

A magyar kötöttfogású birkózó válogatott kialakítása és felkészítési programjának tervezete a 2018. évi októberi budapesti világbajnokságra

Készítette: az MBSZ 2017. december 8-i elnökségi ülésére
Sike András kötöttfogású szövetségi kapitány

Helyzetelemzés

A kötöttfogású versenyzők számára a jövő év számos változást hoz. Megváltoznak a súlycsoportok súlyhatárai, nyolcra tíz súlycsoportra bővül a kategóriák száma, bevezetik a reggeli mérlegelést, és a versenyek két naposak lesznek. E-mellett új szabályokat vezetnek be, valószínű újra lesz lenti birkózás. Fontos, hogy birkózóink hamar alkalmazkodjanak a változó lebonyolításhoz és az új szabályokhoz, ezért a felkészülésben is kell változásokat alkalmazni. Minden birkózó részére egyéni edzés és versenyztetési programot kell kidolgozni, figyelembe véve a versenyző életkorát, és terhelhetőségét. Fő cél jól szerepelni a hazai rendezésű világbajnokságon, ennek érdekében éremesélyes birkózóinknak mindent a sikeres VB szereplés alá kell rendelni.

Szakmai program

December 4-én kezdjük a felkészülést. A téli alapozás kétszer három hetes mezociklust foglal magában. Fő feladat az erő-állóképesség megszerzése és a maximális erő növelése. A versenyzők egyéni edzésterv alapján végzik az erősítést. Minden birkózónak fontos, hogy a kiválasztott súlycsoportra optimális mennyiséget kelljen fogyasztania, ezért egyes versenyzőknek tömeget kell növelni, míg másoknak tömeg növelés nélkül kell erősödni. Várhatóan továbbra sem lesz a csapatban olyan versenyző, akinek irreálisan sokat kelljen fogynia. Ez után két hónapos vegyes időszak következik, amelyben két hazai és két nemzetközi versenyen vesznek részt a legjobbaink. Ebben az időszakban a hazai táborok mellett egy hét külföldi edzőtábor is része a programnak, fő cél minél több küzdelem nemzetközi szintű edzőpartnerekkel. Közvetlenül az Európa-bajnokság előtt négy hétig fogunk edző táborozni, amely a formába hozás jegyében telik majd. Rövid pihenő után folytatjuk a felkészülést a június közepén rendezendő Magyar Nagydíjra, ami az év első makrociklusának záró versenye lesz. A világbajnokságra júliusban kezdődik a felkészülés, hasonlóan az év első feléhez alapozó táborral kezdjük, majd vegyes felkészüléssel folytatjuk. Ebben az időszakban két nemzetközi versenyen veszünk részt, és szeretnénk külföldön is edző táborozni. A világbajnokság előtti 4-5 hétben várhatóan sok nemzet birkózója érkezik majd hozzánk, így a formába hozás időszakában velük is tudunk készülni.

Célkitűzés

Európa bajnokság: 2-4 érem, 15-25 pont
Világbajnokság: 2-3 érem, 10-20 pont

Felkészülésért felelős edzők, szakemberek

Szövetségi kapitány: Sike András

Edzők: Repka Attila, Majoros István, Lévai Zoltán, Okner Ernő /erőnléti edző/

Egészségügyi stáb: Dr. Bakanek György /orvos/ Kőrösi Éva /dietetikus/ Dr. Balassa Levente /pszichológus/ Hadi Gergely /masszőr/

Kérem az MBSZ vezetését, hogy Dr. Balassa Levente pszichológussal és Okner Ernő erőnléti edzővel mielőbb kösse meg a jövő évi szerződésüket!

