



# **A Magyar Birkózó Szövetség szakmai programja a 2020. évi Nyári Olimpiai Játékokra**

Készítette: Komáromi Tibor szakmai alelnök  
Sike András kötöttfogású szövetségi kapitány  
Gulyás István női szakág és szabadfogású szövetségi kapitány  
Dr. Bakanek György, keretorvos

Budapest, 2017. szeptember 27.

Jóváhagyta: Az MBSZ Elnöksége 2017. szeptember 29-i ülésén  
41./2017. számú határozatával

## 1. Helyzetelemzés

A sportág a nemzetközi és hazai sportéletben betöltött helye és szerepe.

Nemzetközi szövetség tagországainak száma: **166**

**Nemzetközi eredményeket meghatározó országok és Magyarország szerepe**

### **Kötöttfogás**

Az eredményességet tekintve Magyarország vezető szerepe meghatározó. Az orosz utódállamok továbbra is tartják meghatározó szerepüket. A nemzetközi élmezőny kiszélesedett, hiszen élmezőnyhöz tartozik a nagy hagyományokkal rendelkező Törökország és Irán. A második sorba tartozik Azerbajdzsán, Örményország, Bulgária, Ukrajna. Bizonyos súlycsoportokban több ország is tud világklasszis birkózót indítani a világversenyeken. A kisebb súlycsoportokban főleg Korea, Japán, nagyobb súlycsoportokban Kuba és a skandináv országok jeleskednek.

Ebben az óriási mezőnyben a magyar kötöttfogású válogatott kiemelkedő eredményeket produkál! A 2017. évi világversenyeken a magyar kötöttfogású csapat az **Európa-bajnokságon két arany egy ezüst és két bronzérmét, a Világbajnokságon három bronzérmét** szerzett. A csapat összesítésben az Európa-bajnokságon az **I. helyen**, a világbajnokságon a **VII. helyen** végzett.

2013	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	I.	Lőrincz Tamás	III.	Módos Péter
		III.	Lőrincz Viktor	
		III.	Kiss Balázs	
	<b>6.</b>	<b>Magyarország</b>	<b>10.</b>	<b>Magyarország</b>

2014	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	I.	Lőrincz Tamás	III.	Lőrincz Tamás
I.	Bácsi Péter	I.	Bácsi Péter	
		III.	Lőrincz Viktor	
	<b>4.</b>	<b>Magyarország</b>	<b>6.</b>	<b>Magyarország</b>

2015	Európa Játékok		Világbajnokság	
	I.	Korpási Bálint		
	<b>7.</b>	<b>Magyarország</b>	<b>20.</b>	<b>Magyarország</b>

2016	Európa-bajnokság		Világbajnokság		Olimpiai	
	III.	Korpási Báint	I.	Korpási Bálint		
	III.	Szabó László	III.	Szabó László		
	<b>10.</b>	<b>Magyarország</b>	<b>1.</b>	<b>Magyarország</b>	<b>17.</b>	<b>Magyarország</b>

2017	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	I.	Korpási Báint	III.	Korpási Bálint
	III.	Lőrincz Tamás	III.	Lőrincz Tamás
	I.	Lőrincz Viktor	III.	Kiss Balázs
	III.	Kiss Balázs		
	II.	Lám Bálint		
	<b>1.</b>	<b>Magyarország</b>	<b>8.</b>	<b>Magyarország</b>

## Szabadfogás

Szabadfogásban az eredményességet meghatározó országok: Oroszország, USA, Irán, Grúzia, valamint a honosított orosz versenyzőkből álló csapatok, mint Azerbajdjan és Örményország. Ebben az évben Japán előre törése figyelhető meg, valamint meglepetésre az orosz csapat a világbajnokságon nem tudott aranyérmet nyerni és a pontversenyt is az USA csapata nyerte. Európából a Világbajnokságon Lengyelország (Murad Gadzhiev - rus), Olaszország (Frank Chamizo - cub), Szlovákia (Makoev - rus) versenyzői tudtak érmeket nyerni, de mint látható valamennyien honosított versenyzők. Az örmény csapat két érmét is (Ketoev és Berianidze) Oroszországból honosított versenyzők nyerték. Európa a Világgal szemben egyre nagyobb hátrányba kerül. A magyar szabadfogású mezőny keresztmetszete szűk, ennek ellenére kiváló szabadfogású szakembereink tudását felhasználva érmeket és helyezéseket tudunk szerezni Világversenyeken (főleg Európa-bajnokságokon). A hasonló feltételekkel rendelkező országokat megelőzzük eredményesség tekintetében.

2013	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	II.	Hatos Gábor	III.	Veréb István
	8.	Magyarország	14.	Magyarország

2014	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	III.	Veréb István		
	I.	Ligeti Dániel		
	8.	Magyarország	-	Magyarország

2015	Európa Játékok		Világbajnokság	
	13.	Magyarország	-	Magyarország

2016	Európa-bajnokság		Világbajnokság		Olimpiai	
	13.	Magyarország	-	Magyarország	-	Magyarország

2017	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	III.	Veréb István		
	10.	Magyarország	-	Magyarország

## Női szakág

Ebben a szakágban a Japán hegemonia továbbra is töretlen. Ebben az évben, illetve a Rio-i Olimpiai játékokon is Afrika, Dél-Amerika és természetesen USA és Kanada töltött be meghatározó szerepet. Nigéria és India viszont kiemelkedő eredményekkel véteti észre magát. Európa korábban meghatározó szerepe idén háttérbe szorult, hiszen Ukrajna és Oroszország is csak 1 érmet tudott nyerni a Világbajnokságon. A hazai női mezőny keresztmetszete szűk, mindezek ellenére utánpótlásban folyamatosan magas szinten teljesítünk. Célunk az utánpótlásban sikeres versenyzők menedzselése, sikerességük átmentése a felnőtt időszekekre.

