

„A karatében mindenki annyit vállal, amennyit az ambíciója, az ereje, energiája megenged.”

[Interjú Gulyás Péter karate mesterrel - Hunor Karate Klub](#)

Beszélgetés dr. Gulyás Péter, a hazai Shotokan Karate Szövetség vezetőjével életéről és a karatéről vallott filozófiájáról.

Mikor kezdett el karatézni?

1975. szeptemberében. Akkoriban az egész országban 26-an karatéztek. Nehéz időszak volt.

Ki vezette az edzéseket?

Kecskés Sándor, Molnár László, akkor még mindketten kék öves karatékák. Személyes edzőm pedig Balla László, aki most az érdi karateklub vezetője. Illetve Antal János, akkoriban első danos mester. Rendszeresen járt Magyarországra, egy évben négyszer vagy ötször. Egy-egy hét végi tanfolyamon 2–3 leckét tartott. Megfelelő időközönként előrehaladásunktól függően vizsgáztatott is bennünket.

Nem volt így lassú elsajátítani a karatét?

Nem állítanám. A karatében végül is mindenki annyit vállal, amennyit az ambíciója, az ereje, energiája megenged. Tulajdonképpen a tananyagot megmutatták, hogy abból ki mennyit gyakorolt, az rá volt bízva. Én átlagosan napi hat órát foglalkoztam edzéssel. Előtte versenyszerűen úsztam, ahol a napi 8–9 órás edzésadag teljesen normális dolog volt. Amikor átkerültem karatézni, örültem is neki, hogy itt csupán napi hat órát kell edzenem, gyakorolnom. Így tudható be, hogy elég hamar, mindössze 4 év alatt jutottam el a fekete övig.

Az Ön számára mennyire volt meghatározó az első edző?

Antal János erősen meghatározó egyéniség. Egy olyan személy, aki szélsőséges reakciókat vált ki az emberből. Meghatározó volt elhivatottsága, ügybuzgalma, harci szelleme, az egész karatéről való felfogása. Ezek mind mély nyomot hagytak bennem, de elméleti felkészültségével nagyon elégedetlen voltam. A tanítványai közül elsőként távolodtam el tőle.

Milyenek voltak a kezdeti edzések?

Sokkal egyszerűbbek, ösztönösebbek. Ez volt a hátránya. Az előnye, hogy kevesen csináltuk. Edzéselméletileg, metodikailag kezdetlegesek, szellemileg viszont sokkal keményebb volt, mint manapság. Magasabb ismétlésszám, több testi, lelki kínzás, sokkal harciasabb fölfogás jellemezte. Manapság egy ilyen edzésen talán egy-két ember maradna meg, vagy talán egyedül maradnék a teremben. Szelekció volt. Felvettek kb. 20–30 embert, 3–4 hónap múlva aki nem bírta, azt rövid úton eltanácsolták. Amit akkor csináltunk azt büntető tábornak, gladiátorképzőnek nevezhetnénk. Szóval egészen más volt. Akkor még nagyobb volt a romantikája az egésznek. Sokkal többen érdeklődtek, és a tanulók több mindent vállaltak, mint amennyit ma vállálnak. A karate akkoriban volt fölfutó ágban. Tiltott, titkos dolog volt. Az ember mindent fölálldozott, hogy maradhasson. Az edzők, az idősebb tanítványok, az előljárók gyötörték minket kezdőket. Szánt szándékkal arra ment a dolog, hogy elriasszanak.

Miért volt tiltott az edzés?

Hivatalosan ellene voltak, azt mondták, hogy gyilkosképző. De ugyanakkor a sporthatóság szemét hunyt. Ha megtudták, hogy karatézunk, a bérbeadók a teremből is kidobtak minket, gyakran a rendőrséget is kihívták. Nagyon nagy volt az ellenállás, de bennünk karatékákban az összetartozás érzése erősödött.

Mit jelent az Ön számára az elmélet?

Az edzésidő legalább 20%-át, de inkább a negyedét. Nem győzöm hangsúlyozni és a magasabb öves tanítványaimat arra tanítani, hogy az elmélet nagyon fontos! Rengeteg munkát megspórolok magamnak is, nekik is, ha az emberekkel megértetek bizonyos alapelveket. Természetesen a karate törvényszerűségeire, fizikájára, edzésmódszereire vonatkozó ismeretekre gondolok. Még egyszer hangsúlyozom, erre nagyon sok időt fordítok, képzésre. Vizsgáztatóként pedig könyörtelenül megkövetelem. Megbuktatom a vizsgázót, ha annyit nem hajlandó megtanulni, hogy megértse a tartóláb, a légzés, a hara, a kime alapfogalmait, és azt nem sajátította el. Felőlem forgathatja a lábát olyan ügyesen, ahogy akarja, attól nem hatódom meg. Ez egy testi adottság. A karate az idegrendszerben, az agyban raktározódik el. A kéz, a láb, a csípő csak eszköz. Természetesen eszközre is szükség van. Hiába tud valaki nagyon jól vívni, ha papírból van a kardja. A kard önmagában nem tud vívni. Vívni a vívó, az agy, a személy, az ember vív vele.

