

ERZSÉBETI SPARTACUS MUNKÁS TESTEDZŐ KÖR

*Birkózó és Fitness
Sportosztály
indul a 2014/2015-ös tanévben*



Mi is elkezdődött valahol...



Rajk Vivien az első diákolimpiai bajnokunk



Ifj. Losonczi Ottó, első közép-magyarországi bajnokunk



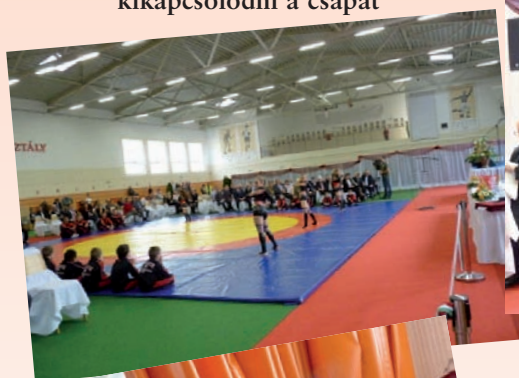
Apák ünneplik fiaikat
Ifj. Losonczi Ottó, Balogh Sándor



A mogyoródi Aquaparkba ment
kikapcsolódni a csapat



Baráti fotó Polyák Imrével



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 birkózósport iránti szeretetem gyerekkoromban kezdődött. Néhány évig a Ferencvárosi Torna Clubban birkóztam. 12–14 évesen elvesztettem édesapámat és édesanyámat, ami miatt az élet új kihívás elé állított. Abba kellett hagynom a birkózást, de már akkor hasznosítottam a birkózásban 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 mondhassam magam, nagyon fontos szerepet játszik a harmonikus családi háttér, amit feleségem és fiaim biztosítanak számomra.

2005-ben úgy döntöttem, hogy szeretnék ismét a birkózás közelébe kerülni, ezért a Harót Jánossal való hosszas egyeztetés után 2006-ban újra megalapítottam az ESMTK Birkózó Szakosztályt, ami mára már több mint 150 egyesületi taggal rendelkezik. Gyerekeim a szakosztály megalakulása óta tagjai az egyesületnek.



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

Polgármesteri elismerés



2012-ben újabb kitüntetésben részesített Pesterzsébet Önkormányzata, „Pesterzsébet Sportjáért” kitüntető címet vehettem át.

2011-ben kezdeményezésemre, támogatásommal, valamint a Pesterzsébeti Önkormányzat, illetve az Oktatási és Kulturális Minisztérium támogatásával megépítettük a nemcsak Magyarországon, hanem Európában is egyedülálló sportcsarnokot. A Kruj Iván Sportkomplexum ünnepélyes átadásán dr. Hegedüs Csaba, a Magyar Birkózó Szövetség elnöke a Birkózás Aranykeresztjét adta át.

2012-ben a Budapesti Birkózó Szövetségtől a „Budapesti Birkózásért” végzett munkámért emléklapokat vehettem át.

2013-ban szakvezetői képesítést szereztem, melynek birtokában még nagyobb tudással és az évek múlásával egyre több tapasztalatot szerezve tudok segíteni a gyermekeknek.

Szívügyemnek tekintem a család nélkül, nevelőotthonban élő gyermekek életének jobbá tételét. Támogatom hogy egy jó közösségben, „családban” tudjanak felnőni, és a keresztény értékrendet gyakorolva teljes értékű tagjai lehessenek társadalmunknak.

A 2010/2011-es tanévben indított sportosztály sikerein felbuzdulva, az ESMTK Fitness Szakosztályának vezetőedzőjével, Kaizinger Ágnessel karöltve, újra elindítjuk a sportosztályt a 2014/2015-ös tanévben.



Az ESMTK Birkózó Szakosztály története



Az EMTK Birkózó Szakosztálya (1930-as évek)

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 munkásklub 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 több mint 150 fiatal sportolóval, 5–18 éves fiúkkal, és lányokkal egyaránt foglalkozik a szakosztály olyan neves, a sportban jártas kiváló szakemberek vezetésével, mint Kruj Iván mesteredző, Kruj Tamás, Kliment László, Balogh Ferenc, Julian Xique Gonzales, Antaly Sándor, Kányási Sándor, Purczeld Gábor, Közép László, Szűcs István, Vladislav Kirilovskiy, 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, 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. Az ESMTK az iskola érdekeit is szem előtt tartva grundbirkózáson is részt vesz, ahol 2008 óta többször Budapest grundbirkózó bajnok csapat lettünk, és az országos versenyen is egyre jobb eredményt értünk el, 2012-ben már az előkelő 3. helyet sikerült megszereznünk. A megalakulás óta eltelt 8 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 átlagdiákok közül. A sikerért csapatként tud dolgozni edző, sportoló, 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 szüleik gyermekeiket birkózni.



ESMTK Birkózó Szakosztály eseményei

A 100 éves jubileum

2007 májusában, az ESMTK 100 éves születésnapjának sorozatán tudhatta meg első alkalommal a magyar birkózótársadalom, hogy a 2006-ban újjáalakult birkózó szakosztály egy új színvonalat képvisel. A Hajós Alfréd Általános Iskola tornaterme adott otthont annak a rendezvénynek, melyen megjelentek az elmúlt idők magyar birkózósportjának jeles képviselői. Ennyi olimpiai-, világ- és Európa-bajnok még nem volt együtt, egy időben Pesterzsébeten, mint azon a rendezvényen.



Az alapkövetétel



2011 októberében nagyszerű eseményre került sor a Gyulai István Általános Iskolában. Egy álom megvalósításának első lépéseként ünnepélyes keretek között történt meg a ma már sok helyen az ország büszkeségének is nevezett Krúj Iván Sportcsarnok alapkövetétele. Az ünnepségen nemcsak a kerület, hanem a birkózószövetség vezetői is megjelentek, sőt, olyan híres sportolók is tiszteletüket tették, akikre méltán nézhetnek példaképként a fiatalok.

Történelmi versenyek

2011 áprilisában már két versenyre is sor került a Krúj Iván Sportcsarnokban. Sőt, még meg sem történt a hivatalos átadó, de a serdülő és diák Budapest-bajnokság résztvevői már birtokba vehették az impozáns létesítményt. Április 29–30-án, immár hivatalosan is a Krúj Iván Sportcsarnokban rendezték meg a 2011. évi szabadfogású fiú II. korcsoport, lány II-III. és III-IV. korcsoportú birkózó-diákolimpiát. A szakosztály vezetése ismét kitett magáért, az „olimpiai lángot” például Losonczy Dávid gyújtotta meg az 1972-es müncheni olimpia fáklyájával, míg a dobogón végzett sportolókat csinos, görög ruhába öltözött hoszteszlányok kísérték az eredményhirdetéshez. A győztesek diákolimpiai bajnokhoz méltóan babérkoszorút, érmet és kupát kaptak. A versenyen 39 szakosztály 247 fiú és 110 lány indulója vett részt. A szakosztály 5. évfordulónak megfelelően 5 diákolimpiai aranyérmet szerzett – Kurinka Martin, Losonczy Dávid, Szenttamási Noémi, Szenttamási Laura, Szőke Alex –, ami a szakosztály pályafutásának legjobb teljesítménye.



Utánpótlás országos csapatbajnokok



2011. október 30-án szakosztályunk rendezte meg az utánpótlás országos csapatbajnokságot a Krúj Iván Sportkomplexumban, ahol csapatunk a dobogó legfelső fokára állhatott.

Budapest-csapatbajnokok



2011. január 22-én a BVSC csarnokában rendezték meg a szabadfogású budapesti diák csapatbajnokságot. A viadalon a szakosztály 1998–1999-ben született birkózói szinte esélyt sem adtak ellenfeleiknek, így az eredeti elképzelések szerint egészen a bajnoki cím megszerzéséig meneteltek.