2013	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	III.	Barka Emese	III.	Barka Emese
			I.	Sastin Marianna
	<b>14.</b>	<b>Magyarország</b>	<b>3.</b>	<b>Magyarország</b>

2014	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	<b>17.</b>	<b>Magyarország</b>	-	<b>Magyarország</b>
2015	Európa-játékok		Világbajnokság	
	I.	Barka Emese		
	I.	Sastin Mariann		
	<b>2.</b>	<b>Magyarország</b>	-	<b>Magyarország</b>

2016	Európa-bajnokság		Világbajnokság		Olimpiai	
	III.	Galambos Ramóna	III.	Barka Emese		
	III.	Sastin Mariann				
	<b>12.</b>	<b>Magyarország</b>	<b>5.</b>	<b>Magyarország</b>	-	<b>Magyarország</b>

2017	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	III.	Barka Emese		
	II.	Németh Zsanett		
	<b>10.</b>	<b>Magyarország</b>	-	<b>Magyarország</b>

## 2. Olimpiai válogatott keret névsora (továbbiak: lásd 1 sz. melléklet)

a \*-al megjelölt versenyzők jelenleg még UP korúak

<b>Kötöttfogás "A" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
55 kg	Juhász Bence	ESMTK	1993
60kg	Torba Erik	BHSE	1996
63 kg	Krasznai Máté	BHSE	1993
67kg	Losonczy Ottó	ESMTK	1995
67 kg	Kozák István	Cegléd VSE	1990
72 kg	Korpási Bálint	BVSC	1987
77kg	Lőrincz Tamás	Ceglédi VSE	1986
82 kg	Szabó László	UTE	1991
82 kg	Bácsi Péter	FTC	1983
87 kg	Lőrincz Viktor	Cegléd VSE	1990
97 kg	Kiss Balázs	BVSC	1983
130 kg	Lám Bálint	BHSE	1992

<b>Kötöttfogás "B" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
55 kg	Andrási József	Ceglédi VSE	1996
60 kg	Váncza István*	FTC	1999
67kg	Balatoni Bence	Monor	1996
67 kg	Bak Gergő*	FTC	2000
72 kg	Fritsch Róbert	Pénzügyőr	1994
77kg	Lévai Zoltán	BHSE	1996
82 kg	Takács István*	BVSC	2000
82 kg	Papp Bertalan	BVSC	1996
82 kg	Kéri Zoltán	ESMTK	1993
87 kg	Szilvássy Erik	Pénzügyőr	1994
87 kg	Szóke Alex*	ESMTK	2000
97kg	Vátzi Bálint*	BHSE	2000
97 kg	Németh Iván	FTC	1986
97kg	Érsek Róbert*	BHSE	1998
97 kg	Varga Ádám	UTE	1989
97 kg	Török Zsolt	FTC	1995
130 kg	Almási Ferenc	Csepel	1996

<b>Szabadfogás "A" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
57 kg	Román Tamás*	KTE	1997
61 kg	Molnár József	KTE	1992
65 kg	Roma Ashari*	ESMTK	1997
70 kg	Lukács Norbert	HONVÉD	1992
74 kg	Gulyás Zsombor	Csepeli BC	1992
79 kg	Ligeti Richárd	HVSE	1994
86 kg	Veréb István	HVSE	1987
92 kg	Tóth Bendegúz*	ESMTK	1997
97 kg	Szmik Attila	Csepeli BC	1991
125 kg	Ligeti Dániel	HVSE	1989

<b>Szabadfogás "B" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
57 kg	Vilhelm Richárd*	UTE	1996
61 kg			
65 kg			
70 kg	Vida Csaba*	Csepeli BC	1997
74 kg	Lukács Botond*	Csepeli BC	1992
79 kg	Molnár Bálint	HVSE	1991
86 kg	Nagy Mihály	ESMTK	1993
92 kg			
97 kg	Fodor Tamás	VASAS	1989
125 kg	Csercsics Richárd	H VSE	1991

<b>Női szakág "A" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
50kg	Réczi Bianka*	TSC	1997
53 kg	Dénes Mercédesz	Érdi SP.	1994
55 kg	Galambos Ramóna	PEAC	1996
57 kg	Barka Emese	Csepeli BC	1989
59 kg	Bognár Erika*	KTE	2000
62 kg	Sastin Marianna	VASAS	1983
65 kg	Sleisz Gabriella	ESMTK	1991
68 kg	Elekes Emese*	ESMTK	1999
72 kg	Nagy Bernadett*	UTE	2000
76 kg	Németh Zsanett	UTE	1994

<b>Női szakág "B" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
50 kg	Kyparissi Vassliki	TSC	1995
53 kg			
55 kg	Szekér Szimonetta*	BHSE	2000
57 kg	Szél Anna*	OSBK	2001
59 kg	Dollák Tamara*	UTE	1999
62 kg			
65 kg	Szabados Noémi*	FTC	2001
68 kg	Vanessa Wilson	VASAS	1987
72 kg			
76 kg			



### **3. Az olimpiai felkészülést irányító és a felkészülésben résztvevő szakemberek névsora (a végzettségek megjelölésével)**

#### **A felkészülésért felelős szakemberek:**

szakmai vezető:	Komáromi Tibor (edző)
kötöttfogás szövetségi kapitány:	Sike András (edző)
kötöttfogás: (edző),	Majoros Isván (edző), Repka Attila
szabadfogású és női szakág szövetségi kapitány:	Gulyás István (mesteredző)
szabadfogás:	Michail Haracsura (szakedző)
női:	Nagy Lajos (mesteredző)

#### **További szakemberek:**

Dr. Bakanek György orvos (sportszakorvos)  
Hadi Gergely masszőr (sportmasszőr)  
Vass Zoltán női és szabadfogású válogatott masszőr (sportmasszőr)  
Kőrösi Éva dietetikus (okleveles dietetikus)  
sportpszichológus, teljesítmény diagnosztika – igény és alkalom szerint

### **4. A Tokiói olimpiai felkészülést szervező sportági vezető**

A Birkózó Szövetség szakmai igazgató **Komáromi Tibor**.

### **5. Az olimpián várható, vagy tervezett változások a megelőző olimpiákhoz képest**

2017. év júniusában a NOB Végrehajtó Bizottsága fontos döntéseket hozott a 2020. évi tokiói olimpiára vonatkozóan. A férfiak versenyszámainak számát 12, a nők versenyszámainak számát 6 súlycsoportban határozták meg. Rióhoz képest azonban tovább szűkítették a résztvevő sportolók létszámát. Rióban 344 fő indulhatott a versenyeken, Tokióban az induló létszámot 288 főben, súlycsoportonként 16 főben határozták meg (56 fővel kevesebb induló Tokióban).

