a serdülő úszóválogatottnak, atletizáltam, imádtam futni és focizni, később kosárlabdában országos középiskolai bajnokságot nyertem. A kosárban egy szombati délelőttön vívtuk a döntőt, délután pedig elkezdődött az országos ifjúsági birkózóbajnok-



ság, amelyet szintén megnyertem. Ennyi tapasztalat birtokában ki merem jeleníteni, hogy sok csodás képességet megszerezhetsz több sportágban és különféle tanfolyamokon, de mindet együtt csakis a birkózásban.

Szívből ajánlom neked az ESMTK fantasztikus műhelyét, amelyet Losonczy Ottó barátom – a sportág jelenlegi legőszintébb híve és támogatója – hozott létre.

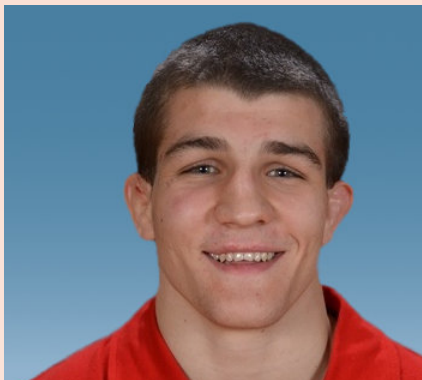
Mint a Magyar Birkózó Szövetség egykori elnöke, azért vagyok optimista a sportág jövőjét illetően, mert amíg ESMTK-s birkózók lesznek, addig a magyar birkózás mindig virágozni fog. Követi a hagyományokat, és tovább gyarapítja a már most a százat közelítő olimpiai, világ- és Európa-bajnoki aranyérmeink számát.

Büszkeségeink



LOSONCZI DÁVID
2000

23x magyar bajnok, 7x diákolimpiai bajnok, 15x Budapest bajnok, U23 Európa-bajnoki 5. helyezett, junior Európa-bajnoki 2. helyezett, U23 világbajnoki 2. helyezett, felnőtt világbajnoki 3. helyezett, U23 Európa-bajnok, felnőtt világbajnok



IFJ. LOSONCZI OTTÓ
1995

15x magyar bajnok, 2x diákolimpiai bajnok, 2x közép-magyarországi diákolimpiai bajnok, 4x Budapest bajnok, U23 Európa-bajnoki 5. helyezett, junior Európa-bajnoki 2. helyezett, U23 Európa-bajnoki 2. helyezett, U23 világbajnoki 3. helyezett



SZŐKE ALEX
2000

20x magyar bajnok, 10x diákolimpiai bajnok, 13x Budapest bajnok, kadet Európa- és világbajnok, kadet világbajnoki 3. helyezett, junior Európa-bajnoki 2. helyezett, junior Európa-bajnok, olimpiai 5. helyezett, felnőtt világbajnoki 2. helyezett, U23 világbajnok, U23 Európa-bajnoki 2. helyezett



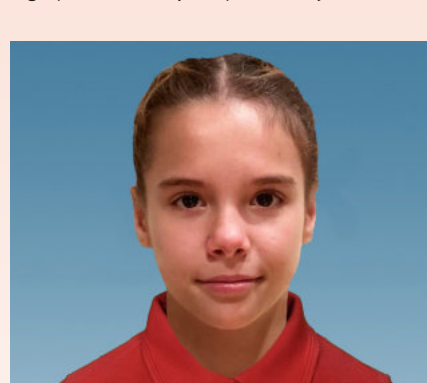
TÖSMAGI ATTILA
2002

16x magyar bajnok, 7x diákolimpiai bajnok, 14x Budapest bajnok, kadet Európa-bajnoki 3. helyezett, kadet világbajnoki 3. helyezett, junior Európa-bajnoki 2. helyezett, junior világbajnoki 3. helyezett, junior Európa-bajnok



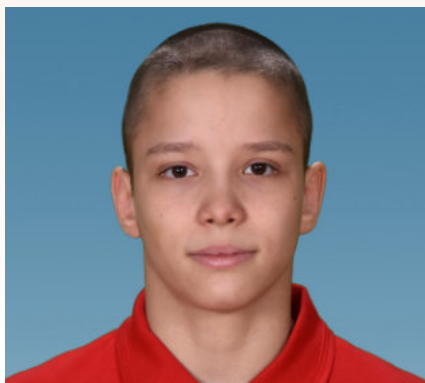
MATYI VIVIEN
2003

12x magyar bajnok, 4x diákolimpiai bajnok. 3x Budapest bajnok, serdülő Európa-bajnoki 3. helyezett, kadet Európa-bajnoki 7. helyezett, Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál 3. hely



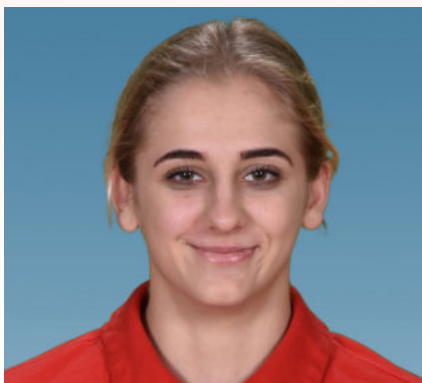
ZHTYOVOZ MARIA
2009

4x magyar bajnok, 4x diákolimpiai bajnok, 1x Budapest bajnok, serdülő Európa-bajnok



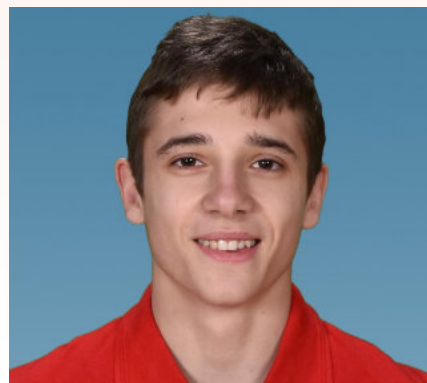
ZHTYOVOZ PETRO
2007

6x magyar bajnok, 9x diákolimpiai bajnok, 2x Budapest bajnok, serdülő Európa-bajnoki 2. helyezett, kadet Európa-bajnoki 3. helyezett