Országos csapatbajnokok



2011. február 12-én a Fradi birkózócsarnokában rendezett országos diák szabadfogású csapatbajnokságon az ESMTK csapata – Balogh Miklós, Bak Gergő, Bátor Márk, Kiss Richárd, Kurinka Martin, Kreisz Ádám, Ladányi Dániel, Lénárt Bálint, Losonczy Dávid, Mester Milán, Palásti Milán, Szenttamási Tamás, Szőke Alex, Varga Raul, Zsiga Manó – szerezte meg az országos csapatbajnoki címet.

Raphaël Martinetti, a Fila elnöke is ellátogatott a Kruj Iván Sportcsarnokba

2012 augusztusában kadet-világbajnokságot rendezett Magyarország. Az eseményre Raphaël Martinetti a Nemzetközi Birkózó Szövetség elnöke is ellátogatott. Persze, ha már kishazánkban volt, akkor időt szakított arra is, hogy saját szemével győződjön meg a csodáról, melyet Kruj Iván Sportcsarnoknak neveznek.

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



Raphaël Martinetti csodálattal nézte a Losonczi Ottó által felépített termet

Dr. Hegedüs Csaba, a Magyar Birkózó Szövetség elnöke:

Ez itt maga a csoda

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

A Tuskirály – azért kapta ezt a becenevet, mert minden mérkőzését tussal nyerte – ötszörös magyar, kétszeres Európa- egyszeres világ- és olimpiai bajnok. Igazi sportember, aki 1973-as, életveszélyes sérüléseket okozó autóbalesete után is talpra állt, és visszatért a szőnyegre.

Sportpályafutása befejezése után amellet, hogy jogi doktorátust szerzett, rögtön edzősködni kezdett. Szövetségi kapitánykodása alatt lett olimpiai bajnok Kocsis Ferenc, Növényi Norbert és Sike András. 1989-ben a Magyar Birkózó Szövetség alelnökévé, majd 1992-ben annak elnökévé választották. E poszton többször megerősítették, így szinte együtt élte át Losonczi Ottóval az ESMTK felemelkedését.

– Ha egy szóval kellene jellemeznem azt, ami Pesterzsébeten végbement, akkor azt mondanám, ez maga a csoda. Losonczi Ottó néhány éve egy olyan szakosztályt vett át, ami lényegében nem is létezett. Ma pedig már lassan nincs olyan verseny, amelyen ne állna a dobogó valamely 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 csinálom meg valamit. Ő minden gyerekben a leendő bajnokot látja.

Akkor is gyorsan cselekedett, amikor szakmai vezetőt



Dr. Hegedüs Csaba (középen) Losonczi Ottóval és Raphaël Martinettivel

vagy éppen edzőket kellett keresnie, és az idő bizonyította, hogy Kruj Iván és Kruj Tamás tökéletes választás volt. A szövetség első embere 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.

Az ESMTK Birkózó Szakosztály elmúlt 8 évének története, eredményei



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

Az első versenyre, a Vasas-kupára 2006. november 26-án mentünk el, melyen 160 induló vett részt. Egyesületünk 11 fővel nevezett a versenyre. Óriási öröm volt számunkra, hogy a 11 főből 6 gyermek érmes lett. Az eredményen felbátorodva decemberben is elmentünk két versenyre, ahol már birkózóink a dobogó legfelső fokára is fel tudtak állni. Az első évben három verseny alatt 39 érmet szereztek birkózóink. A kiemelkedő szakmai munkának köszönhetően 2007-ben már 32 versenyen indulunk, és 247 érmet szereztek birkózóink, köztük diákolimpiai címet és magyar bajnoki helyezéseket értünk el. Ez a sorozat azóta is folytatódik, és évről évre jobbnál jobb eredményeket érnek el sportolóink.

Szakosztályunk birkózói versenyeznek a legtöbbit, az elmúlt években több mint 380 versenyen vettünk részt, olyan verseny nem volt, ahonnan csapatunk érem nélkül távozott volna. Míg kezdetben megmosolyognak bennünket, napjainkban már a legesélyesebbek között tartanak minket számon. Az eltelt 8 év alatt az ESMTK birkózói összesen 2980 érmet szereztek – ebből 1296 arany, 833 ezüst és 851 bronzérem. Mára 67 magyar bajnokunk, 53 diákolimpiai bajnokunk, 146 Budapest-bajnokunk van.

Szakosztályunk versenyzői világversenyeken is szép eredményeket értek el. Európa-bajnokságon eddigi legjobb eredményünk két 3. helyezés, valamint egy 7. helyezés. A birkózásban megszerzett tudást sok sportágban lehet hasznosítani. Szumóbirkózóink két szumó-Európa-bajnoki címet is szereztek, továbbá már strandbirkózó-világbajnokunk és egy 2. helyezésünk is van. Többször nyertünk országos csapatbajnoki címet. 2006-ban az országos rangsorversenyen 56., 2012-ben már a 4. helyen, míg 2013-ban a „dobogós” 3. helyen végeztünk. Eddig összesen 389 versenyen vettünk részt, érem nélkül még sehonnan sem távoztunk. Míg 2006-ban 26 fő volt az állandó létszám az edzéseken, 2013-ra ez a szám megsokszorozódott, taglétszámunk mára 150 fő felett van.

A gyerekek megszerették ezt a sportot, büszkék 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, ami a mai birkózótársadalomban egyedülállónak mondható. Magyarországon az eddigi eredményeink alapján az utánpótlás-nevelés éllovasai vagyunk.



Edzőink

Kruj Iván



Csarnokunk névadója, az FTC örökös tagja, többszörös arany fokozatú érdemérem tulajdonosa, FILA aranycsillag birtokosa, a FILA halhatatlanok klubjának tagja.

1949-ben az FTC-ben kezdtem el birkózni. Serdülőben és ifiben is bajnokságokat nyertem. Technikailag képzett voltam, de a fizikai erőm sajnos hiányzott. 1961-ben befejeztem versenyzői pályafutásomat. Még abban az évben segítő lettem Dr. Papp László mellett, akitől rengeteget tanultam, képeztem magam. Később az ifiválogatott szabadfogású edzője lettem, majd '67 őszétől a felnőtt szabadfogású válogatott edzője voltam. Mindeközben az FTC-ben vezetőedző lettem, majd egészen 2006. január 1-jéig szakosztályvezető is. Amikor edző lettem, párhuzamosan bírászkodtam, 1969-ben elvégeztem a nemzetközi bírói tanfolyamot. Az olaszországi Eb-n bíróként vettem részt, ahol megkaptam a legmagasabb bírói minősítést. 9 olimpián – München volt az első, és Athén az utolsó –, 60 világ bajnokságon és 60 Eb-n bírászkodtam. 1992-től a Nemzetközi Bíró Bizottság tagja voltam. Kétszer kaptam arany fokozatú sportérdemérmeket, háromszor FILA aranycsillagot, megválasztottak az FTC örökös tagjának, valamint bekerültem a FILA halhatatlanok klubjába a dániai vb-n. 2006. január 1-jétől régi barátom, Losonczy Ottó alakított egy birkózó szakosztályt, ESMTK néven. Elhívott szakmai felelősnek. Ketten egy nagyon jó edzői garnitúrát szedtünk össze. Nyolcadik éve dolgozunk együtt, utánpótlásszinten jó eredményeket értünk és érünk el. Úgy érzem, hogy ez a mostani tevékenységem fel fogja tenni sportpályafutásomra a koronát.