**Megszerezhető kvalifikációk száma:** nemzetenként 18 fő (6 kötöttfogású, 6 szabadfogású és 6 női súlycsoportban, súlycsoportonként 16 fő)

**Verseny lebonyolítás változása:** két napos lesz egy-egy súlycsoport küzdelmeinek a lebonyolítása, aznap reggeli mérlegeléssel.

**Kvalifikációs rendszer változásai:** A Tokióban rendezendő Olimpia kvalifikációs rendszere eltér az előzőektől. Az eddigi 4 kvalifikációs verseny számát 3 versenyre csökkentették. A 2019. évi Világ bajnokság az első kvalifikációs verseny, ahonnan súlycsoportonként az első 6 versenyző jut ki. 2020. évben folytatódik a kvalifikációs sorozat a kontinentális versenyekkel, ahonnan súlycsoportonként 2 fő szerzi meg az indulás jogát. Ezt követi egy világ kvalifikációs verseny, ahonnan súlycsoportonként 2 fő juthat ki az Olimpiára. Hiába játszanak meghatározó szerepet Európa birkózói mindhárom szakágban a Világ bajnokságokon, a kontinentális kvalifikációval hátrányos helybe kerülnek, és kerülünk mi is.

Célunk, hogy a 2019-es Világ bajnokságon és a 2020-as további két kvalifikációs versenyen a sportág 2-6 fő számára szerezzon kvótát, azaz indulási jogot a Tokiói Olimpián. Azoknak a versenyzőknek, akik nem tudják magukat kvalifikálni a világbajnokságon, további kvalifikációs versenyeken kell részt venniük, ezáltal számukra az olimpiai felkészülés nehezebben tervezhető.

**További változás: az olimpián szereplő súlycsoportok súlyhatárai is változni fognak.** Ez további új feladatot ró a válogatott birkózókra, a megfelelő új súlycsoport kiválasztása, ami nem is olyan egyszerű.

## 6. A Tokió-i olimpia tervezett eredményességi célkitűzései:

Kötöttfogás				
2020 Olimpia				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
60 kg	-	-	4 - 15 pont	0-2 db
67 kg	-	-		
77 kg	V.	I.		
87 kg	V.	III		
97 kg	-	V.		
130 kg	-	V.		

Szabadfogás				
2020 Olimpia				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	0 - 4 pont	0 db
65 kg	-	-		
74 kg	-	-		
86 kg	VII.	V.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

Női szakág				
2020 Olimpia				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
50 kg	-	-	2 - 6 pont	0 - 1 db
53 kg	-	-		
57 kg	V.	III.		
62 kg	-	VII.-		
68 kg	-	-		
76 kg	VII.	V.		

7. 2020-ig a felnőtt és a felnőtt alatti első utánpótlás Világbajnokságok és Európa-bajnokságok célkitűzései éves bontásban

**Kötöttfogás – felnőtt korosztály**

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2018 Európa bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55kg	-	-	18-37 pont	3-6 db
60kg	-	V.		
63kg	-	V.		
67kg	-	-		
72kg	III.	I.		
77kg	III.	I.		
82kg	V.	III.		
87 kg	III.	I.		
97 kg	V.	III.		
130 kg	V.	III.		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2018 Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55 kg	-	-	14-30 pont	2-5 db
60kg	-	-		
63kg	-	V.		
67kg	-	-		
72kg	III.	I.		
77 kg	III.	I.		
82 kg	V.	III.		
87 kg	V.	III.		
97 kg	V.	III.		
130 kg	-	V.		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2019 Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55 kg	-	-	<b>14-35 pont</b>	<b>3-4 db</b>
60kg	-	V.		
63kg	-	V.		
67kg	-	V.		
72kg	III.	I.		
77kg	III.	I.		
82 kg	-	V.		
87 kg	III.	I.		
97 kg	-	V.		
130 kg	V.	III.		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2019 Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55 kg	-	-	<b>12-30 pont</b>	<b>2-4 db</b>
60kg	-	V.		
63kg	-	-		
67kg	-	V.		
72kg	III.	I.		
77 kg	III.	I.		
82 kg	-	V.		
87 kg	V.	III.		
97 kg	V.	III.		
130 kg	-	V.		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2020 Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55kg	-	V.	20 - 43 pont	3-7 db
60kg	-	V.		
63kg	-	V.		
67kg	V.	III.		
72kg	III.	I.		
77kg	III.	I.		
82kg	V.	III.		
87kg	III.	I.		
97kg	V.	III.		
130kg	V.	III.		

### **Kötöttfogás - U23-as korosztály**

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2017 U23-as Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
59kg	-	V.	7-21 pont	1-3 db
66kg	-	V.		
71kg	V.	III.		
75 kg	III.	I.		
80 kg	-	-		
85 kg	V.	III.		
98 kg	-	V.		
130 kg	-	-		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2018 U23-as Európa bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55kg	-	-	10-23 pont	1-4 db
60kg	-	-		
63kg	-	V.		
67kg	V.	III.		
72kg	-	-		
77kg	III.	I.		
82kg	V.	III.		
87 kg	-	-		
97 kg	V.	III.		
130 kg	-	V.		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2018 U23-as Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55 kg	-	-	<b>10-21 pont</b>	<b>1-4 db</b>
60kg	-	-		
63kg	-	V.		
67kg	V.	III.		
72kg	-	-		
77 kg	III.	I.		
82 kg	V.	III.		
87 kg	-	-		
97 kg	V.	III.		
130 kg	-	-		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2019 U23-as Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55 kg	-	-	<b>12-31 pont</b>	<b>1-5 db</b>
60kg	-	V.		
63kg	-	V.		
67kg	-	V.		
72kg	V.	III.		
77kg	III.	I.		
82 kg	-	V.		
87 kg	V.	III.		
97 kg	V.	III.		
130 kg	V.	III.		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2019 U23-as Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55 kg	-	-	<b>6-23 pont</b>	<b>1-2 db</b>
60kg	-	V.		
63kg	-	-		
67kg	-	V.		
72kg	-	V.		
77 kg	III.	I.		
82 kg	-	V.		
87 kg	-	V.		
97 kg	V.	III.		
130 kg	-	V.		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2020 U23-as Európa bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55 kg	-	-	<b>18-39 pont</b>	<b>3-6 db</b>
60kg	-	V.		
63kg	-	V.		
67kg	V.	III.		
72kg	III.	I.		
77 kg	V.	III.		
82 kg	-	V.		
87 kg	III.	I.		
97 kg	III.	I.		
130 kg	V.	III.		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2020 U23-as Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55 kg	-	-	<b>10-29 pont</b>	<b>1-4 db</b>
60kg	-	V.		
63kg	-	V.		
67kg	-	V.		
72kg	V.	III.		
77 kg	-	V.		
82 kg	V.	III.		
87 kg	-	V.		
97 kg	III.	I.		
130 kg	V.	III.		