LÁSZLÓ KORNÉLIA NIKOLETT
2005

8x magyar bajnok, 2x diákolimpiai bajnok, 1x Budapest bajnok, kadet Európa-bajnoki 3. helyezett, kadet Európa-bajnok, kadet világbajnoki 5. helyezett



LÁSZLÓ MÓZES ÁDÁM
2006

5x Magyar Bajnok, 2x Diákolimpiai Bajnok, 6x Budapest Bajnok, Kadet Európa-bajnoki 2. helyezett

Nyári edzőtábor

A nyári szünetben minden évben tartunk nyári edzőtábort, amely nemcsak erőnléti, hanem technikai felkészülést is biztosít a közelgő versenydőszakra. A kéthetes edzőtábor színvonalas körülmények között zajlik az ESMTK edzőinek részvételével. Természetesen az edzések mellett a napi szórakozásra is lehetőségük van a gyerekeknek: medence, focipálya, pingpongasztal, jetski, gokart is a résztvevők rendelkezésére áll. Az edzőtábornak nagy közösségkovácsoló szerepe is van. A táborban évről évre külföldi sportolók is segítik birkózóink felkészülését.



Kaizinger Ágnes, az ESMTK Fitness Szakosztály vezetőedzője

1982-ben születtem Zalaegerszegen a család második gyermeként. Kisgyermekkorom óta a sport az életem része, melyet a szüleimnek köszönhetek, akik mindig mindenben támogattak, segítettek. 6 évesen már a tornateremben töltöttem a délutánjaim nagy részét. Kisiskolás koromban tudtam, hogy felnőttként is biztosan a sport meghatározó része lesz életemnek. Mire betöltöttem a 12. életévemet, a művészi tornát felváltotta az akkor Magyarországra érkező versenyaerobik.

A középiskolai tanulmányaimat a zalaegerszegi Ságvári Endre, majd később Kölcsey Ferenc Gimnáziumban végeztem. A gimnáziumi évek alatt tört be Magyarországra a ma már igen nagy népszerűségnek örvendő fitness (Fit-Kid) sportág. Az akkori egyesületünk, a zalaegerszegi XXL Fitness Sportegyesület úttörője volt annak a fantasztikusan látványos, showszerű új sportágnak, mely manapság több ezer gyermeknek okoz nap mint nap örömet, boldogságot. Az évek alatt versenyzőként számos hazai versenyen értünk el szép sikereket, ezzel a merőben új sportággal bejártuk Magyarország nagyvárosa-
it, és egy életre szóló élménnyel lettünk gazdagabbak. Vidéki város lévén sokszor kénytelenek voltunk a jobb eredmény elérése érdekében a fővárosba, Budapestre utazni, hogy az ott megszerzett tudást felhasználva a versenyeken, bemutatónkon még jobb eredményt érjünk el. A gimnázium vége felé betekintést nyertem a „tanítás” gyönyörű világába, az edzőm mellett segítőként tevékenykedtem a versenygyakorlatokban.

Amikor elérkezett a pályaválasztás ideje, nem volt kérdés, hogy a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karára (TF) adjam be a jelentkezési lapomat. Az egyetemi évek alatt is versenyszerűen sportoltam, de szépen lassan azon vettem észre magam, hogy a tanítás az, ami számomra az „igazi szerelem”.

2000 óta dolgozom edzőként, először a nevelőegyesületemnél, a zalaegerszegi XXL Fitness Wellness központban kezdtem a volt edzőm mellett. Én koreografáltam a gyermekeknek azokat a versenygyakorlatokat, melyekkel az évek során hazai és nemzetközi (Európa-kupák, nemzetközi versenyek) megmérettetésekén szép sikereket értek el.

2002-től már Budapesten is dolgoztam egyetmi tanulmányaim mellett egy sportegyesületben, ahonnan 2006-ban, a diplomám megszerzését követően kiváltam, és egy kollégámmal együtt el-

kezdtük a közös, önálló munkát. 2006-tól 2010-ig mind a táncversenyeken, mind a fitnessversenyeken több országos bajnoki címet nyertek tanítványaink, emellett a nemzetközi versenyekről is számos éremmel és kupával tértek haza. Többször a legeredményesebb egyesületként zártunk egy-egy versenyt.

2010 januárjától egy új korszak kezdődött az életemben. Egyedül, de mégis egy patinás egyesülettel, az Erzsébeti Spartacus Munkás Testedző Körrel, az ESMTK-val a hátam mögött felépítettem egy merőben új Fitness Szakosztályt, amiben segítségemre voltak a tanítványaim, akik úgy döntöttek, hogy velem tartanak. Ők korosztályukban az ország legeredményesebb és legtehetségesebb versenyzői közé tartoznak.

2012 szeptemberében mint testnevelő tanár is bemutatkoztam a Gyulai István Általános Iskolában, ahol osztályfőnökként számos csodálatos élményben volt és van részem az osztályommal, gondolok itt a felejthetetlen farsangi műsorokra, az osztálykirándulásokra, az iskolai műsorokra, melyet a Birkózó és Fitness Szakosztályban sportoló gyermekekkel együtt valósítottunk meg, szerünk örömet a kerület nyugdíjasainak, óvodásainak, az iskola valemennyi tanulójának, dolgozójának.

2016-ban óriási megtiszteltetésben volt részem, Pesterzsébet Sportjáért kitüntető címet vehettem át Szabados Ákos polgármestertől.

Feladataim ellátása során kitartó és elszánt vagyok, lelkiismeretesen végzem a munkám. Célom, hogy a gyerekek a felnőtt életükben egészségesek, boldogok legyenek, kialakuljon bennük a munka iránti alázat, kitartás, tudjanak csapatban, kooperatíván, egymáshoz alkalmazkodva egy célért küzdeni. Szeretem a kihívásokat, és a rám bízott feladatokról nem riadok vissza. Fontos számomra a nemzeti ünnepekről való megemlékezés, a hagyományörzés, az idősök tisztelete, segítése, támogatása. Igyekszem mindezt a tanítványaimnak is átadni, mert hiszem, hogy ezen értékek birtokában sikeres és boldog felnőttek válhatnak belőlük.