Kruj Tamás



Édesapám elég korán elvitt magával a Ferencvárosi Torna Club birkózóedzéseire. 7 évesen, 1969-ben már a Fradi igazolt sportolója voltam. Szép lassan jöttek az eredmények is. úttörő-olimpiát nem nyertem, de az annak megfelelő Kozma István-émlékversenyen már sikerült a dobogó legfelső fokára állnom. Nyertem korosztályosként magyar bajnokságokat, később nemzetközi versenyeken is bizonyítottam. Ifjúsági Európa-bajnokságon negyedik helyezést értem el. A magyarországi világkupán a magyar válogatott tagja lehettem, egyéniben negyedik lettem, a csapatversenyben ezüstérmet szereztünk. Sajnos ezután sérüléseim miatt úgy döntöttem, hogy abbahagyom az élsportot. Edzői pályafutásomat az FTC-ben kezdtem az utánpótlás-edzők mellett, majd később saját csoportot kaptam. Nagy sikereket értünk el, hiszen úttörő-olimpiai bajnokságokat nyertünk, és mellé még a csapatbajnoki aranyérem is a miénk lett. Ezután néhány évig szüneteltettem a sportolást, mígnem édesapám megkérdezte tőlem, hogy lenne-e kedvem egy birkózóedzést tartani vele. Erre a természetesen igent mondtam.

Kiderült a furfang: Losonczy Ottó megálmodott egy klubot, és elhívta az édesapámat, ő meg engem. Az első pár edzés után kiderült, hogy ez nagyon komoly dolog. Nem lehetett hátrálni, már csak becsületből sem. De nem bántam meg egyetlen percét sem annak az időnek, amit itt töltöttem idáig, hiszen egy edzőnek nincs jobb érzés a világon, mint egy kezdő kisbirkózóból sikerre éhes sportolót tud nevelni.



Kruj Iván, a Mr. FILA díjátadó ünnepségén



Kruj Iván, a sportcsarnok átadásán

Edzőink

Kliment László



1992-ben kezdtem a birkózást a Ferencvárosnál. Edzőimnek köszönhetően számos korosztályos bajnoki címet szereztem. 2000-ben Pozsonyban az ifjúsági Európa-bajnokságon ezüstérmes lettem. 2003-ban már az idősebb korosztályban az 5. helyen végeztem. 2005-ben életem első felnőttvilágversenyén szintén 5. helyezést értem el, melyet a szakemberek sikerként értékelték. 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 Szakosztálynál elkezdhessem birkózóedzői pályafutásomat, amit nagyon élvezek, mert gyerekekkel foglalkozhatok.

Balogh Ferenc



A Záhonyi Vasutas Sport Klubban birkóztam 8 évig. Később Szolnokon folytattam birkózással kapcsolatos tevékenységemet. A Nyíregyházi Testnevelési Főiskolán edzőnek tanultam. 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 újból bekerültem a gyönyörű sport vérkeringésébe. Nagyon jó dolog a gyerekekkel és remek edzőtársaimmal együtt dolgozni. A sikerekért hozott áldozatok mind megéri a fáradságokat és az izzadságos 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 meghatározta, hiszen megtanultam küzdeni és vert helyzetekből felállni, ami az ember életében nagyon sokszor előfordul.

Purczeld Gábor



9 éves korom óta versenyszerűen birkózok. 11-szeres korosztályos magyar bajnok vagyok. Egész életemben a sport foglalkoztatott. Az érettségi után egyértelmű volt számomra, hogy a Testnevelési Egyetemre fogok jelentkezni, de előtte elvégeztem egy középfokú sportszervező, sport menedzser szakot, amivel el is helyezkedtem a Józsefvárosi Kulturális és Sport Kht.-nál mint sportszervező. 2008-ban végeztem a Semmelweis Egyetem Sporttudományi Karának testnevelési szakán. 2010 januárjától a pesterzsébeti Hajós Alfréd Általános Iskolában testnevelő tanárként dolgozom. Életem célom, hogy megtanítsam a gyerekeket a sportolás örömeire és szépségeire, hiszen én is ennek köszönhetek mindent. A mai világban az egészségünk megőrzése a legfontosabb, melynek megtartására a legmegfelelőbb eszköz a sport. Már 3 éve vagyok az ESMTK Birkózó Szakosztályának edzője.

Kányási Sándor



1996-ban kezdtem el birkózni a Szombathelyi Haladásban, majd 2001-ben átigazoltam a Vasi Volán SE-hez. 2005-ben és 2008-ban a junior szabadfogású válogatott tagja, 2008–2010 a felnőtt szabadfogású válogatott keret tagja voltam. Ez idő alatt a Semmelweis Egyetem Testnevelési Karára jártam, amit az edzőim hatására tudatosan választottam, mivel a sport megfertőzte az életemet. Az egyetem éveim alatt birkózó szakedzői, illetve testépítő-fitness edzői képesítést is szereztem. 2012 novemberében kaptam lehetőséget Losonczy Ottótól, hogy Magyarország legfelszereltebb edzőtermében dolgozhassak az ESMTK edzői gárdáját erősítve és azóta is igyekszek erre a bizalomra rászolgálni. Az edzősködés mellett jelenleg is tanulok. Kedvenc idézetem Dr. Papp Lászlótól ered mely szerint „A birkózás értékét, jelentőségét azok a fizikai és lélektani hatások határozzák meg, amelyeket művelőire gyakorol.”



Edzőink

Szűcs István



Lényegében visszatértem a Gyulai István Általános Iskolába, hiszen gyerekként én magam is ezeket az iskolapadokat koptattam. Bár hosszú utat tettem meg, mint az ESMTK birkózóedzője tértem vissza az iskolába. 1972-ben a müncheni olimpia sikerei miatt kezdtem el birkózni. Férfias, erőteljes sportnak tartottam. A hosszú és küzdelmes munka meghozta eredményét. 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. A diploma megszerzése után 14 évig voltam főállású edző. 1994-ben abbahagytam az edzősködést, és a civil életben próbáltam helyt állni. Egyszer Balázs fiam elém állt, hogy szeretne az iskolában induló birkózó szakosztályba járni, ahova első alkalommal lekísértem, és találkoztam Kruj Ivánnal, régi edzőmmel, illetve Kruj Tamással, régi kollégámmal. Az edzés végére felkértek, hogy erősítsem az edzői gárdájukat.

Közép László



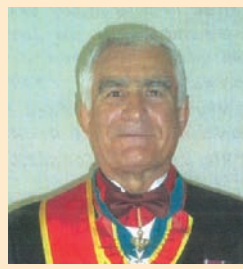
1973-ban kezdtem birkózni az FTC-ben. 1973–85 között számos korosztályos versenyt nyertem, voltam utánpótlás és felnőtt szabadfogású válogatott. Súlycsoportváltás és a sorozatos sérülések miatt döntöttem úgy, hogy abbahagyom a birkózást. Nem szakadtam el a birkózástól, 1985–90 között edzősködtem a Ferencvárosnál. 1988-ban elvégeztem a TF középfokú edzői szakát, majd 1992-ben sportmenedzseri szakot. 1990–93 között egy magánvállalkozás keretein belül szerveztem és edzettem egy kis birkózócsapatot. 1995–2000-ig a Jászberényi SE birkózó szakosztályánál tevékenykedtem. 5 gyermek édesapjaként kénytelen voltam a civil életben elhelyezkedni, egészen 2011-ig, amikor is a legkisebb fiam kérésének eleget téve levittem birkózni, ahol újra elkapott a „gépszíj”. A versenyeken hamar felfigyeltem a szakmailag felkészült ESMTK-ra. Régi erzsébeti lakosként örömmel tettem eleget első edzőm, Kruj Iván felkérésének, és azóta vagyok tagja az edzői gárdának.

Julian Xique Gonzalez



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 Egyetemen testkulturális felsőoktatásban vettem részt, ahol a főbb tantárgyaim az anatómia, biokémia és az élettan edzésmélete volt. 1987-ben nyaksérülést szenvedtem, ezért abba kellett hagynom aktív pályafutásomat. Mivel mindenképpen a birkózással szerettem volna foglalkozni, ezért 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.