### Szabadfogás – felnőtt korosztály

Szabadfogás				
2018 Európa-bajnokság				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	4-12 pont	0-2 db
61 kg	VII.	V.		
65 kg	-	-		
70 kg	-	-		
74 kg	VII.	V.		
79 kg	-	-		
86 kg	V.	III.		
92 kg	-	-		
97 kg	-	-		
125 kg	V.	III.		

Szabadfogás				
2018 Világbajnokság				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	4-8 pont	0 - 2 db
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	-	-		
74 kg	-	-		
79 kg	-	-		
86 kg	V.	III.		
92 kg	-	-		
97 kg	-	-		
125 kg	V.	III.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2019 Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	<b>4-12 pont</b>	<b>0-2 db</b>
61 kg	VII.	V.		
65 kg	-	-		
70 kg	-	-		
74 kg	VII.	V.		
79 kg	-	-		
86 kg	V.	III.		
92 kg	-	-		
97 kg	-	-		
125 kg	V.	III.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2019 Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	<b>4-8 pont</b>	<b>0 - 2 db</b>
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	-	-		
74 kg	-	-		
79 kg	-	-		
86 kg	V.	III.		
92 kg	-	-		
97 kg	-	-		
125 kg	V.	III.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2020 Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
<b>57 kg</b>	-	-	<b>4-12 pont</b>	<b>0-2 db</b>
<b>61 kg</b>	<b>VII.</b>	<b>V.</b>		
<b>65 kg</b>	-	-		
<b>70 kg</b>	-	-		
<b>74 kg</b>	<b>VII.</b>	<b>V.</b>		
<b>79 kg</b>	-	-		
<b>86 kg</b>	<b>V.</b>	<b>III.</b>		
<b>92 kg</b>	-	-		
<b>97 kg</b>	-	-		
<b>125 kg</b>	<b>V.</b>	<b>III.</b>		

### Szabadfogás - U23-as korosztály

Szabadfogás				
2017 U23-as Világbajnokság				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	2-4	0-1 db
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	-	-		
74 kg	-	-		
86 kg	V.	III.		
97 kg	-	-		
125 kg	-	-		

Szabadfogás				
2018 U23-as Európa-bajnokság				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	2-10 pont	0-1 db
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	VII.	V.		
74 kg	VII.	V.		
79 kg	-	-		
86 kg	-	-		
92 kg	V.	III.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

Szabadfogás				
2018 U23-as Világbajnokság				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	2-10 pont	0-1 db
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	VII.	V.		
74 kg	VII.	V.		
79 kg	-	-		
86 kg	-	-		
92 kg	V.	III.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2019 U23-as Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	<b>2-10 pont</b>	<b>0-1 db</b>
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	VII.	V.		
74 kg	VII.	V.		
79 kg	-	-		
86 kg	-	-		
92 kg	V.	III.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2019 U23-as Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	<b>2-10 pont</b>	<b>0-1 db</b>
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	VII.	V.		
74 kg	VII.	V.		
79 kg	-	-		
86 kg	-	-		
92 kg	V.	III.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2020 U23-as Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	<b>2-10 pont</b>	<b>0-1 db</b>
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	VII.	V.		
74 kg	VII.	V.		
79 kg	-	-		
86 kg	-	-		
92 kg	V.	III.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2020 U23-as Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	<b>2-10 pont</b>	<b>0-1 db</b>
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	VII.	V.		
74 kg	VII.	V.		
79 kg	-	-		
86 kg	-	-		
92 kg	V.	III.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

**Női szakág – felnőtt korosztály**

<b>Női szakág</b>				
<b>2018 Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
50 kg	-	-	<b>8-17 pont</b>	<b>1-3 db</b>
53 kg	VII.	V.		
55 kg	V.	III.		
57 kg	III.	I.		
59 kg	-	-		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	V.	III.		

<b>Női szakág</b>				
<b>2018 Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
50 kg	-	-	<b>10-21 pont</b>	<b>1 - 4 db</b>
53 kg	VII.	V.		
55 kg	V.	III.		
57 kg	III.	I.		
59 kg	-	-		
62 kg	V.	III.		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	V.	III.		

<b>Női szakág</b>				
<b>2019 Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
50 kg	-	-	<b>8-17 pont</b>	<b>1-3 db</b>
53 kg	VII.	V.		
55 kg	V.	III.		
57 kg	III.	I.		
59 kg	-	-		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	V.	III.		

<b>Női szakág</b>				
<b>2019 Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
50 kg	-	-	<b>8-17 pont</b>	<b>1-3 db</b>
53 kg	VII.	V.		
55 kg	V.	III.		
57 kg	III.	I.		
59 kg	-	-		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	V.	III.		

<b>Női szakág</b>				
<b>2020 Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
50 kg	-	-	<b>8-17 pont</b>	<b>1-3 db</b>
53 kg	VII.	V.		
55 kg	V.	III.		
57 kg	III.	I.		
59 kg	-	-		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	V.	III.		



## Női szakág - U23-as korosztály

Női szakág				
2017 U-23-as Világbajnokság				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
48 kg	-	-	7-13 pont	1-2 db
53 kg	VII.	V.		
55 kg	V.	III.		
58 kg	-	-		
60 kg	-	-		
63 kg	-	-		
69 kg	-	-		
75 kg	III.	I.		