Ebben a szellemiségben neveljük férjemmel két gyermekünket nagy-nagy szeretetben és boldogságban.

Nagyon nagy szeretettel várom azokat a leendő iskolásokat, akik szeretnének megismerkedni ezzel a sokaknak még új sportággal, a fitnessszel, valamint szeretnének tagjai lenni ennek a fantasztikusan jó közösségnek!



„Gondolkodj pozitívan!”

Soha ne add fel!

Érd el az álmaidat!

Légy kitartó és hálás!

Szeress nagyon!

Higgy a csodákban!

Lásd meg a jót Mindenben!”

Az ESMTK Fitness Szakosztály története

Az ESMTK Fitness Szakosztály 2010-ben kezdte meg működését Kaizinger Ágnes vezetésével. Korábban az általa vezetett csapat egy másik helyszínen és egy másik egyesület színeiben versenyzett éveken keresztül. A sok-sok év alatt számos hazai és nemzetközi versenyen érték el szép sikereket. Akiknek ezeket a kezdeti sikereket köszönheti a szakosztály: Lázár Beatrice, Lázár Emese, Opitz Dóra, Nonn Dorottya, Uhrin Alexandra. Nem sokkal később csatlakozott a csapathoz Sebestyén Luca, Sebestyén Rebeka és Pintér Panna, akiknek jelenleg a versenyzők sikeres felkészítésében kiemelt fontosságú szerepük van.

2010 óta a Gyulai István Általános Iskolában zajlanak a felkészülések a különböző rangos megmérettetésekre. 2011-ben megkezdődött az utánpótlás korú gyermekek toborzása. Az akkor már nagyon sikeres serdülőkorú versenyzők hatására egyre többen keresték meg a szakosztályt.

2013-ban Losonczy Ottó, Pesterzsébet díszpolgára felkérte Kaizinger Ágnes, hogy ketten együtt valósítsák meg, amit ő megálmodott, egy birkózó-fitness sportosztályt. 2014 májusában a gyönyörű birkózó-csarnokban ünnepélyes keretek között megtörtént a leendő sportosztályosok esküdtétele, ezt követően minden 2. évben indult sportosztály a Gyulai István Általános Iskolában.

Szakosztályunk 2016 januárjában csatlakozott a Magyar Fitness Szövetséghez, versenyzőink a Szövetség valamennyi versenyén (I., II., III. osztály) megmérettetik magukat. Az évek alatt több alkalommal rendeztünk Fit-Kid versenyt, ahol a kiváló szervezés

mellett a gyerekek is nagyon sikeresen szerepeltek. Az első nemzetközi sikerek Eberhardt Júlia és Nagy Blanka nevéhez fűződnek.

A Magyar Fitness Szövetség versenyein kívül a Modern Táncsportok Magyarországi Szövetségének, az UPDF és a Fit-Kid Dance Free megmérettetése is eredményesen szerepelnek versenyzőink.

A 2017/2018-as tanév még több sikert és elismerést tartogatott szakosztályunk számára. Az előző évet felülmúlva növendékeink az országos és a nemzetközi versenyeken is előkelő helyen végeztek. Pesterzsébet Önkormányzata kitüntető címet adományozott Kovács Emmának és Kliment Anna Sárának a tanévben nyújtott kimagasló teljesítményéért.

A 2018/2019-es tanév a szakosztály megalakulása óta a legsikeresebb év volt, számos országos bajnoki címet nyertek tanítványaink, mellyel kivívták helyüket a nemzetközi mezőnyben. Több ízben különdíjat vehettek át a gyerekek a bírói testület valamely tagjától.

Fit-Kid sportágban 2019-ben országos diákolimpiát rendeztek, ahol a gyerekek a Gyulai István Általános Iskolát képviselve kettő aranyérmet, egy ezüstérmet és egy előkelő negyedik helyet szereztek. Ennek a tanévnek a legnagyobb sikere, hogy első osztályú csapatunk képviselhette hazánkat a 2019-es Fit-Kid Európa Kupán, melyet Magyarország rendezett.

2019-ben Fajt Georgina, szakosztályunk alapító tagja vehette át a nívós díjat Pesterzsébet Önkormányzata Sport bizottságának elnökétől.

Az igazi nagy sikereket 2020 őszétől érték el a szakosztály versenyzői, ezt a 2022-es év eredményei bizonyították is: akkor összesen 20 versenyen vettek részt a gyerekek, 229 érmet szereztek, melyből 112 arany-, 66 ezüst- és 51 bronzérem. 2022-ben Musbeh Karina és Szál-



2012-ben...

mán Csenge, 2023-ban pedig Kliment Anna Sára vehette át a Sport bizottság elismeréseként járó kitüntetést.

Az alapításkor még óvodás korú gyermekek időközben felnőttek és a szakosztály meghatározó versenyzői lettek, Barna Imola, Csuport Réka, Gerbár Dóra, Vida Nóra, Olasz Emma, Kliment Anna Sára, Szálmán Csenge évek óta az országos versenyeken eredményesen versenyeznek, emellett Rónai Adrienn, Balla Tamara, Bolló Bernadett, Del-Giacco Lina is nemzetközi szintű versenyzők lettek. Musbeh Karina, Fajt Georgina, Dudoma Zsannett, Bátor Réka, Wágner Kitti meghatározó szerepet töltenek be a szakosztály életében.

Az ESMTK Fitness Szakosztály állandó felépítője a terület különböző rendezvényeinek, valamint az ESMTK Birkózó Szakosztály által rendezett magas színvonalú versenyek.