Vladislav Kirilovskiy



1947-ben születtem Lettországból, Rigában. 1963–77-ig az egyesített lett csapat tagja voltam. Többszörös lett bajnok vagyok 68-74 kg-ban. 1970 óta dolgozom birkózóedzőként, a lett nemzeti csapat tanácsadója vagyok. 1980-tól vezetőedzője és igazgatója lettem a DSO Lokomotivnak, egy speciális, gyerekek és olimpiások számára fenntartott iskolának, amely az 1984–85-ös tanévben 7. helyezést ért el az ötven szovjet sportiskola közül. Részt vettem a szovjet vasutasválogatott felkészítésében a nyugatnémet és a francia világbajnokság előtt. 1974-ben kötöttfogású birkózásban a sport mester lettem. 1986-ban birkózóedzőként végeztem a Nemzeti Testnevelési Egyetemen. 1977–82 között a lett sportbizottság vezetőedzőjeként dolgoztam, mint a szabad és kötöttfogású birkózásért felelős edző. 1991-ben nemzetközi kategóriás kötöttfogású FILA birkózóbíró kinevezést szereztem. 2013-ban felkérést kaptam Losonczy Ottótól, amit elfogadtam, és 2014-től segítem a szakosztály edzőinek munkáját.



Nagyjaink üzenetei

Dr. Hegedüs Csaba, a Tuskirály



a Magyar Birkózó Szövetség 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 oroszlán-vadász? Szeretnél-e olyan gyors lenni, már persze, csak em-beri mértékekben, mint egy versenyautó? Szeretnél-e olyan elnyúlhatetlen lenni, mint a beton? Szeretnél-e olyan hajlé-kony lenni, mint egy légtornász? Szeretnél-e olyan ruganyos lenni, mint Rugólab Nyuszi seriff? Szeretnél-e olyan ügyes lenni, mint egy zsonglőr, akinek a két keze úgy hajigál tárgya-kat, 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 fo-cizni, később kosárlabdában országos középiskolai bajnoksá-got nyertem. A kosárban egy szombati délelőttön vívtuk a döntőt, délután pedig elkezdődött az országos ifjúsági birkó-zóbajnokság, amelyet szintén megnyertem. Ennyi tapasztalat birtokában ki merem jelenteni, hogy sok csodás képességet megszerezhetsz több sportágban és különféle tanfolyam-okon, de mindet együtt csakis a birkózásban.

Szívből ajánlom neked az ESMTK fantasztikus műhelyét, amelyet Losonczy Ottó barátom – a sportág jelenlegi leg-őszintébb híve és támogatója – hozott létre, és ahol a szakmai munkát olyan, világszerte ismert profi mester vezeti, mint Kruj Iván, aki mellett a legközelebbi tanítványa, fia, Tamás dolgozik, aki a válogatott csapat tagja volt kötöttfogásban.

Mint a Magyar Birkózó Szövetség elnöke, azért vagyok optimista a sportág jövőjét illetően, mert amíg ESMTK-s bir-kózók 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.

Komáromi Tibor



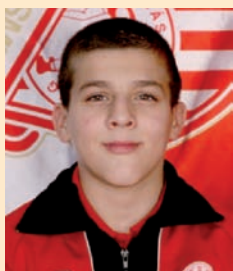
olimpiai ezüstérmes
világbajnok
Európa-bajnok
többszörös magyar bajnok
többször az év birkózója

Már szinte feledésbe merültek azok a kedves emlékek, ame-lyek végigkísérték általános iskolás pályafutásomat. Máig lá-tom lelki szemeim előtt, mikor édesapám hazajött az iskolai fogadóóráról. Édesanyám tágra nyílt szemmel kérdezte tőle: „Mi történt apa?” Apám fáradtan leült, és annyit mondott: „El kell vinni ezt a gyereket sportolni, mert a tanárok nem bírnak vele.” Irány a Ferencváros, ahol egy jó ökölvívó és egy még jobb birkózó szakosztály volt. Edzések befejezése után remegve néztem be az üvegportálon, és álmództam arról, hogy mi lesz, ha én is a felnőttek között végezhetem a szá-momra előírt feladatot. Hosszú éveken keresztül fáradtan, de nagyon boldogan utazgattam hazafelé Rákoscsabára a Fe-rencvárosból. Sok edzőm volt, és mindegyikre szeretettel em-lékezem. Együtt a közös cél elérése felé haladtunk, hogy klassziszbirkózó váljak belőlem. Köszönettel tartozom nekik, mert a célokat elértem, és eredményes sportolóvá serdültem.

Mikor a birkózást elkezdted, és megismerkedsz az alapok-kal, fel sem fogod mily szépséges ez a sportág, de hajt vala-mi: a másik versenyző legyőzése, a sikerélmény. Nap mint nap meglepődsz és örömmel nyugtázod, számodra még min-dig van új a birkózásban. Aktuális korosztályodban a sikerél-mény szerepe jelentős, ez az, ami átlendít egy nehezebb idő-szakon, és biztosítja a lehetőségét annak, hogy felnőtt ver-senyzőként világversenyt nyerj. A birkózás növeli a test váz-izomzatát, így erőt és állóképességet ad, fejleszt a küzdeni tu-dást, az akaraterőt, mert minden jól elvégzett edzésen le kell győznöd az ellenfeled és önmagad. A versenyen sokat jelent a jó taktika kidolgozása, betartása. A birkózás egészségesen formálja a személyiséged, ami életed végéig elkísér, rendszert visz az életedbe, tudod, hogy mindig vannak feladataid. A mai, nehezen élhető világunkban a szakosztályod lehet a má-sodik otthonod, burokkal vesz körül, egészséges felfogású társaid lehetnek a barátaid, akikkel minden edzésen hajtjátok egymást előre a közös cél, az OLIMPIA felé. A birkózás nem más, mint gyermekkorban kezdődő és életed végéig tartó sze-relem – mindenkinek nyugodt szívvel tudom ajánlani.



Büszkeségeink



Losonczi Dávid

2000

9x-es magyar bajnok
6x-os diákolimpiai bajnok
12x-es Budapest-bajnok
2x a diák magyar bajnok csapat tagja
3x a Budapest-bajnok csapat tagja



Losonczi Ottó

1995

7x-es magyar bajnok
2x-es diákolimpiai bajnok
2x-es közép-magyarországi
diákolimpiai bajnok
4x-es Budapest-bajnok
utánpótlásbajnok csapat tagja
NB II-es 2. helyezett csapat tagja
Budapest-bajnok csapat tagja
kadet Európa-bajnoki 7. helyezett



Szőke Alex

2000

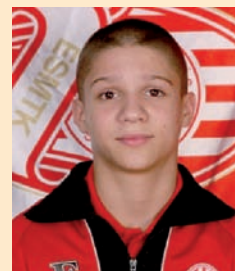
7x-es magyar bajnok
6x-os diákolimpiai bajnok
10x-es Budapest-bajnok
2x a magyar bajnok csapat tagja
3x a Budapest-bajnok csapat tagja



Szenttamási Tamás

1999

4x-es magyar bajnok
5x-ös diákolimpiai bajnok
4x-es Budapest-bajnok
2x a diák magyar bajnok csapat tagja
serdülő magyar bajnok csapat tagja
3x a Budapest-bajnok csapat tagja



Bak Gergely

2000

3x-os magyar bajnok
diákolimpiai bajnok
5x-ös Budapest-bajnok
2x diák magyar bajnok csapat tagja
2x Budapest-bajnok csapat tagja



Szenttamási Noémi

1996

3x-os magyar bajnok
4x-es diákolimpiai bajnok
Budapest-bajnok
kadet Európa-bajnoki bronzérmes



Racolta Eduárd

1997

5x-ös magyar bajnok
5x-ös diákolimpiai bajnok
1x-es közép-magyarországi
diákolimpiai bajnok
8x-os Budapest-bajnok
serdülő magyar bajnok csapat tagja
Budapest-bajnok csapat tagja
kadet Európa-bajnoki bronzérmes



Tösmagi Attila

2002

2x-es magyar bajnok
3x-os diákolimpiai bajnok
7x-es Budapest-bajnok
2x a diák magyar bajnok csapat tagja

Nyári edzőtábor

A nyári szünetben minden évben tartunk edzőtábort, ahol felkészítjük a gyerekeket az őszi szezonra, amely nemcsak erőnléti, hanem technikai felkészülést is biztosít a közelgő versenydőzsakra. A kéthetes edzőtábor színvonalas körülmények között zajlik, ahol az ESMTK összes edzője részt vesz. Természetesen az edzések mellett a napi szórakozásra is van lehetőségük a gyerekeknek: medence, focipálya, pingpongasztal is a gyerekek szolgálatában áll. Az edzőtábornak közösségkövácsoló szerepe is van.



