



Magyar Birkózó Szövetség

2017. évi szakmai programja

Budapest, 2017. április 28.

Készítette: Komáromi Tibor szakmai igazgató
Farkas Tibor főtitkár

I. Helyzetelemzés, visszatekintés az 2016 évre:

A sportág 2016. évi kiemelt versenyei felnőtt korosztályban

U23 Európa-bajnokság - 2016.03.29.-04.03. Bulgária, Rusze

A jelzett időszakban az olimpiai kvalifikációt nem befolyásoló U23 EB került megrendezésre. Számos sportág versenyrendszerében szerepel az U23-as Európa-bajnokság. A Nemzetközi Birkózó Szövetség (UWW) 2015-ben rendezte első alkalommal. Az UWW nem tudta megvédeni a fiatal felnőtteket az eredménytelenségtől. A nemzetek jelezték az UWW felé, akkut problémát jelent a junior korosztály eredményes átvezetése a felnőtt korosztályba. U23-as Európa-bajnokság megrendezésével lehetőséget nyújtott a 1993-1998-ben (hat évjáratban) született versenyzők számára, hogy eredményeket érjenek el ebben a kategóriában.

Elért eredmények:

Kötöttfogás

71 kg	Kottes Pál	5.
75 kg	Lévai Zoltán	3.
80 kg	Kéri Zoltán	5.
85 kg	Szilvássy Erik	1.
98 kg	Török Zsolt	3.

Nők

53 kg	Dénes Mercédesz	3.
55 kg	Galambos Ramóna	5.
75 kg	Németh Zsanett	1.

A magyar birkózó válogatott teljesítményét jellemezte a két aranyérem, a megszerzett bronzérmek és helyezések mennyisége. Látszott, hogy a fiatal csapatunkban komoly tartalékok vannak, biztató előjelnek mutatkozik a későbbiekre nézve. A válogatott tagjai fogásnemtől függetlenül, fegyelmezetten taktikai utasításokat betartva eredményesen és jól birkóztak.

A verseny tapasztalatai alapján, csak akkor tudjuk felvenni a versenyt a birkózás fellegváraiból érkezőkkel, ha magas szintű fizikai, kondicionális képességekkel felvértezve, tovább javítjuk védekezésünket.

Felnőtt Európa-bajnokság - 2016.03.08-13. Lettország, Riga

Az Európa-bajnoki szereplés sikeresnek mondható a megszerzett négy érem és a két ötödik helyezés bizonyítja ezt. Természetesen nem az Európa-bajnoki szereplés volt a fő cél az évben, így fogásnemenként különböző erősségű csapatokat állítottunk ki. A három kvalifikációs verseny megközelítőleg egy hónapra követi az Európa-bajnokságot így fontos volt a formaidőztés a versenyzőknél. A sikeres kvótaszerző szereplés után az eredményes olimpiai teljesítés biztosítja a sportág következő időszakának legfontosabb feladatát.

Elért eredmények:

Kötöttfogás

71 kg	Korpási Bálint	3.
75 kg	Szabó László	3.

Szabadfogás

125 kg	Ligeti Dániel	5.
--------	---------------	----

Nők

55 kg	Galambos Ramóna	3.
60 kg	Sleisz Gabriella	5.
63 kg	Sastin Marianna	3.

Az Európa-bajnokságon a női fogásnemben és szabadfogásban a legjobb válogatottjaink részvételét terveztük. A szakágvezető edző programja szerint, a női szakágnak és a szabadfogású

keretnek szüksége volt az ilyen szintű és erősségű versenyre. A csapat részvétele a tapasztalatszerzés végett is fontos volt. Kööttfogásban a válogatottunk legjobbjai nem álltak rajthoz, hiszen ők az olimpiai kvalifikációs versenyekre összpontosítottak. A második vonal versenyeztetésével lépéseket tettünk a következő olimpiai ciklus sikeres teljesítéséhez.

Olimpiai kvalifikációs versenyek

Első - Európai kvalifikációs verseny – Zrenjanin, Szerbia

85 kg-ban Lőrincz Viktor VB 5. helyével már kvalifikációt szerzett. A Zrenjanini versenyen további két kvótát szereztünk 66 kg-ban **Lőrincz Tamás** és 98 kg-ban **Varga Ádám**. Szabadfogásban is megszereztük az első kvótát 86 kg-ban **Veréb István** első helyével. A hölgyeknek az első kvalifikációs verseny nem sikerült kvótát szerezni.

Második – Világkvalifikációs verseny – Ulan-Bator, Mongólia

Köttöttfogásban **Bácsi Péter** ragyogó birkózással újabb kvótát harcolt ki, **Ligeti Dániel** a szabadfogásúak második kvótáját szerezte meg. A Mongóliai verseny meghozta a nőknek is a kvalifikációt, mindjárt kettőt is **Sastin Marianna** és a **Németh Zsanett** személyében.