Minden évben jó hangulatú edzőtábor keretein belül készülnek a gyerekek a következő versenyévről, évek óta karácsonyi gálaműsorral kedveskednek a szülőknek, hozzátartozóknak. Minden hónap júniusában a birkózó szakosztály meghívásának eleget téve nagy örömmel vesznek részt a nagyszabású és színvonalas rendezésű, de első sorban családi hangulatú rendezvényen, a családi napon, ahol a szülők, gyermekek, testvérek együtt sportolhatnak, játszhatnak. Igazán összetartó, erős közösség, köszönhető ez az edzők elhivatottságának, a gyermekek és a szülők támogatásának.

Az ESMTK Fitness Szakosztály valamennyi edzőjének a munkája kellett ahhoz, hogy a gyerekek ezeket a szép eredményeket elérjék. A szakosztály tanítványai a versenysport befejezése után sem szakadnak el a szakosztálytól, kreativitásukkal segítik az edzők munkáját. Ebben az évben már négy versenyző is megmutathatta a tehetségét, Bátor Réka, Bolló Bernadett, Eberhardt Júlia és Wágner Kitti segítette az edzők munkáját a felkészülésben.

Mind szakmailag és mind emberileg olyan edzők dolgoznak a szakosztályban, akik életmódjukkal, tanulmányaikkal, a gyerekek irányába mutatott magatartásukkal követendő példaként állnak a szakosztályban sportoló valamennyi sportoló számára.



ESMTK Fitness Szakosztály 2024

A Fitness mint sportág kialakulása, elterjedése

A fitness olyan életforma, amely a jó fizikai erőnlétet, a szív, a tüdő és a vérkeringés tartós teljesítőképességének fejlesztését, az egészséges életmódot és az esztétikus külsőt helyezi előtérbe. A fitness az 1980-as években kezdett szabadidős tevékenységből sportággá alakulni. A fitnessversenyek története 1984-ig nyúlik vissza. Először az Egyesült Államokban tartottak Ms. Fitness versenyt Wally Boyko amerikai üzletember kezdeményezésére és szervezésében. A 90-es évek elején Wally behozta a Ms. Fitness versenyeket Európába, melyhez elsőként Magyarország csatlakozott a Hargitai Győző által alapított Magyar Fitness Szövetségen keresztül, és csaknem 10 évig az IFSB kötelékén belül versenyeztetett.

Az 1990-es évek közepén fitness világbajnoki címet szerzett Bérés Alexandra szerint: „A fitness elsősorban optimális fizikai és pszichikai működési harmóniát, szociális alkalmazkodóképességet, a mindennapok optimális cselekvő- és teljesítőképességét jelenti. Állapot, mozgalom és életforma.”

A Fit-kid versenyek története

A világon először a Magyar Fitness Szövetségnek (ma Magyar Fit-Kid Szövetség) jutott eszébe, hogy gyerekeknek is rendezzenek fitness bajnokságot Fit-Kid néven.

A kezdeményezésnek két célja volt: a helyes életmódra, egészséges táplálkozásra és a rendszeres mozgásra nevelje a fiatalokat. A sportág mozgásanyaga a talajtorna, az aerobik, a ritmikus gimnasztika és a tánc mozgásanyagából táplálkozik, de mindegyiktől különbözik. Ez adja egyedi jellegét és megjelenési formáját.

1998 óta részletes szabálykönyve, kialakult versenyrendszere és mozgásanyaga van, ami a tapasztalatokon alapuló és folyamatos szakmai konzultációk eredményeképpen mára érte el kibővült, letisztult formáját.

1998-tól 2010-ig a Fit-Kid a Magyar Diáksport Szövetség égisze alatt diákolimpiai sportágként is működött, majd 2019-től, immár a Magyar Táncsport Szakszövetség égisze alatt ismét visszakerült a diákolimpiai sportágak közé.

Az első évben több mint 100 gyermek jelentkezett a versenyekre, a második évben ez a szám megduplázódott.

2000-ben hirdettek először fiú diákolimpiai bajnokot is, illetve ekkor került bevezetésre a csoportos versenyforma.

A 2005-ös versenyévadban a Magyar Fitness Szövetség új irányvonallal bővítette a Fit-Kid versenyek lehetőségeit, és meghirdette a Fit-Kid Dance versenysorozatot.

2009-ben alakult ki a mai versenyrendszer, mely 3 kategóriát foglal magába: Fit-Kid I. osztály (egyéni, csapat), Fit-Kid II. osztály (egyéni, csapat) és a Fit-Kid dance (egyéni) és Dance Show (csapat).

2017-ben újabb módosítások bevezetésével alakult ki a mai versenyrendszer, mely 7 kategóriát foglal magába: Fit-Kid I. osztály (egyéni, csapat), Fit-Kid II. osztály (egyéni, csapat), „A”, „B” (egyéni), II. osztály csapat, Fit-Kid dance „A” és „B” (egyéni), Dance Show (csapat).

Az idők folyamán a Fit-Kid versenyek igazi sportversenyekké váltak, amelyekben sok szakmai és edzőmunka tükröződik.

2007-ben Malaysiában rendezték az I. Fit-Kid Világbajnokságot, majd folyamatosan minden évben más-más ország rendezte az Európa kupát.

Fit-Kid Dance Free (új szakág)

A Magyar Fit-Kid Szövetség 2021-ben hozta létre a Fit-Kid Dance Free szakágat, mely egy új versenykategória, főleg az akrobatikus tánc szerelmeseinek, műfaji megkötés nélkül nyújt igazán színvonalas versenyzési lehetőséget kezdő és haladó szinten. Legfőbb célja ennek a kategóriának egy pozitív szemléletű versenyrendszer megteremtése, ahol magas szakmai színvonalú értékelésben részesül minden elkészült koreográfia.