Milyen Ön vizsgáztatóként?

Következetes. Ha valaki az előírt követelményeket teljesíti, abszolút biztos a vizsgája. Ha egyszer oda van írva a tíz kérdés amire tudni kell a választ, akkor kilencre nem elég. Ha az van odáírva, hogy 12-szer fel kell húzódkodni a rúdon, akkor 11-szer nem elég. Ha valaki 10-szer húzza fel magát, a másik pedig 5-ször, és én mind a kettőért ugyanazt a fokozatot adom, akkor nagy bünt követek el. Nem érdekel, hogy a bajnokságon ki, milyen helyezett. Nem érdekel, milyen színű az öve, az sem, hogy ügyes vagy ügyetlen. Egy valami érdekel: intelligens-e vagy nem? Képes-e befogadni a tananyagot, magát fejleszteni? Fontos, hogy milyen jellegű ember, és milyen a világról, önmagáról alkotott képe. Nálam előre megszabott normák vannak. Aki ezeket betartja, érvényesül. Aki nem, az nem érvényesül. Ezen elvek alapján tanítványaim közül már nagyon sokan eljutottak a fekete övig.

Mi a véleménye a versenyzésről?

A karate, amikor elkezdte a versenyzést (lebonyolítani), bizonyítani akarta, hogy mennyire kemény. Meg is lett az eredménye. Átlag minden 3. vagy 4. versenyző kulcscsonttörést, könyöktörést vagy más sérülést szenvedett. Ezért azután egy csomó technikát kizártak, mert túl veszélyes stb. Finomítottak a versenyszabályokon, és ekkor a bírók átvették az uralmat és az győzött, aki szimpatikusabb volt. Eldöntötték, és ma is eldöntik a versenyt a versenyzők helyett. Az egész elvesztette az értelmét.

Mikor kezdett edzősködni?

Nagyon korán. Még érdemtelenül kezdtem tanítani a karatét, hiszen még magam is alig tudtam róla valamit. Akkoriban alakult az első, ún. második generációs klub, a Közgazdasági Tudományi Egyetemen. Konc János lett az edző. A kezdet kezdetén kaptam egy csoportot, pedig még csak kék öves voltam. Nem akartam visszaélni a bizalommal, ezért különösen sok időt áldoztam arra, hogy ne csak a mozdulatokat gyakoroljam, hanem az edzés elméleti háttérét is megtanuljam. S úgy találtam, sokkal jobban tudok fejlődni, ha tanítok is (hozzá kell tennem, hogy egy-két brossurával voltam előbbre a tananyagban azok előtt, akiket tanítottam).

Már a kezdet kezdetén úgy éreztem, hogy az emberek miérteteket kérdeznek, és a hitelem azon múlik, hogy a miértekre tudok-e értelmes választ adni. Rengeteg időt, energiát áldoztam arra, hogy ne tudjak olyan helyzetbe kerülni, hogyha a tanítványom valamit kérdez azt kelljen mondanom: „Ne haragudjon, de fogalmam sincs róla”. Az edzősködés kihozta belőlem a maximumot, ez nagyon tetszett.

Milyen volt az előrehaladása?

Tulajdonképpen a kezdéstől számítva a 4. évben már fekete öves lettem. Számomra ez döbbenetes volt. Bár ugyanakkor mai szemmel nézve mélyen megalapozott volt. Nagyon sokat teljesítettem ennek érdekében. Mivel előtte versenyszerűen úsztam, számomra teljesen természetes volt, hogy

átlag napi 6–8 órát edzem. Azt hittem, mindenki így csinálja. De éreztem, hogyan hagyom el a többiek tudásában. Egyre többet, egyre jobban tudtam. Az elején még egy csomóan megverték, majd lassan egyenrangú partner lettem. Később 1–2-őt már legyőztem. Sokkal több katát tudtam, az edző is többször megdicsért. Önbizalmam lett, mert kezdtem jól csinálni. Már kb. 2 éve edzettem, amikor kiderült, hogy én naponta többet edzek, mint társaim egy hét alatt. Ezért volt meredeken felfelé ívelő a karrierem, és ezért értem el hamar a fekete övet.

Mikor találkozott először mesterekkel?

Kb. amikor már 4–5 éve karatéztam. Akkor döböntem rá, hogy az egésznek hatalmas szellemi háttérrel kell elsajátítani. Ha erre nem vagyok képes akkor egy helyben topogok. Az első edző aki erre ráébresztett, Sawada mester volt. Olyan edzőtábort tartott, ahogy ők Japánban edzenek. Elégé elviselhetetlen, nem fehér embernek való volt. Bepillantást adott, hogyha valaki komolyan akar karatézni, hogyan kell ezt csinálni. Ott ismerkedtem meg nagyon sok edzővel. Mindegyik nagyon értelmes, intelligens ember, akik sokkal előttem jártak. A karate lényegét fogták meg. Az ő segítségükkel jöttem rá arra, hogy nem csak az számít, hogy miből mennyit csinálunk, hanem az is, hogy milyen módon, milyen logikai sorban építjük fel a saját tanulásunkat. Milyen rávezető gyakorlatot végezzünk, hogyan állítsuk össze az edzést, hogy 100%-osan egyenletesen fejlődjünk.