2018 U23-as Európa-bajnokság				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
50 kg	VII.	V.	4 - 15 pont	1 db
53 kg	-	-		
55 kg	III.	I.		
57 kg	VII.	V.		
59 kg	VII.	V.		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	VII.	V.		
72 kg	-	-		
76 kg	VII.	V.		

Női szakág				
2018 U23-as Világbajnokság				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
50 kg	-	-	2 - 6 pont	0 - 1 db
53 kg	-	-		
55 kg	V.	III.		
57 kg	-	-		
59 kg	-	-		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	VII.	V.		

<b>Női szakág</b>				
<b>2019 U23-as Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
50 kg	VII.	V.	4 - 15 pont	1 db
53 kg	-	-		
55 kg	III.	I.		
57 kg	VII.	V.		
59 kg	VII.	V.		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	VII.	V.		
76 kg	VII.	V.		

<b>Női szakág</b>				
<b>2019 U-23-as Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
50 kg	-	-	2 - 8 pont	1 db
53 kg	-	-		
55 kg	V.	III.		
57 kg	-	-		
59 kg	-	-		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	VII.	V.		
76 kg	VII.	V.		

<b>Női szakág</b>				
<b>2020 U-23-as Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
50 kg	VII.	III.	4 - 12 pont	0 - 2 db
53 kg	-	-		
55 kg	-	-		
57 kg	VII.	V.		
59 kg	VII.	V.		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	V.	III.		
76 kg	V.	III.		

Női szakág				
2020 U23-as Világbajnokság				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
50 kg	VII.	III.	4 - 12 pont	0 - 2 db
53 kg	-	-		
55 kg	-	-		
57 kg	VII.	V.		
59 kg	VII.	V.		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	V.	III.		
76 kg	V.	III.		

## 8. A sportág várható kvalifikációs rendszere

A Tokióban rendezendő Olimpia kvalifikációs rendszere eltér az előzőektől. Az eddigi 4 kvalifikációs verseny számát 3 versenyre csökkentették. A 2019. évi Világbajnokság az első kvalifikációs verseny, ahonnan súlycsoportonként az első 6 versenyző jut ki. 2020. évben folytatódik a kvalifikációs sorozat a kontinentális versenyekkel, ahonnan súlycsoportonként 2 fő szerzi meg az indulás jogát. Ezt követi egy világkvalifikációs verseny, ahonnan súlycsoportokként 2 fő juthat ki az Olimpiára. Hiába játszanak meghatározó szerepet Európa birkózói mindhárom szakágban a Világbajnokságokon, a kontinentális kvalifikációval hátrányos helybe kerülnek, és kerülünk mi is.

Célunk, hogy a 2019-es Világbajnokságon és a 2020-as további két kvalifikációs versenyen a sportág 2-6 fő számára szerezzon kvótát. azaz indulási jogot a Tokiói Olimpián. Azoknak a versenyzőknek, akik nem tudják magukat kvalifikálni a világbajnokságon, további kvalifikációs versenyeken kell részt venniük, ezáltal számukra az olimpiai felkészülés nehezebben tervezhető.

## 9. Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok

### Kötöttfogás

#### Technikai, taktikai tudásszint emelése

Feladataink közt szerepel az állás és parter helyzetben végrehajtható fogások gyakorlása, elsajátítása. Személyre szabott videó elemzésekkel, és ezek edzéseken való gyakorlásával. Célfeladatok végrehajtása edzéseken és versenyeken, ezáltal elérhető, hogy minden versenyzőnk egyedi sajátosságokkal rendelkezzen.

#### Fizikai állapot fejlesztése (gyorsaság, állóképesség, erőfejlesztés)

A mai modern birkózásának elengedhetetlen feltétele a kiváló erő és állóképességi szint. A kiemelkedő maximális erővel rendelkező versenyzők eredményesebbek, főleg a magasabb súlycsoportokban. Ezért úgy állítjuk össze az edzés terveket, hogy a gyorsaság és az erő-állóképesség fejlesztése kiemelt szerepet kapjon. Ennek érdekében egy erőnléti

edző segítségét is igénybe vesszük. A Magyar Birkózó Szövetség szakmai vezetése megvizsgálja a Tokióban lévő időjárási és klimatikus körülményeket, és az így kapott adatokat beépíti a felkészülésbe, az eredményes olimpiai szereplés érdekében.

### **Mentális tulajdonságok fejlesztése**

Az eredményes szereplés egyik záloga a mentálisan stabil versenyző, ezért a jövőben szeretnénk sportpszichológust is alkalmazni a csapat mellett.

A motivációt befolyásolja az akarati tényező, a belső indíték, és a versengésben létrejövő önérvényesítés. Ezek hiányában a versenyző nem kellően motivált.

### **Központi és egyesületi munka aránya**

Természetesen a Magyar Birkózó válogatott tagjai továbbra is a szakágvezető irányítása alatt készülnek a kiemelt versenyekre. A válogatott tagjai részére az év nagyrésztében központi felkészülést biztosítunk, mert ezek a versenyzők csak a válogatottban tudnak magas szintű edzőmunkát végezni. Az egyesületünkben legtöbb helyen nincs megfelelő szintű edzőpartner és létesítmény. A Gerevich program által biztosított ösztöndíj rendszer támogatja az eredményes versenyzőinket, de sajnos az edzőpartnerek nem részesülnek támogatásban. A Kozma István Birkózó Akadémia kialakításával a jövőben is centralizálnánk a birkózást és már fiatal korban egységes elvek szerint képeznénk birkózóinkat.

### **Az egyesületi edzők helyzete a központi munkában**

Az egyesületi edzők és a központi felkészítést irányító szakemberek igény szerint konzultálnak, de jellemzően az egyesületi edzők nem vesznek részt a központi munkában.