Harmadik – Európai kvalifikációs verseny – Isztambul, Törökország

A harmadik versenyen sajnos nem tudtunk további kvótákat szerezni. Egy – két lehetőség benne maradt a csapatban. Az összesen megszerzett 8 kvótával elégedettek lehetünk. 2012. évben Londonban 7 kvalifikált versenyzőnk vett rész az olimpián.

XXXI. Nyári Olimpiai Játékok

A Brazíliában zajló legrangosabb, ötkarikás esemény birkózó megmérettetésein, összesen nyolc súlycsoportban voltunk érdekeltek. Sajnos nem valósult meg az előzetes jóslatokban szereplő dobogós helyezés, nem tudtuk növelni a magyar delegáció érmeiknek számát. Bár két bronzmérkőzésben is érdekeltek voltunk, előbb Bácsi Péternek, majd Lőrincz Viktornak sikerült mesébe illő győzelmekkel és egy vereséggel kivívnia a bronzcsatát, ám azt sajnos mind a ketten elvesztették. Pétert iráni, még Viktort német ellenfele múlta felül. Rajtuk kívül még Ligeti Dániel végzett még pontszerző helyen, ő a hetedik helyig menetelt.

Eredmények:

Köttöttfogás

66 kg	Lőrincz Tamás	16.
75 kg	Bácsi Péter	5.
85 kg	Lőrincz Viktor	5.
98 kg	Kiss Balázs	9.

Szabadfogás

86 kg	Veréb István	13.
125 kg	Ligeti Dániel	7.

Nők

63 kg	Sastin Marianna	17.
75 kg	Németh Zsanett	10.

Világbajnokság – 2016. 12. 10-11. Budapest, Magyarország

A hazai rendezésű Világbajnokságot, melyet az olimpián nem szereplő súlycsoportok versenyzőinek rendeztek meg, nagyszerű eredményekkel zártunk. Egy világbajnoki arany, két bronz és egy ötödik helyezéssel öregbítették kiválóságaink hazánk hírnevét.

Elért eredmények:**Kötöttfogás**

71 kg	Korpási Bálint	1.
80 kg	Szabó László	3.

Nők

55 kg	Galambos Ramóna	5.
60 kg	Barka Emese	3.

A sportág 2016. évi kiemelt versenyei utánpótlás korosztályban

A tény, hogy 18 év után újra van kadet világbajnokunk és a megannyi nemzetközi versenyen elért számos helyezés is tükrözi, hogy utánpótlásunk bizakodóan tekinthet előre a jövőt illetően. Bár a világversenyeken idén elért érmeink száma, ugyan nem előzte meg a tavalyit, de búslakodásra semmi okunk, hiszen gyönyörű eredményekkel öregbítették fiatal reménységeink a hazánk hírnevét idén is. A 2016-es évben 14 érmet és 12 pontszerző helyet szereztek fiatal kiválóságink. Junior korosztályban **Lévai Zoltán** Európa-bajnoki, kadet korosztályban **Szóke Alex** világbajnoki, míg **Elekes Emese** Európa-bajnoki címet szerzett.

Junior Európa-bajnokság, 2016.06.21-26. Románia, Bukarest**Elért eredmények:****Kötöttfogás**

50 kg	Horváth Csaba	5.
74 kg	Lévai Zoltán	1.

Szabadfogás

66 kg	Vida Csaba	3.
84 kg	Tóth Bendegúz	5.
96 kg	Wittmann Kristóf	5.

Nők

44 kg	Récz Bianka	5.
59 kg	Vilhelm Viktória	5.
72 kg	Száraz Vivien	5.

Junior-világbajnokság, 2016.08.31.-09.04. Franciaország, Macon**Elért eredmények:****Kötöttfogás**

74 kg	Lévai Zoltán	3.
120 kg	Almási Ferenc	3.

Szabadfogás

96 kg	Wittmann Kristóf	3.
120 kg	Nagy Mihály	5.

Nők

55 kg	Galambos Ramóna	3.
-------	-----------------	----

Kadet Európa-bajnokság, 2016.07.19-24. Svédország, Stockholm**Elért eredmények:****Kötöttfogás**

85 kg	Kismóni Botond	5.
-------	----------------	----

Szabadfogás

46 kg	Budai-K Marcell	3.
-------	-----------------	----

Nők

52 kg	Bognár Erika	2.
52 kg	Szekér Szimonetta	3.
56 kg	Szél Anna	2.
56 kg	Dollák Tamara	5.
65 kg	Elekes Emese	1.
70 kg	Nagy Bernadett	5.