AZ ESMTK FITNESS SZAKOSZTÁLY LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI

I. osztály:

Musbeh Karina
Szálmán Csenge
Kliment Anna Sára

I. osztály csapat:

Barna Imola Dudoma Zsanett
Csuport Réka Fajt Georgina
Gerbár Dóra Wágner Kitti

II. osztály A kategória:

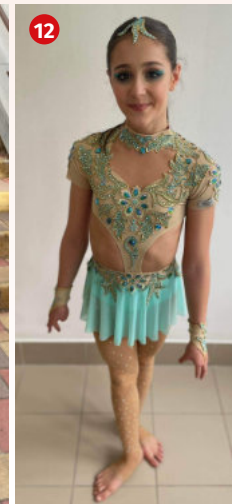
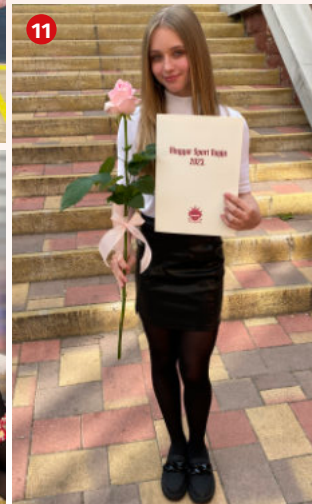
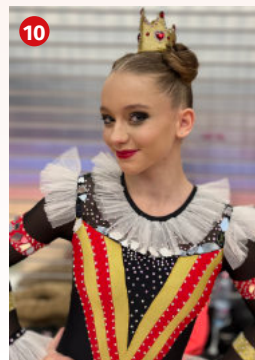
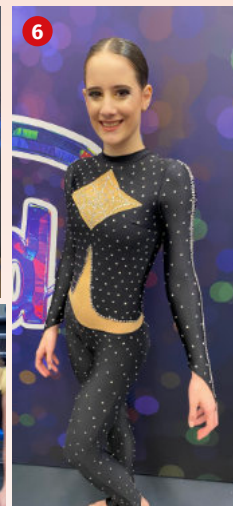
Rónai Adrienn
Olasz Emma

II. osztály B kategória:

Del-Giacco Lina Balla Tamara
Vida Nóra Bolló Bernadett



„Nem elég a célt látni,
járható útja kell!
Nem elég útra kelni,
az úton menni kell!
Egyedül is! Elsőnek,
elől indulni el!”
Váci Mihály



1. Az ESMTK Fitness Szakosztály válogatott versenyzői, BIG FREE csapat • 2. Csuport Réka, Gerbár Dóra I. osztály csoportos válogatott versenyzők • 3. Rónai Adrienn, II. osztály A kategóriás versenyző, Grand Prix győztes, országos bajnok, diákolimpiai bajnok • 4. Del-Giacco Lina, Bolló Bernadett, Balla Tamara, Vida Nóra, Fit-Kid Európa kupa versenyzők 2023 • 5. Fit-Kid Európa Kupa 2023 • 6. Szálmán Csenge I. osztály, válogatott versenyző • 7. Sportgála díjazott versenyzői, Musbeh Karina, Szálmán Csenge • 8. Bolló Bernadett. Fit-Kid Open nemzetközi verseny B kategória 3. hely • 9. Fit-Kid Európa Kupa versenyzők 2023, Kliment Anna Sára, Szálmán Csenge, Gerbár Dóra, Csuport Réka, Barna Imola, Musbeh Karina • 10. Kliment Anna Sára-Szálmán Csenge duó, a szakosztály legeredményesebb egyéni és csoportos versenyzői • 11. Kliment Anna Sára I. osztály, válogatott versenyző • 12. Sportgála díjazott versenyzője, Kliment Anna Sára • 13. Musbeh Karina I. osztály, válogatott versenyző

A tanítók

Boros Jolán és Pethőné Plósz Bernadett



Boros Jolán

Immár 12. éve tanítok a Gyulai István Általános Iskolában, és a harmadik sportosztályos csoportommal fogok nemsokára megismerkedni. 1997-ben kezdtem a pályát a Bessenyei György Tanárképző Főiskola elvégzése után. Egy gyermekkori álmom vált ezzel valóra.

Munkámban igyekszem megteremteni a tanuláshoz szükséges motiváló légkört, változatos módszerek, digitális eszközök alkalmazásával. Már első osztálytól fogva nagy hangsúlyt fektetek a kommunikáció fejlesztésére, tanóráimon beszédközpontúságra törekszem.

Elképzeléseim szerint fő feladatom nem csupán az ismeretanyag átadása, hanem tanulóim személyiségének kibontakoztatása, kiegyensúlyozott, motivált személyiségük kialakítása. Fontos számomra a biztonságot sugárzó iskolai légkör megteremtése. Az elmúlt években tanulóim nemcsak az iskolai versenyeken értek el szép eredményeket, hanem a kerületi versenyeken is megmérettették magukat.

Hiszem, hogy ha az iskola és a szülők együtt tudnak és akarnak csapatként dolgozni, akkor olyan alapot kaphat ezek alatt az évek alatt a gyermek, ami segít neki abban, hogy a kis elsőből okos, szeretetteljes, ügyes felsős, később pedig kiegyensúlyozott felnőtt válhasson. Hiszem, hogy szeretettel, pozitív megerősítéssel, türelemmel sokkal többre vagyunk képesek, mint azt magunkról gondolnánk.

Nagy örömmel és szeretettel várjuk leendő elsőseinket!



Pethőné Plósz Bernadett

14 éve tanítok a Gyulai István Általános Iskolában, testnevelés és irányultságú osztályban. Feladatom, hogy a gyerekek fejlettségéhez, teherbírásához mértén megszerettessem az iskolát, ahová jó minden reggel megérkezni. Ahol nyugodt, szeretettel teli légkör, izgalmas feladatok és jó barátok várják. Ahol minden nap valamivel gyarapodik, valami újat tudhat meg a világról és magáról.

Tanítóként kiemelt fontosságúnak tartom az elméleti tudás megszerzése mellett a tanulók lelki és emocionális fejlődését, egészséges életmódra nevelését, környezettudatos fogyasztóvá válásuk egyengetését.

Iskolán kívüli programokkal – kerékpározás, kirándulás a családokkal – segítem a jó közösség kialakulását és a szülők jobb megismerését. Hobbi szinten kerékpározok, szeretem a természetet, ezt szeretném a gyerekeknek is átadni. Évek óta szervezek a gyerekeknek Balatonkerülő kerékpártúrát, mely nagy népszerűségnek örvend.