## **Szabadfogás**

A Magyar Birkózó Szövetség Elnöksége a központi felkészülés mellett döntött. Hiszen a klubokban az edzőpartnerek minősége nem éri el azt a színvonalat, hogy megfelelően erős ingert nyújtsanak a világversenyekre készülő versenyzők számára. A hazai edzőpartnerek hiányában felkészülésünk jelentős részét külföldön, illetve hazai edzőtáborokban külföldi partnerek meghívásával végezzük. A hazai edzőtáborokban legfőbb cél a fizikai paraméterek folyamatos fejlesztése és az utánpótlásban eredményes versenyzők felzárkóztatása a felnőtt élmezőnyhöz. A sportág specifikus ingereket a külföldi edzőtáborokban tudjuk felvenni, ahol a világklasszis birkózók megfelelő sebességgel-intenzitással és gyakorisággal támadják meg a versenyzőinket, és védekezésük is magas szintű. Ezekben a helyszíneken tudjuk a hibáinkat javítani, technikáinkat tovább fejleszteni és az egyéni technikákat tökéletesíteni. A Tokiói Olimpiáig hátralévő időben a férfiak részére a következő helyszíneket célozzuk meg a külföldi edzőtáborok tekintetében: RUS - USA - JPN - IRI - UKR.

## **Női szakág**

Ahhoz, hogy érem esélyekkel induljunk a Világ bajnokságokon és az Olimpián is felkészülésünkben kiemelt szerepet kell kapnia a következő helyszíneken történő edzőtáborozásoknak: RUS - USA - JPN - UKR - SWE.

A versenyzőkben az igény és a motiváció meg van. Természetesen más elbírálás alá esnek az Olimpiai kvalifikációra esélyes és már világversenyeken bizonyított versenyzők,

valamint az utánpótlás kiválóságai, akik csak részben fognak ott lenni a külföldi edzőtáborokban iskolai elfoglaltságaik miatt.

Tervek szerint októbertől az egyesületi és a KEP-ben szereplő edzőket még jobban bevonjuk a központi felkészülésbe és heti 4 alkalommal Budapesten mind a női, mint pedig a férfi szakágban egész évben folyamatosan tervek szerint folynak majd az edzések a Körcsarnokban.

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 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.

## **10. Az olimpiai felkészülés szakaszai és kiemelt feladatai éves bontásban**

### **Kötöttfogás**

Fő feladata, hogy az új szabályok, új súlycsoportok figyelembevételével meghatározzuk versenyzőink egyénre szabott felkészülését. A **2017-18**-as év feladata a válogatott keret kibővítése, fiatalok beépítése és az idősebb versenyzők motiváltságának fenntartása. Ebben az időszakban éves szinten 28-30 hét központi edzőtábort tervezünk. Kiemelten fontos esemény számunkra a **2018**-ban Budapesten megrendezésre kerülő világbajnokság, ahol a hazai közönség előtt eredményesen szeretnénk szerepelni. A **2019**-es év már a kvalifikációról szól, ezért a világbajnokságot tekintjük a fő versenyünknek. Az edzőtábori hetek száma hasonlóan az előző évhez körülbelül 28-30 hét. A **2020**-os év felkészülésének megtervezése és végrehajtása lesz a legnehezebb feladat, mert különböző metódust kell majd alkalmaznunk a már kvalifikált, és a még nem kvalifikált versenyzőinknek. Fontos a kvalifikációs versenysorozaton való eredményes szereplés. Ennek érdekében egyénre szabott edzés és felkészülési tervet kell kidolgozni.

### **Szabadfogás és Női szakág**

A **2017-18**-as év feladata a válogatott keret kibővítése, fiatalok beépítése és az idősebb versenyzők motiváltságának fenntartása. Ebben az időszakban éves szinten 28-30 hét központi edzőtábort tervezünk. Kiemelten fontos esemény számunkra a **2018**-ban Budapesten megrendezésre kerülő világbajnokság, ahol a hazai közönség előtt eredményesen szeretnénk szerepelni. Sportágunkban minden évben Európa és Világbajnokságot rendez az UWW, illetve **2019**-ben Európa Játékokkal is bővül a világversenyek száma. Legfőbb feladatunk a világversenyeken való eredményesség növelése. Az elmúlt években az Európa Bajnokságokon való eredményességünk megfelelő

volt, de a tapasztalatok azt mutatják, hogy az Olimpiai Játékokra csak az a versenyző utazhat eséllyel, aki a megelőző ciklusban a Világbajnokságokon is rendre eredményesen szerepelt. Ebben a mutatóban kell előre lépni az elmúlt évekhez képest, hogy az Olimpiai szereplésünk sikeres legyen. Természetesen a mindenkori eredményesség megtartása és növelése mellett legfőbb célunk a **2019**-es kvalifikációs Világbajnokságon lehetőleg szakáganként minimum 1-1 kvalifikáció kiharcolása, illetve az azt követő kvalifikációs versenyeken **2020**-ban további kvalifikációk megszerzése.

## **11. Válogatás elvei és ütemei**

### **Kötöttfogású válogatott**

- Nemzetközi versenyeken elért eredmények.
- Hazai válogató versenyeken és az országos bajnokságon elért eredmények.
- A válogatott közös felkészüléseinek való részvétel.
- Amennyiben két vagy több versenyző hasonló eredményeket ér el, úgy két győzelemig tartó válogató mérkőzéseken dől el a válogatottság.

### **Szabadfogású válogatott**

- Részt vesznek a központi felkészülésben.
- Részt vesznek a szakágvezetővel (év elején) egyeztetett súlycsoportban, a hazai válogató versenyeken.
- Részt vesznek a szakágvezetővel (év elején) egyeztetett súlycsoportban a kijelölt nemzetközi versenyeken.

A versenyeken elért eredmények alapján a szövetségi kapitány javaslatot tesz az elnökség felé, az aktuális világversenyre javasolt csapatról. Amennyiben a versenyek alapján nem lehet reális javaslatot tenni, válogató mérkőzések kerülnek kiírásra.

### **Női válogatott**

- Részt vesz, és megfelelő színvonalon teljesít a mindenkori hazai válogató versenyeken és országos bajnokságon.
- 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.)
- 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)
- Munkájával példát mutat a fiatalabb versenyzők számára, valamint sportemberhez méltó magatartást tanúsít sport tevékenysége közben és a civil életben egyaránt. Szövetség elnöksége dönt az indulók névsoráról.