Kadet-világbajnokság, 2016.09.13-18. Grúzia, Tbiliszi

Elért eredmények:

Kötöttfogás

85 kg	Szőke Alex	1.
-------	------------	----

Szabadfogás

46 kg	Budai-K Marcell	3.
-------	-----------------	----

Nők

52 kg	Bognár Erika	5.
65 kg	Elekes Emese	3.
70 kg	Nagy Bernadett	5.

II. A sportág területeit átfogó 2017. évre tervezett program

Versenysport területén

Az év alapvető célkitűzése, hogy az újabb négy éves olimpiai ciklus első évében a fiatalok válogatottba történő beépítésével lehetőségünk nyíljon arra, hogy eredményesen kezdjük a következő olimpiai felkészülést. További célunk az Európa-bajnokságon és a Világbajnokságon való sikeres szereplés biztosítása és az arra való felkészülés megkezdése. Ezen felül pedig tervezzük a 2017-es évben a nemzetközi versenyek számának növelését, esélyt adva ezzel a második vonalnak, illetve a junior korú versenyzőinknek, hogy képezhessék magukat a felnőtt mezőnyben. A Riói olimpiát követően az MBSZ vezetése az új olimpiai ciklusra a szakmai vezetés és felállás frissítésére a szövetségi kapitányi posztok betöltésére pályázatot. A 2017. év tervezett programjait természetesen már az új szövetségi kapitányok és szakágvezetők készítették elő.

Utánpótlás-nevelés területén

Az elmúlt évek eredményességeit figyelembe véve sportágunk utánpótlása alkalmas arra, hogy az EB-VB érmesek közül többen rövidesen a felnőtt nemzetközi mezőnyben továbbvigyék és öregbítsék sportágunk – hagyományosan eredményes olimpiai sportág – hírnevét. Az eredményesen szereplő fiatalok többsége a Mr. Tus birkózó sportiskolából került ki. Az egyesületekben igazán színvonalas, eredményes munka mintegy 50-en egyesületben folyik, ahonnan kiválasztásra kerülnek a jelenleg válogatottságért harcoló versenyzők. A maradék szakosztályokban csak diák szinten tudnak fiatalokat nevelni, mert anyagi, tárgyi és személyi feltételeik még nem felelnek meg a jelenlegi kívánalmaknak. Bízunk benne, hogy az állam által biztosított sportágfejlesztési pénzek, illetve a Magyar Birkózó Szövetség által kidolgozott koncepció kedvezően hat majd a szakosztályok fejlődésére. A 91-92-93-as korosztály jelentős fejlődésen ment keresztül megkezdtek a felzárkózást az élvonalhoz, és ez már az elért eredményekben is tükröződik! Új kontinensbajnokság jelent meg a Nemzetközi Birkózó Szövetség naptárában, mely a serdülő korosztályt érinti. Az ő válogatási elveik eltérnek a megszokottól, egy válogató versenyen után került kihirdetésre a válogatott névsora. Felkészülésükre is gondot kívánunk fordítani 1-1 hetes központi edzőtábor keretében.

Iskola, diák, egyetemi sport területén

Diáksportban minden évben a Magyar Diáksport Szövetséggel karöltve kerül megrendezésre három korcsoportban az Országos Birkózó Diákolimpia, melynek döntőjén kb. 975 diák vett részt, így 2017-ben a növekvő versenyzői létszám miatt, a feljutásos rendszer kidolgozása

elkerülhetetlen volt. Ezen kívül sikernek könyvelhetjük el azt is, hogy a 2016/2017-es tanévtől a Grundbirkózó Diákolimpia visszakerült az iskolai tantervbe, melynek országos elődöntőjére 188 csapat nevezett, mely létszám háromszorosa a korábbi nevezői létszámnak. Egyetemi sport területén minden évben rendezünk Egyetemi és Főiskolai Magyar Bajnokságot. Ezen versenyen a létszám évről évre növekszik, hiszen egyre több birkózó tanul tovább felsőoktatási intézményben.

Szabadidő sport területén

A Magyar Birkózó Szövetség több egyesület bevonásával minden évben részt vesz a Nagy Sportágválasztón, ahol célunk minél több fiatallal megismertetni és megszerettetni sportágunkat. Ez a kezdeményezés évről évre sikeresebb, hiszen már nem csak Budapesten, hanem az ország több városában rendeznek sportágválasztót. Kiemelt figyelmet fordítunk a strandbirkózásra, hiszen szabadidő sport területén széles tömegeket mozgat meg és a birkózó sportág számára kiváló toborzási lehetőséget biztosít.