Mi volt a következő lépés a fejlődésben?

Amikor beiratkoztam a Testnevelési Főiskolára és elvégeztem a négy éves szakedzői tanfolyamot. Akkor már jó ideje, 6–7 éve karatéztam. Éreztem, hogy a karaténak a szakmai részét jó edzőktől meg tudom tanulni.

Viszont átfogó ismereteim hiányoztak. Elvégezve a TF-et egészen új fényben, új megközelítésben láttam a karatét. Nagyon sokat köszönhetek ennek a négy évnek. Fejlődésem jelentős pontja még egy Japán mesternek, Fujinaganak a velem történő személyes kontaktusa, aki az egész karatét új, magasabb szintű pedagógiai szintézisbe hozta.

Így fejlődésemben 3 kulcsfontosságú pontot látok: az igazi mestereket, a Testnevelési Főiskolát és Fujinaga senseit, aki életvitelével, emberi mivoltával, pedagógiájával és a hihetetlenül magas szintű szakmai tudásával példaképemmé vált.

Meddig lehet megváltoztatni a karate edzésmódszereit?

A karate addig karate, ameddig az alapítónak a lelki fölfogásához hű marad. Funakoshi mester mondta: „A karate testgyakorlatok útján végzett jellemfejlesztő iskola.” Sok évnek kellett eltelnie, hogy ez számomra is világossá váljon. A karate nem más, mint egy rendszerező elv, ami testileg-lelkileg összetart.

Mi a véleménye a karatéről mint rendszerről?

A lényeg az, hogy elsősorban a lelkedet, testedet ne engedd szétfolyni, ne engedd eltunyulni. Ne engedd azt, hogy a veled született és az emberre jellemző nagyon rossz tulajdonságok: a lustaság, ocsmányság, rosszindulat, hiúság megegyék a testedet, elferdítsék a lelkedet. A karate eszköz arra, hogy a tested, a lelked konzerválja. A karate miatt még mindig serdülőkorúnak érzem magam. A sport miatt nem lettem felnőtt. De nem bánom, ha 60 éves koromban sem leszek felnőtt, mert jobb fiatalnak lenni, mint idősnek.

Természetesen egy 18 éves nem azért karatézik, de egy kincs van a birtokában. És én, mint edző, erre a kincsre akarom az emberek figyelmét felhívni. Nem azért kell ütni, rúgni a másikat, nem azért kell 1000 mae-gerit rúgni, hogy jobb legyen a mae-gerim vagy legyőzd a másikat. Nem. Azért, hogy egyre nagyobb próbatétel elé állítsd magad, nehogy elkényelmesedj.

Ha elkényelmesedsz, ha lelkileg kiengedsz az olyan, mintha egy ház megreped. Először csak kicsi a repedés, belemegy az eső, majd nő a repedés, mígnem egy idő után összeomlik az egész. Neked ott kell résen lenni, hogy az első repedés jelentkezzen. De ha már berepedt, azonnal ki kell javítani, hogy vigyázhass az életedre.

Rendszeresen edz-e még?

Az edzés nekem azt jelenti, hogy a fizikai kondíciómat tartom. A katakat rendszeresen gyakorlom, néha beállok a tanítványaimmal kumitézni, hogy a reflexeimet szinten tartsam. A reflexet nem kell túlzottan karban tartani, mert azok idegrendszeri tulajdonságok. Csupán néha le kell porolni. A napi edzéseknek köszönhetem, hogy amit én a saját vizsgarendemben az első kyu fokozatra fizikai követelményként előírtam, saját magam bármikor bemutatom. Ha vizsgáztatok valahol, a vizsgát úgy kezdem, hogy az első kyu erőléti követelményeit saját magam mutatom be. Nagyon remélem, hogy erre még sok évig képes leszek. Ez egy erkölcsi zsarolás a tanítványaimmal szemben. Hiszen ha én 40 évesen 30-szor fölrakom a lábam a fejem fölé, akkor a tanítványomnak nyilvánvaló, hogy a 15 db-ot meg kell csinálni!

Egyben ez engem arra készítet, hogy a testemet minden nap erősítsem és karbantartsam. Örülök, hogy ezt a mai napig meg tudom tenni, hiszen ennek köszönhetem szellemi és testi fittegemet, nem úgy mint az átlagembernek, akinek a sport annyit jelent, hogy elolvassa a sportrovatot az újságban.

Köszönöm a riportot!

Szarvas, 1991. július