### A válogatómérkőzések menetrendje:

- Reggeli mérlegelés, majd ezt követően 2 óra múlva kezdődnek a küzdelmek, melyek 2 nyertes mérkőzésig tartanak.
- A mérkőzések az aktuális nemzetközi szabályok szerint kerülnek megrendezésre.

## **12. Az utánpótlás helyzete a Tokió-i olimpia szemszögéből**

### **Kötöttfogás**

2013 évben 5 érmet;  
2014 évben 4 érmet;  
2015 évben 12 érmet;  
2016 évben 7 érmet;  
2017 évben 9 érmet szereztek az utánpótlás világversenyeken birkózóink.

Utánpótlásunk helyzete ebben a fogásnemben mondható a leginkább biztatónak és kiegyensúlyozottnak, ahogy a fenti érmekek száma is mutatja. Évről évre nem csak érmekek sorával sikerül öregbítenünk hazánk hírnevét, hanem kontinens-, ill. világbajnoki címekkel is. Ezen korosztályban szereplő versenyzők, időről időre, bekapcsolódnak a felnőtt válogatott edzőmunkájába is, mely kétségtelenül hatalmas ösztönző, motivációs erővel hat rájuk amellet, hogy egyre inkább edzőpartnerként is megállják a helyüket.

### **Szabadfogás**

2013 évben 2 érmet;  
2014 évben 2 érmet;  
2015 évben 3 érmet;  
2016 évben 4 érmet;  
2017 évben 2 érmet szereztek az utánpótlás világversenyeken birkózóink.

A fiúknál már a kadet és junior korban jelentős a lemaradásunk a világ élvonalával szemben. Jellemzően 1-1 versenyzőnk tud eredményes lenni főleg Európa-bajnokságokon. Sajnos, mint technikai, mint fizikai képességeink téren nagy a lemaradásunk. Reményeink szerint Michail Haracsura szakedző érkezésével a technikai tudás szint fejlődni fog és a fizikai képességek fejlesztése (abban az esetben, ha az eddigiéknél rendszeresebben vesznek majd részt a versenyzőik és edzőik a központi felkészülésben) is megvalósul, mely az eredményesség javulásával fog járni.

### **Női szakág**

2013 évben 5 érmet;  
2014 évben 5 érmet;  
2015 évben 8 érmet;  
2016 évben 8 érmet;  
2017 évben 10 érmet szereztek az utánpótlás világversenyeken birkózóink.

Utánpótlásunk helyzete a kötöttfogás mellett a női szakágban is biztató. Elmondható hogy főleg kadet szinten versenyben vagyunk a világ élvonalával, ezt a megszerzett érmek is bizonyítják. Az elmúlt évek tapasztalatai azt mutatják, hogy a központi felkészülésben résztvevő versenyzők, Galambos Ramóna és Németh Zsanett az U23-as és a Felnőtt mezőnyben is képesek érmeket nyerni és azt gondolom amennyiben sérülésmentes lesz a felkészülésük a Tokiói Olimpián eséllyel indulhatnak harcba az érmekért is. Amennyiben a korábban Világbajnok és Világbajnoki érmes versenyzőink (Barka Emese és Sastin Mariann) felkészülése is folyamatos lesz, az Olimpián ütőképes csapat vehet részt a női szakágban.

A jelenlegi kadet és kadet korból junior korba lépő eredményes korosztályt ugyanezen az úton kell tovább menedzselni, egyre jobban bevonva őket a központi felkészülésbe, ebben az esetben egyes súlycsoportokban komoly hazai versengésre lehet majd számítani, aminek csak pozitív eredménye lehet.

### **13. Az olimpiai keret sportegészségügyi ellátása, sportorvosi hálózat, sporttudományi háttér**

A sportegészségügyi csapatmunka a birkózó kereteknél erősödött: egyről kettőre bővült a gyúrók száma. Sportpszichológusi, gyógytornászi, fizioterápiás szakemberi, rehabilitációs és regenerációs segítség jelenleg alkalom és igény szerint történik, melyet az olimpiai közeledtével sűríteni tervezünk.

A három szakág mellett továbbra is egy sportorvosi szakképesítéssel rendelkező, állandó keretorvos működik. Az OSEI-vel ő tartja a kapcsolatot, a szükséges konzíliumokat, egyéb vizsgálatokat és terápiákat is az ő közreműködésével végezzük. Az OSEI kutató osztályával szoros a kapcsolat, a MOB keretbe beleférő birkózók a teljesítmény élettani vizsgálatok lehetőségeit teljes egészében kihasználják. A sporttudományos háttér folyamatos biztosítása, a legújabb kutatások eredményeinek alkalmazása a sportorvos feladata. A keret teljesítményének növelése komplex feladat. A táplálkozás optimalizálása dietetikus segítségével, 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 jelentős összeget tesz ki.

### **14. A sportág doppingellenes küzdelme, a tervezett intézkedések felsorolása**

A „doppingolás” a teljesítmény növelés minden ismert legális alternatíváját kihasználjuk. Ezen a téren alapvető a versenyzőkkel való folyamatos kommunikáció, információ átadás és felvilágosító tevékenység. A birkózó keretnél sikerült elérni, hogy orvos 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 mindaddig negatív eredménnyel zárultak. Edzői fórumokon, műhelymunkák keretében is folyik a doppingellenes felvilágosító tevékenység. A kerettagok a nap 24 órájában kereshetik a



keretorvost. A hazai versenyeken hivatalból van dopping ellenőrzés, külön vizsgálatokat nem tervezünk, tekintettel arra, hogy nem a dopping vizsgálatok számának emelése a megoldás a doppingmentes sport elérése érdekében.

## **15. Sportdiplomáciai feladatok, a sportág nemzetközi tisztségviselőinek névsora**

Lehetőségeink szerint részt veszünk az UWW különböző ülésein, a funkcionális bizottságokba beválasztott tagjainkkal:

- Bacsa Péter – Marketing Bizottság
- Dr. Barna Tibor – Tudományos Bizottság
- Dr. Molnár Szabolcs – Orvosi Bizottság

Dr. Barna Tibor részt vett idén májusban az Újvidéken tartandó Tudományos Bizottság ülésén, Dr. Molnár Szabolcs és Bacsa Péter pedig az augusztusi párizsi Felnőtt Világbajnoksággal egy időben tartott bizottsági üléseken vettek részt.