Az évről-évre erősödő veterán programunkban a veterán bajnokságon egyre több az induló. A hazai versenyen sikeresen szereplő veteránok indulnak a veterán világbajnokságon. Számos érmet és helyezést értek el 2016-ban is a világbajnokságon, összesen 2 arany, 4 ezüst és 6 bronzéremmel tértek haza veterán kiválóságaink. A szövetség 2017. évben is támogatja a veteránok VB-re történő felkészülését és a VB-n történő szereplését.

A sportág szervezeti és irányítási rendszere területén

A szövetség sportági szakszövetség, munkája során közfeladatot lát el. Fő feladata a verseny és élsport szervezése irányítása, fejlesztése, valamint a Szövetség tagjai érdekeinek képviselete. Célja elérése érdekében biztosítja a verseny és élsport működéséhez szükséges személyi, tárgyi és anyagi feltételeket. Ennek keretében meghatározza a bajnoki, a nemzetközi és egyéb versenyek időpontját, az azokon való részvétel feltételeit, irányítja és felügyeli a sportág utánpótlás nevelését, képviseli a sportágot belföldön és külföldön, megalkotja működését szolgáló belső szabályzatokat. Kialakítja az éves versenyrendszert, felügyeli azok végrehajtását. Segíti a megyei szövetségek működését. A szövetség rendes és ideiglenes tagsággal rendelkező létszáma jelenleg mintegy 125-135 egyesület.

A sportági finanszírozása területén

A sportág éves költségvetésének 90%-t az EMMI által biztosított szakmai alaptámogatás, Héraklész Program, Sport XXI Program támogatása, valamint a Kiemelt Sportágfejlesztési Program nyújtotta támogatása biztosítja. Ez a támogatás biztosítja a nyugodt felkészülést a következő olimpiára és sportág fejlesztési feladatainak ellátását. Az EMMI által koordinált Kiemelt Edzői Programban 18 edzővel, még a 2017-ben indult Utánpótlás Edzői Programban 15 edzővel vagyunk érdekeltek.

A sportági létesítmények területén

A 2017. évi létesítményfejlesztési programon egy 420 milliós programtervezetet terjesztettünk az EMMI elé, melynek megvalósításáról jelenleg is folyik az egyeztetés az EMMI és a NFM (Nemzeti Fejlesztési Minisztérium) között.

A szakember képzés területén

Jelenleg a szakemberképzés a Testnevelési Egyetemen, és OKJ-s képzést nyújtó intézményekben folyik. Az OKJ-s képzések elvégzését, a Magyar Birkózó Szövetség anyagilag is támogatja. A 2017/2018-as tanévben a Testnevelési Egyetem 11 év után újra indítja Bsc. diplomás szakedzői képzését, mely egy kiváló lehetőség szakemberek képzésére.

Lényeges területnek tartjuk az edzők kötelező továbbképzését, ezt jeles hazai és külföldi szakemberek, pszichológusok, orvosok bevonásával a modern technika lehetőségeinek felhasználásával valósítjuk meg. Rövidtávú programunkban szerepel a már végzett edzők, nevesebb versenyzők felkutatása és szakmai tapasztalatuk igénybevétele (Szőnyi János, Major Sándor, Majoros István, Deák Bárdos Mihály, Berzicza Tamás.).

Fontos területnek tartjuk a versenybírói képzés magasabb szintre emelését, a versenybírók létszámának növelését. A kiegyensúlyozottabb foglalkoztatásuk révén az arra leginkább rátermettebbek menedzselése, nyelvtudásuk elmélyítése, a nemzetközi vérkeringésbe való bekapcsolása biztosítja a sportág versenyrendszerének, sportdiplomáciai fejlődési szintjének emeléséhez. Versenybíróink részére évente kétszer kötelező továbbképzést tartunk. Terveink között szerepel, hogy minden edzői képesítéssel rendelkező szakember versenybírói vizsgával is rendelkezzen.

Sportág marketingje és kommunikációja területén

Nagy hangsúlyt helyezünk a marketing munkára, ami elemi érdekünk, mivel az állami támogatások mellett a legnagyobb bevételi forrást eredményezheti. Igazi marketing értéket a világ, illetve kiemelt nemzetközi versenyek szervezése hordozza, ezért mindent el is követünk, hogy minden évben rendezhessünk ilyen eseményt. A hazai országos versenyek alig hordoznak különösebb marketing értéket, azok eladás, értékesítése nagyon nehéz.

Továbbra is törekszünk a két váll magazin rendszeres megjelenítésére az M4 sportcsatornán, valamint a Karfiolfül magazin megjelenését is biztosítani kívánjuk ebben az évben is

A sportág népszerűsítése érdekében tovább kívánjuk növelni a média hatékonyságunkat.