Edzés, gyakorlás az edzőteremben...



Bemelegítés, futás a szabadban...



Játék a vízben és a medence körül... Vízbe ugrani jó!



Fürdőzés a szabadban, természetesen a felügyelet se marad el...



Jet-ski party....



Kikapcsolódás, játék a focipályán...



Éjszakai fürdőzés....



Az esti tábortűz körül...

Az ESMTK Fitness Szakosztály vezetőedzője

Kaizinger Ágnes



1982-ben születtem Zalaegerszegen a család második gyermekeként. Kisgyermekkorom óta a sport az életem része, 4 évesen már a tornateremben töltöttem a délutánjaim nagy részét. Már kisiskolás koromban tudtam, hogy felnőttként is biztosan a sport meghatározó része lesz az 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, show-szerű 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 nagyvárosait, s ezzel 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 fele 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 nevelőegyesületemben, 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 besegítettem egy sportegyesületbe, ahonnan 2006-ban, a diplomám megszerzését követően kiváltam, és egy kollegámmal együtt elkezdtük a közös, de másoktól különálló önálló munkát. 2006-tól 2010-ig mind a táncversenyeken és a fitnessversenyeken egyaránt több országos bajnoki címet nyertek tanítványaink, emellett a nemzetközi versenyekről is számos éremmel és kupával tértek haza. Nemegyszer 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 Kör, az ESMTK-val a hátam mögött felépítettem egy merőben új fitness szakosztályt, amiben segítségemre voltak a tanítványaim, akik úgy döntöttek, velem tartanak. Ők korosztályukban az ország legeredményesebb és legtehetségesebb versenyzői közé tartoznak. Jelenleg a szakosztályunk 70 fővel rendkívül sikeresen működik.

2012 szeptemberében mint testnevelő tanár is bemutatkoztam a Gyulai István Általános Iskolában.

Feladataim ellátása során kitartó és elszánt vagyok, lelkiismeretesen végzem a munkám. Szeretem a kihívásokat, és rám bízott feladatokról nem riadok vissza.

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



ESMTK Fitness Szakosztály története

Az ESMTK Fitness Szakosztály 2010-ben kezdte meg működését Kaizinger Ágnes testnevelő,- aerobik- és fitnessedző 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 értek el szép sikereket.

2010 óta a Gyulai István Általános Iskolában zajlanak a felkészülések a különböző rangos megmérettetésekre. Az ESMTK Fitness Szakosztály ez alatt a rövid idő alatt is rengeteg versenyen képviselte ezt a régmúlta visszatekintő egyesületet. 2012-ben Bécsben majd Prágában is a legeredményesebb egyesületként fejezte be szereplését az ESMTK Fitness Szakosztály. Az aranyérmek mellett a zsűri által adományozott kitüntetésekben is az élen voltak a különböző versenyeken.

Célok a fitness sportágban

Az alapvető mozgáselemek, készségek, képességek tanítása.

A motorikus képességek fejlesztése: a kondicionális (gyorsaság, erő, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazítottan.

Az alkalmasság megállapítása, a figyelem, a fegyelem, az akaraterő fejlesztése.

Az alapelemek tanítása könnyített edzési feltételek között.

Előkészítő mozgások alapjainak elsajátíttatása.

Rendgyakorlatok, szabadgyakorlatok.

A klasszikus balett alapjainak megtanulása.

Ügyességfejlesztés játékos formában

A sportág megszerettetése.

A játékgény kielégítése.

A mozgatórendszer deformitásának prevenciója.



Részcélok

A ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában.

A zenei hangulatok megjelenítése improvizációval.

A helyes testtartás megalapozása.

A teljesítményre törekvés erősítése.

A kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek kialakítása.

Az értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése,

az egészséges önbizalom fejlesztése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviselése

Az egészséges életmódra nevelés.

Alapelemek tanítása, durva koordinációs szinten.

Versenyztetés megkezdése.

A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat kialakítása.



A fitness mint sportág kialakulása, elterjedése a világon és Magyarországon

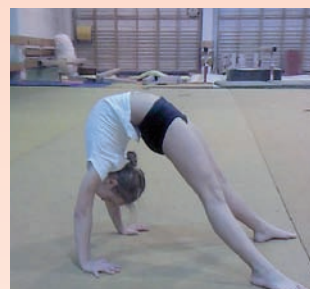
A fitness (gyakran angolosan: fitness) olyan életforma, amely a jó fizikai erőnlétet, a szív, a tüdő és a vérkeringés tartós teljesítmőképességének fejlesztését, az egészséges életmódot és az esztétikus külsőt helyezi előtérbe. A fitness az 1980-as években kezdett szabadidős tevékenységből sportággá alakulni.

A versenyeken a sportolók három számban: fürdőruhás, illetve estélyi ruhás felvonulással, valamint önálló zenés gyakorlattal szerepelnek. A fitnessversenyek története 1984-ig nyúlik vissza. Először az Egyesült Államokban tartottak Ms. Fitness versenyt Wally Boyko amerikai üzletember kezdeményezésére és szervezésében. Körülnézett az aerobik, a gimnasztika-, a torna- és a szépségversenyek világában. Ennek eredményeként Wally Boyko 1984-ben megalkotta a Ms. Fitness versenyt. 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 kötelékein belül versenyeztetett.

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



Életképek



A fit-kid (gyermekfitness) versenyek története

Magyarországon először – a felnőtt fitnessversenyeket a kezdetektől támogató – California Fitnesznek jutott eszébe, hogy gyerekeknek is rendezzenek fitnessversenyeket, két célból: az első, hogy a helyes életmódra, egészséges táplálkozásra és a rendszeres mozgásra nevelje a fiatalokat.

A második cél az utánpótlás biztosítása volt a felnőttversenyekre. Ennek immár 16 éve, ekkor indult útjára ez a ma már több ezer fiataalt megmozgató merőben új sportág. Nagyon hamar nagy ismertségre tett szert, hiszen a látványos és show-szerű gyakorlatok, valamint az ehhez kapcsolódó gyönyörű szép fellépő ruhák hamarosan tömegeket vonzottak egy-egy versenyre. Az évek során a világ számos országában elterjedt ez a merőben új sportág, mely az aerobik, a torna, a ritmikus gimnasztika (ballett) és a tánc különböző elemeit „összegyúrva” jött létre. Célja, hogy a fiatalokat a helyes életmódra, egészséges táplálkozásra és a rendszeres testmozgásra nevelje. Ma már az iskolai kerettanterv szerves részét képezi, ezzel is mutatva, hogy milyen komoly mozgásanyaggal rendelkezik.

A fitness, fit-kid versenyek csúcspontja, amikor a versenyzők bemutatják szabadon választott gyakorlatukat. Ennek során a ruganyosság, az erő a lazaság és az akrobatika elemeit show-szerűen, egyedi zenére kialakított koreográfián belül mutatják be a gyerekek.



