

## Szakmai önéletrajz

Nagy Miklós Dánielnek hívnak, 1992.március 27-én születtem debrecenben, jelenleg is itt lakok és a Shogun Team segédedzői csapatát erősítem mint 2. kyus karatéka.

2008. januárjában ismerkedtem meg a kyokushin karatéval, az akkor szinte még csak pár hónapos klubban a Shogun SE-ben. Az első edzés eléggé megterhelt, mivel előtte ilyen jellegű terhelés nem nagyon ért (ami megmutatkozott a tetemes 130kg-os testsúlyomon). Az első edzés és az azutáni izomláz, fáradtság, stb... kicsit megtörte az addigi nagy lelkesedésem és kérdések merültek fel bennem - ' Vajon biztos ez lesz az én sportom? ; Belefér -e a napjaimba az edzések ideje? ; Tudom - e majd tartani az iramot a többiekkel? '. A következő edzés kihagyása után(ami nem kis lelkiismeretfurdalással társult :) ) nem volt kérdés, hogy hova vezet majd az utam a hétköznapi estéimen.

Nagyon jó hangulatú és minőségű edzéseken vettem részt. Emellett a csapatban is nagyon jó összhang volt ami kezdőként arra buzdított, hogy minél többet hozzak ki magamból és én is közéjük tartozzak majd egyszer. A "kemény munka meghozta a gyümölcsét" hiszen övfokozatban, a hierarchia ranglétráján haladtam illetve a mai napig haladok előre, miközben igyekszek a szintemnek megfelelően a lehető legtöbb dolgot elsajátítani és gyakorolni. Az övfokozatok mellett a versenyzés világába is sikerült bekerülnöm ahol igyekszek egyre jobb eredményeket elérni a saját örömömre, büszkeségemre illetve a Shogun Team hírnevének öregbítésére. Lassan 5 éve segítek a gyerekedzéseken. Kezdetben csak egy-egy edzésen voltam bent az óvodás gyerekek csoportjánál, aztán az idő múlásával a kisiskolás csoport edzéseinek is a segítőjévé váltam. Ezalatt az idő alatt rengeteget tanultam és még mindig tanulok a Mesteremtől és a gyerekektől a viselkedésükről (mikor fáradtak el az iskolában, mikor lesz időjárás változás amik nagyban befolyásolták a munkájuk minőségét). A gyerekversenyek felkészülése során nagyon motivál a gyerekek fejlődése (például egy-egy szép megmozdulás a küzdelmeik során, amit sokszor gyakoroltunk). Szeretnék számukra példát mutatni a karate világán kívül is, jelenleg a Debreceni Egyetem Műszaki Kar, Gépészmérnöki képzésének a hallgatója vagyok.

Számomra a Shogun ezalatt a majdnem 7 teljes év alatt a mindennapjaim részévé vált. Fontosnak tartom a folyamatos fejlődést, mivel minden változik és az előttem járó mesterek igyekeznek újabb és újabb dolgokat megmutatni, megtanítani nekünk-amik eddig

is "a szemünk előtt voltak", csak nem vettük észre-és ezekkel a módszerekkel javítani az edzésünk minőségén. Igyekszek minden szemináriumon, edzőtáborban és "itthon" az edzéseinken részt venni és az innen kapott tudással segíteni a gyerekek karatéjának minőségét is. Fontosnak tartom azt a jótanácsot ,hogy 'mindig legyenek céljaim'. Különböző távú célok akár az élet minden terén, de magán, a "saját karatémon" belül is. Rövidtávú céloom , hogy a "B" kategóriás versenyeken egyre jobb eredményeket érjek el, ahonnan majd biztonsággal léphetek a középtávú céloomhoz az "A" kategóriás versenymezőnyhöz. Hosszútávú céloom a fekete öves vizsga, melyet nagy mérföldkőnek érzek a karaté pályaútásomban.

### **Néhány versenyeredményem:**

- 2009. III. Polgármester Kupa ffi küzdelem +90 kg C-kat. 1. hely
- 2010. Diákolimpia elődöntő ffi küzdelem +90 kg 1. hely  
Diákolimpia döntő ffi küzdelem +90kg 2. hely  
Szlovák Open ffi küzdelem +90kg C-kat. 2.hely  
Mikulás Kupa ffi küzdelem +90 kg C-kat. 3. hely
- 2011. Mikulás Kupa ffi küzdelem +90 kg C-kat. 3. hely
- 2012. Zemplén Kupa ffi küzdelem +90 kg B-kat. 2. hely  
XI. J&S Speed Kupa ffi küzdelem +90 kg C-kat. 1. hely  
Austrian Open ffi küzdelem +80 kg B-kat. 3. hely  
II. Policser Kupa ffi küzdelem +80 kg B-kat. 3. hely
- 2013. VIII. Zemplén Kupa ffi küzdelem 90 kg B-kat. 2. hely  
Polgármester Kupa-Ekel ffi küzdelem 90 kg B-kat. 3. hely  
XIII. Nagykun Kupa ffi küzdelem 90 kg B-kat. 1. hely
- 2014. I.Balmaz-Kupa ffi. +90 kg 1. hely