Szeretettel és izgalommal várom a leendő elsősöket!

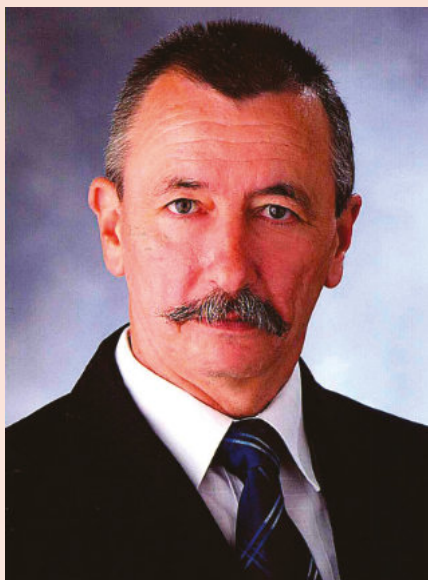
*„A tudásra fordított befektetés
fizeti a legmagasabb kamatot”
Benjamin Franklin*

Közös céljaink:

- Életkori sajátosságoknak megfelelő, érzelmileg gazdag légkör kialakítása
- Alapképességek elsajátítása, alapkészségek fejlesztése
- Minőségi oktatás, felhasználható ismeretek megszerzése
- Tanulási vágy felkeltése, táplálása, a tanulás tanítása
- Felzárkóztatás és tehetséggondozás
- Egészséges versenyszellem és sportszerű magatartás kialakítása
- Egészséges életmódra nevelés, testi és lelki egyensúly megőrzése
- Környezetünk tisztántartására történő igényesség fejlesztése, a természet védelmére való nevelés
- Viselkedési és illemszabályok betartatása
- Hazánk megismertetése, hagyományaink őrzésére való nevelés

Lernyei Ákos, a Gyulai István Általános Iskola igazgatójának köszöntője

Kedves Szülők!



A Gyulai István Általános Iskola igazgatójaként a sport jellem- és személyiségformáló erejére szeretném felhívni figyelmüket. A sportosztályok célja a versenysport utánpótlásának biztosítása, oly módon, hogy a gyermekek személyiségfejlesztésében, nevelésében és oktatásában kihasználjuk a birkózás és a fitness adta lehetőségeket olyan tulajdonságok erősítésére; mint például a kitartás, a becsületes küzdeni tudás, az összpontosítás. Ugyanakkor a sportág számára hasznos képességeket is kialakítjuk a jövő versenyzőiben. Ilyenek: a közösségért való tenni akarás, a hazaszeretet, a kreativitás, egymás segítése. Valljuk: igazán sikeres sportoló – miként más területen tevékenykedő ember is – csak az lehet, aki fizikailag, szellemileg és lelkiileg jól felkészült az előtte álló feladatok megoldására.

A fenti célok megvalósítása érdekében egy összetett programot dolgoztunk ki, melynek főbb részei: készségfejlesztés központú oktatás; a testi, szellemi és érzelmi nevelés. A gyerekek egész napos nevelés-oktatás keretei között napi 8 órában vesznek részt szervezett foglalkozásokon, melyek során délelőtt elsajátítják a tananyagot, a testnevelés általános tananyaga mellett ismerkednek a birkózás és a fitness alapjaival;

ebédelnek, játszanak, majd a délutáni órákban elkészítik leckeiket, edzésen vesznek részt. Már az első osztálytól szinte észrevétlenül gyakorolják az angol nyelvet szabadidős tevékenységük során. Az edzéseket nemzetközileg is elismert szakemberek irányítják, a sportág halhatatlanjának megválasztott Kruj Iván nyomdokain.

Várjuk mindazokat Budapestről, illetve a főváros vonzáskörzetéből, akik kitartóak, tudnak küzdeni, szeretnek versenyezni; és akiknek szülei is elég kitartóak, hajlandóak gyermekükre sok szabadidőt áldozni, elkísérik és biztatják őket a hétvégi versenyeken, egyaránt tudnak örülni saját gyermekük és a csapat sikereinek.

Az osztályba képességvizsgálat alapján vesszük fel a gyerekeket, melyről olvashatnak tájékoztatónkban.

Szeretettel várjuk az érdeklődőket!



Kérdéseikre szívesen válaszolunk az alábbi elérhetőségeken:

Gyulai István Általános Iskola:
info@gyulaisuli.hu
06 1 285 4248
ESMTK Birkózó Szakosztály:
esmtk@esmtkbirkozas.hu
06 70 940 6022

A Gyulai István Általános Iskola története

1952-ben kezdődött el iskolánk építése. A főépületet 1953-ban, a tornatermet és a hozzá csatolt szárnyat a következő évben vették használatba. Az 1958/59-es tanévben az iskola felvette a Stromfeld Aurél Általános Iskola nevet. Tekintettel a már korábban is meglévő sportegyesületi kapcsolatokra, elődeink Budapesten az elsők között kezdték meg a testnevelési tagozat szervezését. 1967-ben több mint 2 ezer négyzetméteres sporttelep létesült az udvari terület északi részén. 1973-ban készült el udvarunkban a kerületi tanuszoda, melyet a kerület tanulói szervezett keretek között közösen használhattak. A '70-es évek egyre magasabb tanulólétszáma megérlette a következő célt, az iskola bővítését, ami az új iskolaszárny felépítésével 1980-ra megtörtént.



2006-ban Pesterzsébet Díszpolgára, Losonczy Ottó, valamint Pesterzsébet Önkormányzata és az akkori Oktatási és Kulturális Minisztérium segítségével iskolánk kívül-belül megújult. Új épületszárnyat kaptunk, a folyosóink is megszépültek, modern büfét építettek nekünk. Az épület EU-s színvonalú, gyermekbarát környezetet biztosít diákjainak. Iskolánk gazdag hagyományokkal rendelkezik. Színes programokat nyújt a tanév során tanulóinak, ezzel is erősítve az együvé tartozást, a közösségi ér-

zést. Törekvésünk, hogy iskolánk belső világa – erkölcsi értékrendünknek megfelelően – gyermek- és emberközpontú legyen, egymás elfogadására, megbecsülésére, szeretetére épüljön.