Az eddigi belső kommunikációs stratégiát kibővítettük és a sportághoz nem szorosan kötődő célcsoportokat is próbáljuk megszólítani. Ennek elérésére, a „Karfiolfül” brandet erősíteni és felépíteni. Külön honlapja és Facebook oldala van a Karfiolfül-nek mely könnyedebb, bulvárosabb témákkal foglalkozik. Ennek kezelésével a külsős kommunikációs cég foglalkozik. Az ő segítségükkel az elmúlt fél évben számos „bulvár” megjelenés is kapcsolódott a sportághoz.

Szakosztályainkkal a levelezés elektronikus úton történik, ami jelentősen növelte a gyorsaságot, és természetesen mindezt kiegészíti a verbális kapcsolattartás, szövetségünk minden hétköznapi teljes időtartamban fogadja az érdeklődőket, ügyintézőket.

Összességében megállapítható, hogy a szövetség marketing munkája jó, a kommunikáció területén is megtesz mindent, hogy a felgyorsult világunkban a fontos információk minél előbb elkerüljenek a címzettekhez. 2017. évben folytatjuk a tavaly meghatározott célok megvalósítását.

Nemzetközi kapcsolataink területén

Nemzetközi kapcsolataink aktívnak és jónak minősíthetők. Szövetségi szinten rendszeres együttműködést tartunk fenn elsősorban a szomszédos országok (Horvátország, Szerbia, Románia, Szlovákia) szövetségeivel főként edzőtábori fogadások és versenyrésztvetelek vonatkozásában. Ezenkívül sportszakmai továbbképzések terén is együttműködünk. Az illető országok vezetőivel nagyon jó szakmai és személyes kapcsolatokat ápolunk, gyakran kerül sor különféle sportdiplomáciai egyeztetésekre is.

Bacsa Péter alelnök megbízást kapott az UWW Marketing Bizottságába, még Dr. Barna Tibor a Tudományos Bizottságba. Dr. Molnár Szabolcs pedig megerősítést kapott az Orvos Bizottság munkájában.

A hazai rendezésű nemzetközi versenyek területén

Idén március végén – április elején rendeztük meg az U23-as korosztály Európa-bajnokságát, a hagyományos Magyar Nagydíjat követően.

A sportegészségügyi tevékenység területén

Különösebb infrastrukturális változás nincs tervbe véve, a jelenlegi masszőr és sportorvosi csapattal (sportpszichológus, terhelésvizsgáló, dietetikus) szeretnénk a továbbiakban is dolgozni, akik tudásukkal segítik a sikeres felkészülést és az eredményes szereplést.

A MOB és EMMI közötti új munkamegosztás szerint, még nem látjuk tisztán, hogy lesz-e változás az orvosi ellátás tekintetében. Ha maradnak a viszonyok, mi sem tervezünk különösebb változást az előző évekhez képest.

A 3 keret mellett jelenleg 1 sportorvosi szakképesítéssel rendelkező állandó keretorvos és 1 főállású és 1 mellékállású masszőr működik. Az OSEI-vel a keretorvos tartja a kapcsolatot, a szükséges konzíliumokat, egyéb vizsgálatokat és terápiákat az ő közreműködésével végezzük. Az

OSEI kutató osztályával szoros a kapcsolat, a MOB/EMMI keretbe beleférő birkózók a teljesítmény élettani vizsgálatok lehetőségeit teljes egészében kihasználják.

Optimális lenne a MOB/EMMI vonatkozó keretszámát néhány tehetséges fiatal részére megemelni, mert a vizsgálatok tapasztalatainak felhasználása jelentős teljesítményemelkedéssel jár. A sporttudományos háttér folyamatos biztosítása, a legújabb kutatások eredményeinek alkalmazása a sportorvos feladata. A keret teljesítményének növelése komplex feladat. A táplálkozás optimalizálása, a versenysúly állandó felügyelete, a sérülések megelőzése, a rehabilitáció és regeneráció biztosítása, a korszerű, doppingmentes étrend kiegészítés és teljesítmény élettani és lélektani felügyelet egyaránt a keretorvos feladatkörébe tartozik. A versenyzőkkel való bizalmi kapcsolat kiépítése elengedhetetlen feltétele a keretorvosi munkának. Sokszor kell tanácsot adni magánéleti, akár üzleti vagy családi kérdések esetén is. A teljesítményt ugyanis minden apró tényező befolyásolja. A sportegészségügyi és teljesítmény élettani háttér fenntartásának költsége kb. 25 kerettagra számítva az étrend kiegészítést is beleértve éves viszonylatban 9 millió forintot tesz ki.