Az ezt megelőző évekhez hasonlóan a 2018. évben is több kiemelt nemzetközi esemény házigazdája leszünk. A hagyományos Magyar Nagydíj – Polyák Imre emlékverseny mellett, pályázat útján elnyertük a 2018. évi Serdülő Európa-bajnokság rendezési jogát, de ami még ennél is fontosabb, a jövő évi Felnőtt Világbajnokság házigazdája is Budapest lesz. Ahhoz, hogy ennek a szervezése, illetve a lebonyolítása minden igényt kielégítő, valamint zökkenőmentes legyen, egy kisebb létszámú szervező bizottsági csapatot delegáltunk az ez évi Világbajnokságra, hogy az ott szerzett, illetve a már meglévő tapasztalatokat ötvözve, egy sikeres és nagyszabású eseményt tudjunk jövőre szervezni. Az esemény marketingjére is igyekeztünk nagy gondot fordítani, ezért a párizsi VB ideje alatt egy standot állítottunk fel. Ott különböző promóciós videókkal, ajándéktárgyakkal, stb. igyekeztünk bemutatni és egyben felhívni mindenki figyelmét a jövő évi VB-re, valamint bátorítani a nemzeteket, hogy látogassanak el hazánkba és vegyenek részt rajta. Ápolni kívánjuk a szomszédos országok szövetségeivel (Szerbia, Horvátország, Szlovákia, Románia, Szlovénia) fenntartott és túlzás nélkül kiválónak mondható szakmai kapcsolatainkat.

Szakmai programok, cserék révén erősíteni szeretnénk a határon túli magyarlakta területek birkózó egyesületeivel fenntartott határ menti együttműködést is.

## **16. Az olimpiai keret létesítménye helyzete, kiemelten használt létesítmények felsorolása**

Budapesten a Körcsarnokban, mely az azbesztmentesítő munkások befejeztével 2015. januártól a már minden igényt kielégítő és az edzés eszközök tekintetében folyamatosan bővülő eszköztárral, immáron bátran nevezhető a válogatottak főhadiszállásának. A Körcsarnokban a Elit Akadémia iskola csapata kb. 30 fővel, a női válogatott kb. 20-25 fővel, a szabadfogású és kötöttfogású válogatott kb. 50 fővel, és az utánpótlás Héraklész keret heti egy alkalommal kb. 50 fővel végzi az edzéseket a keddi és szerdai napokon. A hat birkózószőnyeg felülete ekkora létszámnál elégségesnek bizonyul. Budapest mellett két központi létesítményben edzőtáborozunk. Tatai Edzőtáborban, valamint a Mátraházi Edzőtáborban. Kiemelt helyszínünként szolgál Tata, amely az ország legjobb adottságaival rendelkezik. Tata mellett a felújított Mátraházi edzőtábor hasonló kondíciókkal rendelkezik, illetve a Mátraházi Edzőtábor kondícionáló terme még jelentősebb fejlesztésre szorul. A központi létesítmények sorából sajnos kiesett a

Dunavarsányi Edzőtábor azzal, hogy a Nemzetközi Judo Szövetség (IJF) 2020. év végéig kibérelte az edzőtábort nemzetközi edzőképző programjai számára.

## **17. A szövetség és az olimpiai keretet adó egyesületek kapcsolata, az egyesületek megnevezése**

A szövetség és az egyesületek kapcsolata jónak mondható. A speciális helyzetben lévő válogatott versenyzők az év nagy részét központilag irányított edzőtáborokban töltik. A vegyes felkészülési időszakokban a válogatott edzője az egyesületi edzővel közösen irányítja a versenyzők felkészülését és az előre összeállított program szerint halad. Az együttműködő egyesületek felsorolásra kerültek a válogatott keretek névsoránál.

## **18. Az olimpiai felkészülést befolyásoló tényezők**

A sportágfejlesztési támogatás megfelelő felhasználása garantálja az utánpótlás bázisunk növekedését és lehetőséget nyújt a 2024-es kiemelkedő olimpiai szereplésre. A verseny és élsportra elkülönített támogatás, az olimpiára készülő versenyzők nyugodt felkészülését biztosítja.

- eredményes kvalifikációs világbajnokság
- egyénre szabott felkészítési terv kialakítása
- egyénre szabott versenyeztetési terv kialakítása
- egyénre szabott sporttudományi háttér alkalmazása
- eredményes kvalifikációs versenysorozat kialakítása (kontinens és világ)
- közvetlen olimpiai felkészülés kialakítása

## **19. Észrevételek, javaslatok**

Sportágunk speciális voltából adódóan (súlyhatárok, fogyasztás) az étkezésnek, a táplálék kiegészítőknek nagy jelentősége van.

Egy dietetikus csapat bevonásával a versenyzők már Las Vegasra tökéletesen rendezték a súlyukat. Szeretnénk elérni, hogy a dietetikusunk által összeállított étrendet biztosítsák a központi edzőtáborokban.

Az edzőtáborok orvosi stábjának kibővítésével, az edzőtáborokban történő mikro izom és ízületi sérülések kezelése a magas szintű orvosi ellátás (fizikoterápia stb.) gyorsítaná a versenyzőink rehabilitációját. Az évek óta hangsúlyozott véleményünk, ami a sportsérülések rehabilitációját illeti, ha műtéti beavatkozásra van szükség, azt már magas színvonalon végzik el hazánkban is. Sajnos a problémásabb terület az utógondozás és a rehabilitáció. Egy bentlakásos rehabilitációs központot kell létesíteni, ahol adott esetben a nap 24 órájában tudják segíteni a sérült versenyzők utógondozását. Továbbá javasoljuk, hogy a Mátraházi edzőtábor kondicionáló helyiségeit szereljék fel nehéz atlétikai számokat űzők számára használható eszközökkel és kiegészítőkkel.

2017. szeptember 29.

Magyar Birkózó Szövetség