A „Gyulai suli” egy szerető, stabil közösség, ahová a gyerekek örömmel járnak. Igyekszünk olyan légkört kialakítani, ahol a gyermek érdekében a szülők a pedagógusokkal együttműködnek. 2006-tól iskolánk tornatermében folytak az ESMTK Birkózó Szakosztály edzései. Összefogással minden lehetséges. 2011-



ben Losonczy Ottó kezdeményezésére, támogatásával, valamint az Oktatási és Kulturális Minisztérium és Pesterzsébet Önkormányzatának támogatásával megépült a nemcsak Magyarországon, hanem Európában is egyedülálló, 3 ezer négyzetméter alapterületű sportkomplexum, melynek alsó szintjét az ESMTK birkózói, felső szintjét iskolánk tanulói „birtokolják”. 2011 a változások éve volt iskolánk életében, hiszen iskolánk felvette a Gyulai István Általános Iskola nevet.

Az eltelt évek kitartó munkájának eredménye, hogy iskolánk volt tanulói közül többen állhattak dobogóra korosztályos világversenyeken, sőt büszkélkedhetünk felnőtt világ bajnok birkózóval is, miként fitneszes lányaink hagyományos belföldi sikereik után egyre szebb eredményekkel szerepelnek határainkon kívül is.



A sportosztályról

Olyan sportosztályt álmodtunk meg, ahol a pedagógusok, az edzők és a szülők maximális támogatásával mindent megteszünk azért, hogy a gyerekek a tanulásaikban és a sportolásban is a legjobb eredményt éri el. Nemcsak a sportolást, hanem a tanulást is kiemelt helyen kezeljük, hiszen egy sportoló, ha megsérül, akkor legyen a kezében egy szakma, diploma, amit bármikor elő tud venni és hasznosít. A gyermekek az iskolában egyenruhát kötelesek viselni. Ezt azért tartjuk fontosnak, hogy a gyerekek között a társadalombeli különbségek ne mutatkozzanak meg. A sportosztály technikai felszereltsége a XXI. századnak megfelelő. Az osztály 8 saját számítógéppel, TV-vel, DVD lejátszóval, Hifi-toronnyal, valamint digitális táblával rendelkezik. A tanterem teljesen felújított, korunk követelményeinek megfelelő.

Elengedhetetlen a jó szülői háttér. Fontos, hogy a szülők elkötelezettek legyenek a tanulás és a sport iránt, és mindenben támogassák a gyerekek iskolai, illetve sportolói fejlődését. Szülői háttér nélkül ez elképzelhetetlen. A 2024/2025-ös tanévben olyan új torna- és edzőteremben várjuk a gyerekeket, ahol saját birkózócsarnokkal rendelkezünk.

AZ ISKOLAOTTHON:

A két tanító tantárgycsoportos tanítást végez. Az órákat megosztva, délelőtt és délután tartják. Nemcsak a tanítási órákat vezetik, hanem gondoskodnak a szabadidő tartalmas eltöltéséről, valamint a tanulók másnapi felkészüléséről is, amely önálló tanulás keretében történik. Ezt mindig az a pedagógus vezeti, aki az adott tantárgyat tanítja. A tanítók segítségével sajátítják el a gyerekek a különböző tanulási technikákat is (pl.: időbeosztás, feladatok sorrendje, szóbeli tanulás módszere).

EGYENRUHA:

Az osztály tagjai az iskolában egységes formaruhát viselnek, amit az ESMTK Birkózó Szakosztály biztosít. Viselése kötelező!

A JELENTKEZÉS FELTÉTELEI:

A gyerekeknek legalább fél évig előkészítő edzésre kell járniuk. Orvosi vizsgálaton kell részt venni, amely alapján „birkózásra alkalmas” minősítést kap a gyermek. A sportosztályba való felvételt követően a gyermeknek minden edzésen, versenyen, ESMTK-s rendezvényen meg kell jelennie. Mind a gyermeknek, mind a szülőnek mindent meg kell tennie azért, hogy a szakosztály sikeres legyen, és hogy minél jobb sportközösség alakuljon ki. A szülőknek segíteniük, támogatniuk kell gyermeküket akkor is, ha hullámvölgybe kerül. Csak azok a gyermekek járhatnak sportosztályba, akik a fentieket magukénak vallják és tudják. Amennyiben a gyermek abbahagyja a birkózást, úgy másik osztályba kerül.

CÉLOK ÉS FELADATOK:

- Az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a tanulókat olyan testi műveltséggel (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek) és ezekből fakadó értékekkel ruházza fel, ami megalapozza későbbi mozgásos cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat.
- A tanulók felismerjék a sport egészségügyi értékeit, és a rendszeres fizikai aktivitás életük részévé váljon.
- A kondicionális és a koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése.
- Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása: elsajátítás, teljesítmény, kollektív siker, a tevékenység öröme.
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a félelem, a nehézségek leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás.
- A választott sportág minél magasabb szinten való elsajátítása.
- Életkoruknak megfelelően fejlett izomzattal legyenek képesek uralni testtömegüket a különböző feladatmegoldások során.
- Tudjanak csapatban egy célért küzdeni.
- Tökéletes alapok elsajátíttatása, a türelmes, céltudatos, egymásra épülő munka.

Célunk, hogy évek múlva is legyen lehetőségünk erre építve, magas tudásszintű versenyzőkkel képviselni hazánkat a különböző rangos megmérettetéseken.