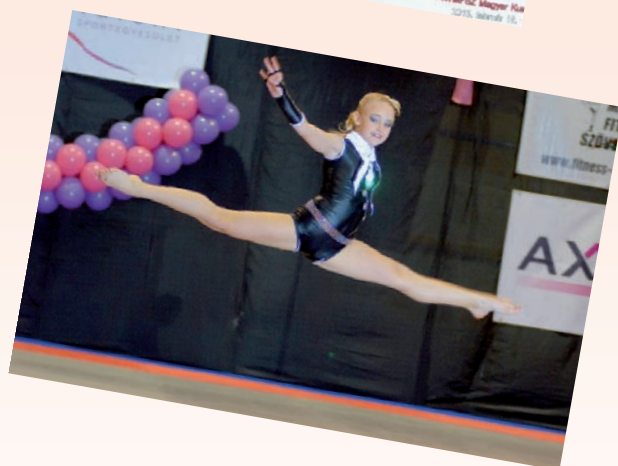
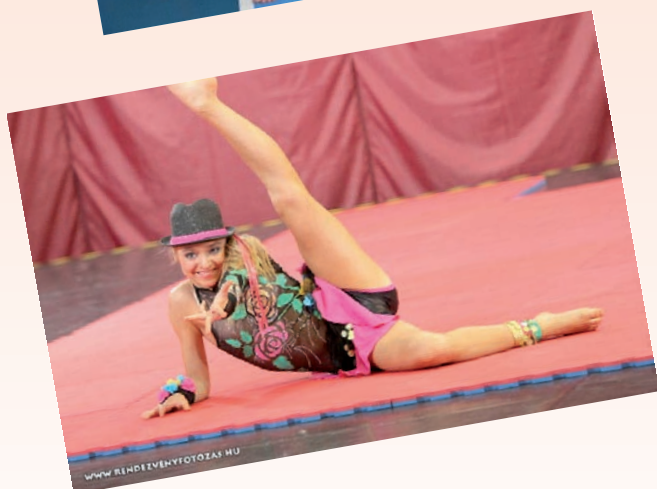
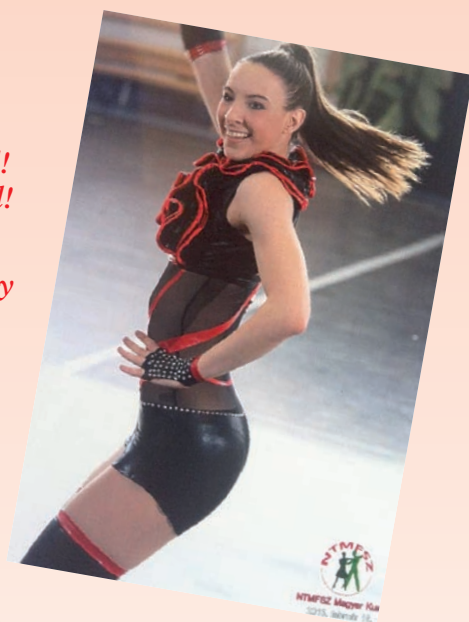
Versenyen

ESMTK Fitness Szakosztály büszkeségei

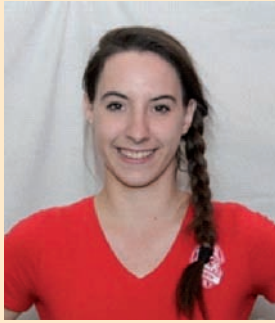


„Nem elég a célt látni, járható útja kell!
Nem elég útra kelni, az úton menni kell!
Egyedül is! Elsőnek, elöl indulni el!”

Váci Mihály



Büszkeségeink



Barna Klaudia

IDF nemzetközi verseny 4.
helyezettje
IDF magyar bajnok csapat tagja



Lázár Beatrice

Többszörös IDF magyar bajnok tán-
cos egyéniben és csapatban
3 éve nemzetközi bajnok csapatban
A bécsi Dance Open 2. helyezettje
A Rimini Dance Open győztese



Szentgyörgyi Nikolett

IDF magyar bajnoki ezüstérmes
IDF magyar bajnok csapatban és
duóban



Lázár Emese

Többszörös IDF magyar és
nemzetközi bajnok táncos csapatban
Hazai és nemzetközi versenyek
dobogós versenyzője



Uhrin Alexandra

Fit-kid országos diákolimpiai bajnok
Többszörös IDF hazai és nemzetközi
bajnok egyéniben és csapatban
A prágai, bécsi és Rimini Dance
Open bajnoka, különdíjasa, elnyerte
a legnagyobb tehetségnek járó elis-
merést



Barna Csenge

IDF magyar bajnoki ezüstérmes
IDF magyar bajnok csapatban, és
duóban



Sebestyén Luca

IDF magyar bajnoki 3. helyezett

*„A sport megtanít becsületesen
győzni vagy emelt fővel veszíteni.
A sport tehát mindenre megtanít.”*

Ernest Hemingway



Sebestyén Rebeka

Budapest-bajnokság döntőse



Lernyei Ákos, a Gyulai István Általános Iskola igazgatójának köszöntője



Kedves Szülők!

A Gyulai István Általános Iskola igazgatójaként ismét egy új, most induló osztályra; a közoktatási típusú, fővárosi beiskolázású birkózó és fitness sportosztályra szeretném felhívni figyelmüket. A sportosztály célja a versenysport utánpótlásának biztosítása, oly módon, hogy a gyermekek személyiség-fejlesztésében, nevelésében és oktatásában kihasználjuk a birkózás és a fitness adta lehetőségeket; 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 lelkileg 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 iskolaotthonos osztályba járva, 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 vezetésével.

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 bíztatják őket hétféle 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 válaszolok
az iskolában
2014. március 4-én
15 órakor tartandó
bemutatkozásunkon, vagy a
285-4246-os telefonszámon.**



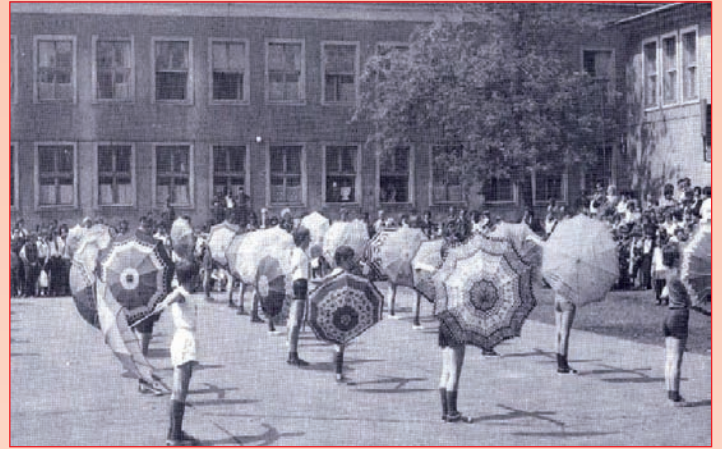
Gyulai István Általános Iskola története

1952-ben kezdődött el iskolánk építése. A főépületet 1953-ban, a tornatermet és a hozzá csatolt szárnyat a következő évben vehettük használatba. Az 1958/59. tanévben vettük fel a „Stromfeld Aurél Általános Iskola” nevet.

Tekintettel a már korábban is meglévő sportegyesületi kapcsolatokra, Budapesten az első között kezdtük meg a testnevelési tagozat szervezését. 1967-ben több mint 2000 négyzetméteres sporttelep létesült az udvari terület északi részén. 1973-ban készült el udvarunkban a kerületi tanuszoda, melyet a kerület tanulói szervezett keretek között közösen használhatnak. A '70-es évek egyre magasabb tanulólétszáma megérlelte a következő célt, az iskola bővítését, ami az új iskolaszárny felépítésével 1980-ra megtörtént.



Ünnepség az iskola 25 éves „születésnapján”



Év végi sportünnepély az iskola udvarán

2006-ban Pesterzsébet díszpolgára, Losonczy Ottó, valamint a XX. kerületi Önkormányzat és az 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 érzést. Törekvünk, hogy iskolánk belső világa – erkölcsi értékrendünknek megfelelően – gyermek- és emberközpontú legyen, egymás elfogadására, megbecsülésére, szeretetére épüljön.



Budapesti diákolimpiát nyert tornászlányok



Az iskola tantestülete napjainkban



A „Gyulai Suli” egy szerető, stabil közösség, ahová a gyerekek örömmel járnak. Igyekszünk olyan légkört kialakítani, ahol a gyermek érdekében a szülők a pedagógusokkal összefognak és együttműködnek. 2006-tól iskolánk tornatermében folytak az ESMTK Birkózó Szakosztály edzései. Összefogással minden lehetséges. 2011-ben Losonczy Ottó kezdeményezésére, támogatásával, valamint a Pesterzsébeti Önkormányzat és az Oktatási és Kulturális Minisztérium támogatásával megépült a nemcsak Magyarországon, hanem Európában is egyedülálló 3000 m²-es 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.