A sportág doppingellenes küzdelme

Ezen a téren alapvető a versenyzőkkel való folyamatos kommunikáció, információ átadás és felvilágosító tevékenység. A birkózó keretnél sikerült elérni, hogy orvos és a dietetikus tudta nélkül semmit – még étrend kiegészítőt sem – vesznek be. Orvos felügyeli a különböző készítmények fogyasztását, amelyek kizárólag bevizsgált termékek lehetnek. A kerettagjaink sikeres nemzetközi szerepléseik okán gyakran esnek át dopping vizsgálatokon, amik a rendszeres felvilágosító munkának köszönhetően mindeddig negatív eredménnyel zárultak. Edzői fórumokon, műhelymunkák keretében is folyik a doppingellenes felvilágosító tevékenység. A kerettagok a nap 24 órájában kereshetik a keretorvost és a dietetikust mobil telefonon és gyakran hívják őket rákérdezve gyógyszerekre és táplálék kiegészítőik doppingmentes voltára.

A Magyar Birkózó Szövetség honlapján (www.birkozoszov.hu) megtalálható a 25/2015. számon elfogadott doppingellenes szabályzat és rendelkezései, továbbá a tiltólista és a doppingellenes szervezetek elérhetősége.

III. Válogatott keretek 2017. évi szakmai programja

1. Válogatott keretek /„A” és „B”/ névsora

Kötöttfogás

„A” keret

59 kg	Torba Erik	Bp. Honvéd SE	1996.
66 kg	Jager Krisztián	Dorogi NC	1987.
71 kg	Korpási Bálint	BVSC	1987.
75 kg	Lőrincz Tamás	Ceglédi VSE	1986.
75 kg	Szabó László	Vasas SC	1991.
80 kg	Bácsi Péter	FTC	1983.
85 kg	Lőrincz Viktor	Cegléd VSE	1990.
98 kg	Kiss Balázs	BVSC	1983.
130 kg	Lám Bálint	BVSC	1992.

„B” keret

55kg	Juhász Bence	EMTK	1993.
59 kg	Kovács Bence	FTC	1994.
66 kg	Krasznai Máté	FTC	1992.
66 kg	Kozák István	Ceglédi VSE	1987.
66 kg	Losonczy Ottó	ESMTK	1995.
66 kg	Balaton Bence	Monor SE	1996.
71 kg	Fritsch Róbert	Pénzügyőr SE	1994.
71 kg	Kottes Pál	Sziget SC	1994.
75 kg	Lévai Zoltán	Bp. Honvéd SE	1996.
75 kg	Szabó Martin	Csepeli BC	1989.
80 kg	Kéri Zoltán	ESMTK	1993.
80 kg	Nagy Péter	ESMTK	1995.
85 kg	Szabó Patrik	Sziget SC	1992.
85 kg	Szilvássy Erik	Pénzügyőr SE	1994.
85 kg	Papp Bertalan	BVSC	1996.
98 kg	Török Zsolt	FTC	1995.
98 kg	Varga Ádám	UTE	1989.
98 kg	Németh Iván	FTC	1986.
130 kg	Almási Ferenc	Csepeli BC	1996.
130 kg	Majoros Ármin	ESMTK	1989.

Szabadfogás

„A” keret

57 kg	Molnár József	Kecskeméti TE	1992.
65 kg	Lukács Norbert	Csepel BC	1992.
70 kg	Gulyás Zsombor	Csepeli BC	1992.
74 kg	Nagy Mihály	ESMTK	1993.
86 kg	Veréb István	HVSE	1986.
97 kg	Szmik Attila	Bp. Honvéd SE	1991.
125 kg	Ligeti Dániel	HVSE	1991.

„B” keret

57 kg	Román Tamás	KTE	1997.
70 kg	Vida Csaba	Csepeli BC	1997.
74 kg	Szél Balázs	Orosházi SBK	1997.
86 kg	Gyurics Gergely	Kertvárosi TE	1994.
97 kg	Wittmann Kristóf	HVSE	1996.

97 kg	Juhász Balázs	KSC	1995.
125 kg	Csercsics Richárd	HVSE	1991.

Nők

„A” keret

53 kg	Dénes Mercédesz	Érdi Spartacus	1994.
55 kg	Galambos Ramóna	PEAC	1996.
58 kg	Barka Emese	Vasas SC	1989.
60 kg	Sleisz Gabriella	ESMTK-Mogyoród	1990.
63 kg	Sastin Marianna	Vasas SC	1983.
75 kg	Németh Zsanett	UTE	1994.

„B” Keret

58 kg	Vilhelm Viktória	UTE	1997.
63 kg	Szabó Eliána	Vasas SC-Kertváros	1996.
69 kg	Aszódi Rita	KTE	1997.
69 kg	Elekes Emese	ESMTK	1998.
69 kg	Wilson Vanessa	Vasas SC	1986.
75 kg	Száraz Vivien	Jászberényi BC	1995.

