

*Rab Rita* | BAON@BAON.HU

2021. 02. 08. 07:00

KARATE



MEGOSZTOM



Tetszik 0

A bajai Szerény Csenge nemrégiben vizsgázott a második danra

Fotó: Petőfi Népe

A Magyar Karate Szakszövetség honlapján a kyokushin karate fekete öves karatemesterei sorában egy bajai fiatal lány neve is olvasható. Szerény Csenge nemrégiben vizsgázott a második danra, ezáltal régi álma vált valóra. Számára ennél nagyobb örömet csak tanítványai sikerei okoznak. Minderről csillogó szemmel mesélt.

EZT NE HAGYJA KI!

Mutasd meg a szépséged és legyél te 2021 Tündérszépe! Tízmilliós összdíjazás, autóhasználat és modellszerződés vár a legszebbekre

– Hogyan kezdődött a sport iránti szenvedély?

– Kilencévesen, édesanyámnak köszönhetően, aki elhatározta, hogy a sarokban ülő kislánnyal (aki a nevéhez illően visszafogott és nagyon szerény volt) kellene valamit kezdeni – mindez 2004-ben volt. Így hát 17 évvel ezelőtt kézen fogott és elballagott velem egy karateklubba. Az edzőm megnézett, megcsóválta a fejét és látszott rajta, hogy nem sok reményt fűz hozzám. Aztán dolgozni kezdtünk. Az edzés végén azt mondta, hogy nem ad nekem két hetet, abbahagyom és elmegyek. Aztán amikor betöltöttem nála a 16. évemet, akkor rákérdeztem: ugye mostanra megdőlt az elmélete?

– Miért épp a karate?

– Azt gondolom, hogy a küzdősportok mindegyikére igaz, hogy mindenki azt gondolja kívülről, hogy ez csupán verekedés nagy ütésekkel és rúgásokkal. Aztán, ahogy megismered, egyre többet mutat meg magából. A technikai és formagyakorlatok sokasága jelenti a küzdelmek alapját, melyeket meg kell tanulni. Közben fegyelemre szoktat, tiszteletre tanít. Ha egy gyermek magatartási problémákkal küzd,

miután rendszeresen jár a foglalkozásokra, kevesebb problémát jelent az iskolában, egyre könnyebb dolgozni vele. A karatesport önfegyelemre, kitartásra nevel. Mindezt úgy, hogy észrevétlenül életed részévé válik, beépül a mindennapjaidba.

– Kiknek ajánlja?

– Minden korosztály számára javaslom. A kicsiknél az iskoláskor megkezdését követően ajánlatos elkezdni, hiszen akkorra már leköthető, könnyebben elsajátítják az alaptechnikák nevét, állásokat, ütéseket, amikből majd tovább építkezhetnek a későbbiekben. Ezután pedig életkorban a határ a csillagos ég, vagyis nem számít a kor.

– Mit gondol a küzdősportok szerepéről a huszonegyedik században?

– Én valamennyit szeretem. Mindegyiküknek megvan a sajátossága, a mindennapi életre gyakorolt pozitív hatása. Ha valaki megtalálja a helyét valamelyik küzdősportágban, karate, dzsúdó, jiujicu, akkor sokra viheti, ha akarja. A fiatalok számára azért is jótékony hatású, mert ha sportolni jársz, akkor nem a szenvedélyfokozó szerekért fogsz nyúlni, hanem felhúzod az edzőruhád és mozogni kezdesz. Nem lesz időd drogokra, italra. Az önvédelem szempontjából pedig különösen nagy segítség lehet mindenkinek. A mai világban pedig, mint tudjuk, egyre nagyobb szükség van ezen technikák ismeretére.



Csenge a második dan megszerzését igazoló diplomával
Fotó: Petőfi Népe

– Mit jelent egy fiatal lány számára a második dan megszerzése?

– Kettős érzés uralkodik bennem. Amikor vizsgázom, alázattal állok a mester előtt, és arra vágyom, hogy minél többet tudjak, hogy előrébb kerüljek a sorban. Amikor megszerzem a fekete övet, azzal már jár elismerés, felfigyelnek rám. Igazi boldogság, amikor felköthetem. Amikor már mester vagyok, és a tanítványok arcán látom az örömet, az is nagyon sokat jelent. Boldogsággal tölt el, amikor a tanítványom elér valamit, ez fantasztikus érzés. Arra is szoktam ilyenkor gondolni, hogy lehet, egyszer majd ő tanít engem. Van, aki meg is mondja, hogy többet szeretne tudni nálam is, és majd ő szeretne tanítani engem.

– Mi a jövőbeni célja?

– A jövő, nos ez egy igen izgalmas kérdés. Arra vágyom, hogy legyen egy nagy csapatom, amelynek a vezetője lehetek, a tudásomat átadhassam a tagoknak. Mi az IKO (International Karate Organization, magyarul Nemzetközi Karate Szervezet) világszervezethez, azon belül a Tairyoku Branch magyarországi szervezetéhez tartozunk. A nagy csapat pedig ezen belül a Baja Kyo Dojo. Természetesen szeretnék

tovább haladni és levizsgázni a harmadik danra is. Ehhez még rengeteget kell tanulnom. Folytatni szeretném a versenypályámat is, ami most egy picit megtorpant. Remélem, erre áprilisban sor kerül

majd. És szeretnék sikeresen lediplomázni, mert a sportkarrier mellett van egy civil életem is. A dunaújvárosi egyetem gazdálkodás és menedzsment szakára járok. De előtte még a szakedzői vizsgámat is le kell tennem. Abból most írom a vizsgadolgozatomat.

– Gondol már a családalapításra?

– A párommal ketten élünk, egyelőre gyermek nincs, az még a jövő zenéje.

– Megemlítené néhány elért eredményt?

– Felnőtt-Európa-bajnoki bronzérem 2016-ban, 2018-ban az U25-ös világbajnokságon aranyérmet nyertem a Legharcosabb női versenyző címmel, szintén ebben az évben a nemzetközi női bajnokságon harmadik lettem. Ezeket megelőzően még fiatal versenyzőként sok kis apró bajnokságon értem el jó helyezéseket.

– Mennyit kell edzeni ahhoz, hogy valaki ilyen eredményes legyen?

– Sokat. Normál, verseny nélküli időszakban minden nap reggel felkelek és edzek, este lefekvés előtt szintén. Mikor az Európa-bajnokságra készültem, akkor futottam, majd mentem dolgozni, hazamentem, gyúrtam, majd spinning, karateedzés, és másnap előlről kezdődött az egész. Most sokkal szelídebb az edzésprogramom. Reggel hétre megyek dolgozni a kórházba, majd délután háromkor hazajövök, átöltözöm, edzek, főzök, fürdöm és lefekszem. Pénteken és szombaton sulis, vasárnap tanulás.



Szerény Csenge (balról a második) arra vágyik, hogy legyen egy nagy csapata
Fotó: Petőfi Népe

CÍMKÉK

[ELISMERÉS](#)[KARATE](#)[KÜZDŐSPORT](#)[MAGYAR KARATE SZAKSZÖVETSÉG](#)[SZERÉNY CSENGE](#)