A tanítók



Mindketten kiegyensúlyozott családi környezetben neveljük két-két gyermekünket. A mindennapok során szülőként is szembesülünk a gyermeknevelés nehézségeivel és örömeivel, valamint az iskolai elvárásokkal.

A Gyulai Suliban jól összeszokottan tanítunk együtt iskolaotthonos osztályban. Hivatásunknak tekintjük a pedagóguspályát. Azonos értékrendünk, pedagógiai elveink, feltétel nélküli gyermekszertetünk segítenek bennünket abban, hogy nemcsak a szavak szintjén, hanem a napi gyakorlatban is sokat tegyünk azért, hogy tanítványaink jól érezzék magukat az iskolában, és élvezzék megszerzett tudásunkat. Tanítunk felső tagozatos osztályokat is, ezért rálátásunk van arra, honnan hová kell eljuttatnunk a gyerekeket négy év során.

Azt gondoljuk, hogy fő feladatunk nemcsak a racionális tudás átadása, hanem tanulóink stabil, kiegyensúlyozott, motivált személyiségének kialakítása is. Szízügyünknek tekintjük a művészeti nevelést és a drámapedagógiát is. Az elmúlt évek során tanítványaink számos kerületi és fővárosi versenyen értek el dobogós helyezéseket. Rendszeresen részt veszünk színpadi előadásainkkal a kerület kulturális rendezvényein.

Továbbra is ezzel a lelkülettel és elhivatottsággal szeretnénk folytatni munkánkat.

Pedagógiai hitvallásunk hogy tanulóink sokoldalú, korszerű tudást nyújtó, gyermekközpontú nevelésben és oktatásban részesüljenek. Képesek legyenek a megújulásra, önnevelésre, pozitív jövőkép megfogalmazására.

Céljaink

Életkori sajátosságoknak megfelelő, érzelmileg gazdag légkör kialakítása.

Alapképességek megszerzése, alapkészségek fejlesztése.

Felhasználható ismeretek, minőségi oktatás.

Felfedezési vágy felkeltése, ébrentartása, játékszeretet fejlesztése.

Teljesítményvágy felkeltése, színvonalas tudás megszerzésének biztosítása.

Tanulás tanítása.

Hazaszeretetre és a hagyományok őrzésére nevelés.

Felzárkóztatás és tehetséggondozás.

Testi és lelki egészség megőrzése, pozitív énkép kialakítása.

Egészséges életmódra, a környezet és természet védelmére nevelés.

Viselkedési és illemszabályok ismerete és betartása.

„Nem az a feladatunk, hogy a felnövekvő generációnak meggyőződéseket közvetítsünk.

Hozzá kell segítenünk, hogy a saját ítélő erejét, a saját felfogóképességét használja.

Tanuljon meg a saját szemével nézni a világban. A mi vélekedéseink és meggyőződéseink csak a mi számunkra érvényesek. Az ifjúság elé tárjuk őket, és azt mondjuk: így látjuk mi a világot.

Nézzétek meg most már ti is, milyennek mutatja magát nektek. Képességeket ébresszünk fel, és nem meggyőződéseket közvetítsünk. Ne a mi igazságainkban higgyen az ifjúság, hanem a mi személyiségünkben. Azt vegyék észre a felnövekvők, hogy mi keresők vagyunk, és őket is a keresők útjára kell vezetnünk.”

(Rudolf Steiner)

A sportosztályról

Olyan sportosztályt álmodtunk meg, ahol a pedagógusok, az edzők a szülők maximális támogatásával mindent megtesznek azért, hogy a gyerekek a tanulmányaikban és a sportolásban is a legjobb eredményt ériék el. Nemcsak a sportolást, hanem a tanulást is kiemelt helyen kezeljük, hiszen egy sportoló, ha megsérül, akkor legyen a kezében egy diploma, amit bármikor elő tud venni és hasznosítani tud. A gyermekek az iskolában egyenruhát kötelesek viselni. Ezt azért tartjuk fontosnak, hogy a gyerekek között a társadalombeli különbségek ne mutakozzanak meg. A sportosztály technikai felszereltsége a XXI. századnak megfelelő. Az osztály 8 saját számítógéppel, tv-vel, DVD-vel, hifitoronnyal, illetve digitális táblával rendelkezik. A tanterem teljesen felújított, korunk követelményeinek megfelelő. Nagyon fontos a szülői háttér. Az, hogy a szülők elkötelezettek legyenek a tanulás és a sport iránt, s mindenben támogassák a gyerekeket az iskolai, illetve sportolói fejlődését. Szülői háttér nélkül ez elképzelhetetlen. A 2014/2015-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, mely önálló tanulás keretében történik. Ezt mindig a pedagógus vezeti, aki az adott tantárgyat tanítja. A tanító nénik 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!

Jelentkezés feltételei:

A gyerekeknek legalább fél évig előkészítő edzésen kell részt venni. Orvosi vizsgálaton kell részt venni, mely alapján „birkózásra, illetve fitnessre alkalmas” minősítést kap a gyermek. A sportosztályba való felvételt követően a gyermeknek minden edzésen, versenyen, ESMTK-s rendezvényen részt kell vennie. Mind a gyerek, mind a szülő megtesz mindent azért, hogy a szakosztály sikeres legyen, és hogy minél jobb sportközösség alakuljon ki. A szülők segítik, támogatják gyerekeiket akkor is, ha a gyermekük hullámvölgyben van. Csak azok a gyerekek járhatnak sportosztályba, akik a fentieket magukénak vallják és tudják. Amennyiben a gyermek abbahagyja a birkózást vagy a fitness-t, úgy másik osztályba kerül.

Célok és feladatok:

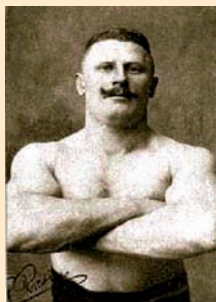
Az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a tanulókat olyan testi műveltséggel (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek, és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek) és ezekből fakadó értékekkel ruházza fel, ami megalapozza későbbi mozgásos cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat. 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 leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése. A tanulók életkorának megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgatórendszerük. A választott sportág minél magasabb szinten való elsajátítása. Életkoruknak megfelelően fejlett izomzattal legyenek képesek uralni testtömegüket a különböző feladatmegoldások során! Tudjanak csapatban közösen 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.

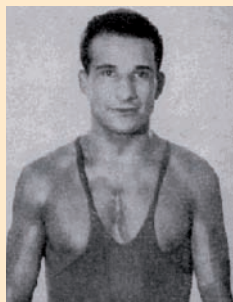
Kiemelt fontosságú, hogy tanítványaink rendszeres, fokozatosan egyre nagyobb terhelést jelentő felkészítésben részesüljenek, amelyet minden külső körülmény is támogat. Mert akármilyen gondosan előkészített szakmai felkészülési, oktatási terv sem lehet eredményes, ha azt nem támogatja a többi, „külső” körülmény, a családi, szülői háttér, az iskolai oktatás keretei, edző és szülő, 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 felkészítői szakembergárda munkájának összhangját, az állandó szakmai egyeztetéseket, iskolai vezetőkkal, 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, tudásuk majdani, egyéniségüket, sajátos adottságaikat kiemelő fejlesztéséhez.