Kiemelt fontosságú, hogy tanítványaink rendszeres, fokozatosan egyre nagyobb terhelést jelentő felkészítő edzéseken vegyenek részt, melyet szüleik is támogatnak. Mert akármilyen gondosan előkészített szakmai felkészülési, oktatási terv sem lehet eredményes, ha azt nem támogatja a többi „külső” körülmény, a családi, szülői háttér, az iskolai oktatás keretei, az edző és szülő, az edző és tanítvány közös célért megvalósuló együttműködése. Ezért is jelent ideális lehetőséget az iskolai tantervként megvalósuló birkózás (fiúknak) és a fitness-tánc (lányoknak) oktatás, és ennek szakszerűen kidolgozott anyaga. Alkalmazása feltételezi a felkészítő szakembergárda munkájának összhangját, az állandó szakmai egyeztetéseket az iskolai vezetőkkel, edzőkkel és valamennyi érintett aktív, lelkiismeretes részvételét a folyamatban. Az általánosan megfogalmazott célok eléréséhez igen fontos, hogy kezdetben valamennyi tanuló részvételével, egységes gyakorlatok alkalmazásával teremtsük meg a közös alapot a versenyzők számára

Továbbtanulási lehetőségek

Az ESMTK Birkózó Szakosztálya együttműködési megállapodást kötött a „Budapest” Baptista Gimnázium, Technikum és Sportiskolával, ahová több birkózónk is jár. Nappali tagozaton 2 képzési formából választhatnak az érdeklődők: köznevelés típusú gimnázium, köznevelés típusú technikum (szakági edző).

SPORTISKOLA

Sportiskolánk olyan 8. osztályos tanulók jelentkezését várja, akik a sport területén kimagasló eredményeket értek el, vagy akik a sportkarrierjüket az életük meghatározójának tekintik.

Köznevelési típusú sportosztályainkban gimnáziumi vagy technikumi keretek között is folytathatják a középiskolai tanulmányaikat. 4 éven keresztül speciális hagyományos középiskolai rendszerben folyik a képzés, illetve a délelőtti edzésidők órárendhez igazításával biztosítjuk a testnevelés órán kívüli heti háromszor két óra edzéslehetőséget.

A közismereti tantárgyak mellett sportismereteket oktatunk, melyek elsajátításával a sportszakmai területeken folytathatják egyetemi vagy főiskolai tanulmányaikat.

A felvételinél előnyt élveznek azok a tanulók, akik a korosztályos bajnokságokon helyezést érnek el és válogatott kerettagok.

A délelőtti edzések színtere a Kruj Iván Sportcsarnok. A diákok tanulmányaik során az elméleti képzés mellett sokszínű sporttá-



borokon is részt vesznek: sítábor, vitorlás tábor, vízitábor, valamint extrém sport-programok színesítik az évfolyamok életét.

Iskolánk kiemelt sportági területe a birkózás, hiszen kiváló kapcsolatot ápolunk Magyarország legjobb sportszakosztályával, az ESMTK Birkózó Szakosztályával, ahonnan jelenleg az iskolánkba több tehetség is jár, vagy járt, akiknek nagy része korosztályos válogatott. A nemzetközi porondon eredményes volt tanulóink közül Szőke Alex (felnőtt világbajnoki ezüstérmes, olimpiai 5. helyezett) és Losonczy Dávid (U23 Európa-bajnok, felnőtt világbajnok, olimpiai kvótás), jelenlegi tanulóink közül László Mózes, László Nikolett és Zhtyovoz Maria, akik több nemzetközi versenyen értek el dobogós helyezést. Minden birkózó többszörös diákolimpiai és korosztályos magyar bajnoki címmel büszkélkedik.



ESMTK KOLLÉGIUM

2015-től új sportkollégiuma működik az ESMTK Birkózó Szakosztálynak, amely lehetővé teszi, hogy távolabbi helységek diákjai is nálunk tanulhassanak. A kollégium teljesen felszerelt komfortos szobákkal, étkezővel és klubhelyiségekkel várja a jelentkezőket. A kollégium házirendje az iskola tanítási rendjéhez és az edzések időpontjához igazodik.



Tökéletes körülményekkel várunk mindenkit

Szakosztályunk vezetői, edzői biztosítják a hátteret,
a gyerekeknek szorgalmukkal, tehetségükkel kell hozzájárulni a sikerhez.



További információkat honlapjainkon tekinthetnek meg:

www.esmtkbirkozas.hu

www.gyulaisuli.hu

Kérdéseiket az alábbi e-mail címeken várjuk:

esmtk.birkozas@gmail.com

info@gyulaisuli.hu

Amennyiben kérdésük lenne a birkózó sportosztállyal kapcsolatban, keressék

Kliment Lászlót a 06 70/618 1486-os, vagy

Balogh Ferencet a 06 20/926 3998-as telefonszámokon.

A fitness sportosztállyal kapcsolatos kérdéseiket

Kaizinger Ágnesnek tehetik fel a 06 70/775 6183-as telefonszámon.

Kedves Szülők!

A 2024/2025-ös tanévben a XX. kerületi Gyulai István Általános Iskola a nagy múltú ESMTK Birkózó Szakosztállyal és Fitness Szakosztállyal karöltve különleges sportosztályt indít.

Ebben az osztályban a tanulás mellett a birkózás és a fitness kerül a középpontba, melyek megerősítik a testet, a lelket, és olyan akaratot kölcsönöznek a benne élőknek, mely figyelemmel párosulva olyan sikertörténetet eredményez, mint amelyet a prospektusban megszólaló halhatatlan sportolók, kiváló edzők, sikeres üzletemberek tudhatnak magukénak.

Ők mindannyian egy erős, összetartó család tagjai.

Ez a család nem más, mint a birkózók családja. Ezt alátámasztva megszólalnak a sportág nagyjai, a gyerekek edzői, sportvezetők, elhivatott pedagógusok, valamint az iskola igazgatója.

Valamennyien hiszik és tudják, hogy a megalakuló osztály tagjai a lehető legjobb technikai feltételek mellett családias légkörben cseperednek fel, ahol testi és szellemi erejük egyaránt pallérozódik.

Adják meg gyermeküknek az esélyt, hogy egyszer, évek múltán, a róluk készült portré is felkerülhessen arra a tablóra, melyen a sportág halhatatlan magyar hősei szerepelnek!



ESMTK Birkózó Szakosztály



ESMTK Fitness Szakosztály