2. 2017. évi tervezett eredményességi célkitűzések (EB, VB)

Kötöttfogás

Esemény	Aranyérmek száma	Érmek száma	Pontszerző helyezés
EB	0	2-4	2
VB	0	1-2	1

Szabadfogás

Esemény	Aranyérmek száma	Érmek száma	Pontszerző helyezés
EB	0	1-2	1-2
VB	0	1	1

Nők

Esemény	Aranyérmek száma	Érmek száma	Pontszerző helyezés
EB	0	1-2	1-2
VB	0	1	1

3. Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok

Kötöttfogás

Mivel minden évben Európa- és Világbajnokságot rendeznek sportágunkban, ezért az alapozást kivéve, egész évben a hazai nemzetközi és világversenyeinek tapasztalatait figyelembe véve fejlesszük a fizikai állapotot, és a technikai, taktikai tudásszintet is emeljük. Bár az utánpótlás bekapcsolódása a felnőttek munkájába javítja az edzés munka hatékonyságát, ám eddig is előnyös volt és lenne a jövőben is, ha az edzőtáborok jó része külföldön valósulhatna meg. Mivel kb. kétharmad része az évnek központi felkészüléssel telik, és az egyesületekben is kevés a minőségi edzőpartner, így hatványozottan van mód a fizikai képességek fizikai fejlesztésére. Természetesen az egyesületi edzőkkel rendszeresen konzultálva és egyeztetve.

Szabadfogás

A szabadfogású válogatottban

- a technikai, taktikai tudásszint fejlesztése,
- fizikai állapot fejlesztése,
- mentális tulajdonságok fejlesztése

folyamatos, hiszen szinte egész évben együtt készülünk. Az időszaknak megfelelően valamennyi képesség fejlesztésével foglalkozunk, nyilván egyénre szabottan, amiben döntő rendező elv a már elért szint a kitűzött cél, terhelhetőség, életkor. A motiváció, akarati tényezők fejlesztéséhez igénybe vesszük sportpszichológus segítségét. Mivel tavasszal és ősszel rendezik a kiemelt világversenyeket így a klubban szinte csak a versenyek utáni regenerációs időszakot töltik a versenyzők, azonban ebben az időszakban is lehet, ill. lehetne ésszerű munkát végezteni a versenyzőkkel.

Nők

A birkózás azon sportágak közé tartozik, ahol az egyes mutatókban a fejlesztési lehetőség határtalan. Éppen ezért a célok, a sokirányú, szerteágazó fejlesztések. A technikai-taktikai tudásszint emelése, a fizikai képességek fejlesztésével párhuzamosan kell megvalósítani.

A technikai-taktikai fejlesztés leghatékonyabban a külföldi edzőtáborokban valósítható meg, hiszen a hazai edzőpartner hiány miatt, a modellezés nem valósítható meg megfelelő szinten hazai környezetben. A mentális tulajdonságok fejlesztésében és a motiváció állandó fenntartásában pszichológusok segítik munkánkat.

A kevés női versenyző miatt a központosított munka biztosít megfelelő felkészülési lehetőséget versenyzőink számára. A központi munka megközelítőleg kétszer 18 hetes szakaszra oszlik.

A központi munkához, amennyiben igény van rá, az egyesületi edzők bármikor csatlakozhatnak, versenyzőik számára segítséget nyújthatnak. A felkészülésbe javaslatokat tehetnek, amennyibe az nem ütközik a központi felkészülés alapvető elveivel.

4. A felkészülés szakaszai és kiemelt feladatai éves bontásban:

A **2016** decemberében már elkezdtük a Tokió-i olimpiai felkészülést, kisebb pihenőkkel folyamatosan felkészülést biztosítunk a 2020. évi olimpiáig. A Tokió-i olimpia kezdetéig több nemzetközi edzőtábort tervezünk.

2017. év feladatai (mindhárom szakágban):

A 2017-es évi felkészülés két szakaszra oszlik.

Az első félév fontos állomását képi a május 02-07. között megrendezésre kerülő **Európa-bajnokság**, amelyre **Novi Sadban** kerül majd sor.

Ennél is fontosabb feladat a 2017-es évben a sikeres **világbajnoki szereplés**, amely augusztus 21-26. között **Párizsban** kerül megrendezésre.

Az év a volt junior korosztály beépítéséről szól, az eredményes felnőtt csapatunk kiegészítése az elsődleges szempont 2017-ben.