*Akikre büszkék vagyunk,
akikre büszke Magyarország*

OLIMPIAI BAJNOKAINK



Weisz Rihard
1908 London



Keresztes Lajos
1928 Amszterdam



Lőrincz Márton
1936 Berlin



Zombori Ödön
1936 Berlin



Kárpáti Károly
1936 Berlin



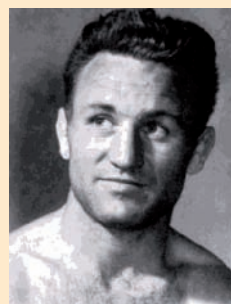
Bóbis Gyula
1948 London



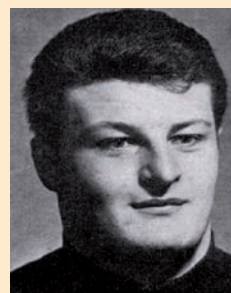
Hódos Imre
1952 Helsinki



Szilvássy Miklós
1952 Helsinki



Polyák Imre
1964 Tokió



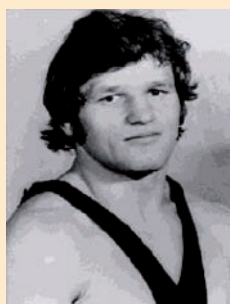
Kozma István
1964 Tokió;
1968 Mexikóváros



Varga János
1968 Mexikóváros



Hegedüs Csaba
1972 München



Kocsis Ferenc
1980 Moszkva



Növényi Norbert
1980 Moszkva



Sike András
1988 Szöul



Repka Attila
1992 Barcelona



Farkas Péter
1992 Barcelona



Majoros István
2004 Athén

*Akikre büszkék vagyunk,
akikre büszke Magyarország*

VILÁGBAJNOKAINK



Gál József
1950 Stockholm



Polyák Imre
1955 Karlsruhe;
1958 Budapest;
1962 Toledo



Gurics György
1961 Jokohama



Kozma István
1962 Toledo;
1966 Toledo;
1967 Bukarest



Varga János
1963 Helsingborg;
1970 Edmonton



Sillai László
1967 Bukarest



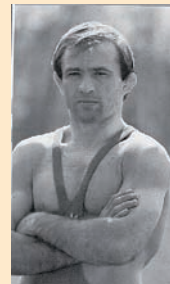
Hegedüs Csaba
1971 Szófia



Réczy László
1977 Göteborg



Rác Lajos
1979 San Diego



Tóth István
1979 San Diego;
1981 Oslo



Kocsis Ferenc
1979 San Diego



Kovács István
1979 San Diego



Komáromi Tibor
1986 Budapest;
1987 Clermont-
Ferrand;
1989 Martigny



Gáspár Tamás
1986 Budapest



Farkas Péter
1990 Róma;
1991 Várna



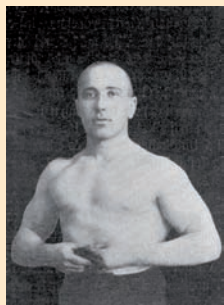
Kiss Balázs
2009 Herning



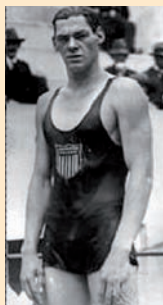
Sastin Mariann
2013 Budapest

*Akikre büszkék vagyunk,
akikre büszke Magyarország*

EURÓPA BAJNOKAINK



Márton Károly
1911 Budapest



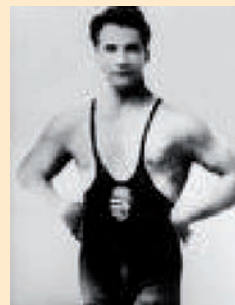
Grozescu Mihály
1911 Budapest



Magyar Armand
1925 Milánó



Németh Jenő
1925 Milánó



Keresztes Lajos
1925 Milánó



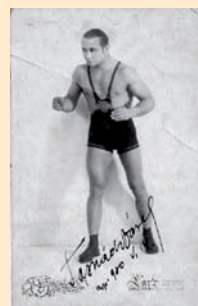
Papp László
1927 Budapest;
1933 Párizs



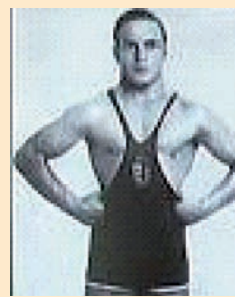
Badó Rajmund
1927 Budapest



Tunyogi József
1929 Dortmund;
1931 Budapest



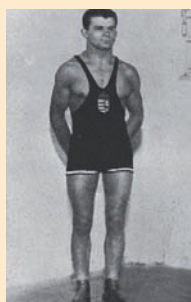
Tasnádi József
1930 Brüsszel



Kárpáti Károly
1930 Brüsszel;
1935 Brüsszel



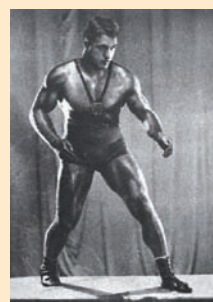
Zombori Ödön
1931 Budapest;
1933 Párizs;
1933 Helsinki



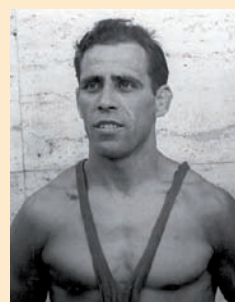
Tóth Ferenc
1933 Párizs;
1937 München



Lőrincz Márton
1934 Stockholm



Virág-Ébner Ede
1935 Brüsszel



Bencze Lajos
1946 Stockholm



Varga János
1967 Minszk;
1970 Berlin



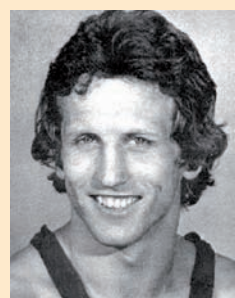
Kiss Ferenc
1967 Minszk;
1968 Vasteras



Kozma István
1967 Minszk



Rovnyai János
1975 Ludwigshafen



Hegedüs Csaba
1976 Leningrád;
1977 Bursa

*Akikre büszkék vagyunk,
akikre büszke Magyarország*

EURÓPA BAJNOKAINK



Gál Henrik
1976 Leningrád



Rácz Lajos
1977 Bursa



Kocsis Ferenc
1978 Szófia;
1979 Szófia;
1981 Göteborg;
1983 Budapest



Bíró László
1982 Várna



Balla József
1983 Budapest



Gáspár Tamás
1984 Jönköping



Sípos Árpád
1986 Pireusz



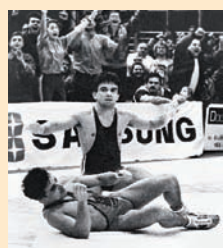
Komáromi Tibor
1986 Pireusz



Bódi Jenő
1988 Kolbotn



Repka Attila
1988 Kolbotn;
1989 Oulu;
1994 Athén;
1996 Budapest



Faragó József
1991 Aschaffenburg



Farkas Péter
1991 Aschaffenburg



Majoros István
2000 Moszkva



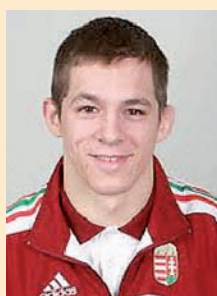
Deák Bárdos Mihály
2001 Isztambul



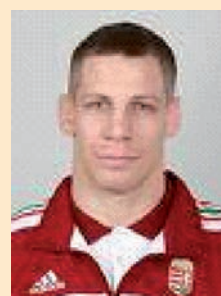
Bánkúti Zsolt
2001 Budapest



Ritter Árpád
2002 Baku;
2003 Riga



Lőrincz Tamás
2006 Moszkva;
2013 Tbiliszi



Bácsi Péter
2008 Tampere

Tökéletes körülményekkel várunk mindenkit



Szakosztályunk vezetői, edzői biztosítják a háttérrel, 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@esmtkbirkozas.hu

info@gyulaisuli.hu

Kedves Szülők!

A 2014/2015-ös tanévtől 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 fegyelemmel párosulva olyan sikertörténetet eredményez, mint amelyet a prospektusunkban 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, az 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 táblóra, melyen a sportág halhatatlan magyar hősei szerepelnek.



ESMTK Birkózó Szakosztály



ESMTK Fitness Szakosztály

Gyulai István Általános Iskola