A két részre bontott évben, mindkét felkészülés alatt, 3-4 felkészülési versenyre lesz szükség a kiemelt versenyeken való minél jobb szerepléshez. Természetesen figyelembe véve a kort, tudás szintet és a fizikai képességeket.

Kiemelt versenyek:

- első félév: **Európa-bajnokság, 2017. 05. 02-07. Novi Sad**
U23-as Európa-bajnokság, 2017. 03. 28 – 04.02. Szombathely
- második félév: **Világbajnokság, 2017. 08. 21-26. Párizs**
U23-as Világbajnokság, 2017. 11. 21-26. Bydgoszcz

A fiatalok folyamatos versenyeztetése, edzőtáboroztatása kiemelt hangsúlyt kell, hogy kapjon, hiszen 91-92-93-94-es születésűek így a következő 2020-as olimpiai csapat magját adhatják.

Az idősebb versenyzők esetében a fő cél (a kvalifikáció és sikeres olimpia szereplés) elérése érdekében több pihenőt kell beiktatni.

5. A válogatás elvei

A válogatás a mindenkori hazai rendezésű válogató versenyek és országos bajnokságon elért helyezések és a nemzetközi versenyeken elért helyezések alapján történik.

A magyar birkózó válogatottban az a személy szerepelhet:

- aki részt vesz, és megfelelő színvonalon teljesít a mindenkori hazai válogató versenyeken és országos bajnokságon.
- aki részt vesz, és megfelelő színvonalon teljesít a nemzetközi versenyeken.
- (a korábbi években Európa, világbajnokságokon, illetve olimpián eredményesen szerepelt versenyzők megfelelő indokkal felmentést kaphatnak a mindenkori szövetségi kapitánytól)
- aki vállalja, hogy maradéktalanul részt vesz a mindenkori szövetségi kapitány által előírt központi felkészülésben. (a mindenkori szövetségi kapitány felmentést, csak is kizárólag műtét, vagy komoly egészségügyi probléma esetén fogadhat el)
- aki munkájával példát mutat a fiatalabb versenyzők számára, valamint sportemberhez méltó magatartást tanúsít sport tevékenysége közben és a civil életben egyaránt.

A szövetség elnöksége dönt az indulók személyéről.

6. A sportág utánpótlás helyzete

A 2015-ös év volt az eddigi legeredményesebb év az utánpótlás tekintetében, hiszen versenyzőink nem kevesebb, mint 23 érmet (5 ezüst-, 18 bronzérem) szereztek a különböző korosztályos világversenyeken, 2016-ban viszont 18 év után újra lett kadet világbajnokunk a 19 érmes helyezés között. Ez biztató 2017-re, de életük csúcsmomát valószínűleg 2020-ra érik el.

A kötöttfogású és a női birkózás utánpótlás helyzete a tokiói olimpia tükrében biztatónak mondható.

Olyan utánpótlás korú versenyzők beépítése a cél a jövő olimpiai csapatába, mint Lévai Zoltán (junior EB 1., EB, VB, U23 EB 3.), Losonczy Ottó (junior EB 2.), Torba Erik (junior EB, VB 3.), Papp Bertalan (junior EB, VB 3.) Dénes Mercédesz (Kadet Európa-bajnok, junior VB 3.), Galambos Ramóna (Kadet Európa és világbajnok), Németh Zsanett (Kadet világbajnok, U23-as Európa-bajnok.), valamint Aszódi Rita (Kadet EB 2.)

7. Az utánpótlás válogatott keretek foglalkozásának szakmai, szervezési feladatai

Az utánpótlás tekintetében kadet és junior korosztályban is 2-2 kiemelt verseny található a nemzetközi versenynaptárban, ezek a következők:

Serdülő Európa-bajnokság – 2017. 05. 21-25. Belgrád, Szerbia

Junior Európa-bajnokság – 2017. 06. 27 – 07. 02. Dortmund, Németország

Kadet Európa-bajnokság – 2017. 07. 24 – 03. Sarajevó, Bosznia-Hercegovina

Junior Világbajnokság – 2017. 08. 1-6. Tampere, Finnország

Kadet Világbajnokság – 2017. 09. 04 – 10. Athén, Görögország

A világversenyeket minden esetben 4-4 hét közös felkészülés előz meg, kivéve serdülő korcsoport), melyekbe lehetőség szerint 1-1 hét külföldi edzőtábor is szerepel. Válogatott kereteink többsége igyekszik minél több időt tölteni a felnőtt válogatottakkal, hazai edzőtáboraikat hozzájuk igazítani, mely fejlődési lehetőséget biztosít és a motivációs tényezőként is dominál. A kiemelt versenyeken kívül mind a hat keretünk számára több külföldi felkészítő verseny is szerepel a programjában.

Budapest, 2017. 04. 28.