A felnőtt válogatott keret névsora

Kötöttfogás "A" keret			
súlycs.	név	egyesület	szül. év
60 kg	Torba Erik	Bp. Honvéd	1996
67 kg	Krasznai Máté	Bp. Honvéd	1993
72 kg	Korpási Bálint	BVSC	1987
77 kg	Lőrincz Tamás	CVSE	1986
82 kg	Szabó László	UTE	1991
82 kg	Bácsi Péter	FTC	1983
87 kg	Lőrincz Viktor	CVSE	1990
97 kg	Kiss Balázs	BVSC	1983
130 kg	Lám Bálint	Bp. Honvéd	1992

Kötöttfogás "B" keret			
súlycs.	név	egyesület	szül. év
55 kg	Juhász Bence	ESMTK	1993
55kg	Andrási József	CVSE	1995
63kg	Váncza István	FTC	1999
67 kg	Losonczi Ottó	ESMTK	1995
67 kg	Kozák István	CVSE	1990
67kg	Balaton Bence	Monor	1996
72 kg	Fritsch Róbert ,	Pénzügyőr	1994
72kg	Bak Gergely	FTC	2000
77 kg	Lévai Zoltán	Bp. Honvéd	1996
82 kg	Takács István	BVSC	2000
82 kg	Papp Bertalan	BVSC	1996
87 kg	Szilvássy Erik	Pénzügyőr	1994
87 kg	Szóke Alex	ESMTK	2000
97 kg	Németh Iván	FTC	1986
97 kg	Varga Ádám	UTE	1989
97kg	Török Zsolt	FTC	1995
97kg	Érsek Róbert	Bp. Honvéd	1998
97kg	Váczi Bálint	Bp. Honvéd	2000
130 kg	Almási Ferenc	Csepel	1996

Válogatási elvek 2018

Javaslat

A világversenyeken való részvételre a következő szempontok alapján teszek javaslatot.

1. Kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredmények.

Kijelölt EB. válogató versenyek:

- Rangsorverseny, Bp. jan. 27.
- Nemzetközi verseny, Zágráb febr. 2.-4.
- Nemzetközi verseny, Nykobing febr. 23.-24.
- Országos bajnokság, márc. 24.

Kijelölt VB. válogató versenyek:

- Magyar Nagydíj, jún. 15.-17.
- Nemzetközi verseny, Dortmund aug. 24.-26.
- Nemzetközi verseny Varsó, szept. 7.-9. /Természetesen a VB-re az egész évben elért eredmények számítanak/

2. A felkészülések ideje alatt és a versenyidőszakban tanúsított sportszerű magatartás, az edzőtáborokban való részvétel, szorgalom.

3. Az előírt dopping szabályzat betartása.

4. Egészségi állapot.

5. Kiemelkedő nemzetközi eredményt elért versenyzők esetében /megelőző két év eredményei EB 1-3, VB, Olimpia 1-5 helyezés/ a szövetségi kapitány eltekinthet a válogatási elvek alkalmazásától.

Egyező eredmények esetén az alábbi szempontok döntenek.

1. Eredményesebb nemzetközi szereplés. /szem előtt tartva a verseny erősségét/
2. Egymás elleni eredmények.
3. Válogató mérkőzéseken való győzelem. Egyenlőség esetén a szövetségi kapitánynak joga van kiírni válogatót a versenyzők között az alábbi feltételek figyelembe vételével. 2 kg súlyengedménnyel, reggeli mérlegeléssel, két megnyert mérkőzés elérése a cél, /három, vagy több versenyző esetén/ körmérkőzések vannak, és a versenyszabályokban megjelöltek alapján dől el a válogatottság sorsa.

FELKÉSZÜLÉSI PROGRAM KF. 2017-18
tervezet

December 4.-9. Tata
December 11.-16. Mátraháza
December 18.-23. Mátraháza
December 27.-30. Budapest
Január 2.-6. Mátraháza
Január 8.-13. Budapest
Január 15.-20. Tata
Január 22.-26. Club
Január 27. Verseny. Budapest
Január 29.- Február 1. Budapest
Február 2.-4. Verseny. Zágráb
Február 5.-10. Budapest
Február 12.-17. Budapest
Február 17.-18. Verseny. Szófia /II. csapat/
Február 19. – 22. Budapest
Február 23.-24. Verseny. Nykobing. /Dánia/
Február 26.- Március 3. Nykobing
Március 5.-10. Budapest
Március 12.-17. Tata
Március 19.-23. Club
Március 24. Verseny. Országos bajnokság
Március 26.-30. Budapest
Április 2.-7. Mátraháza
Április 9.-14. Mátraháza
Április 16.-21. Tata
Április 23.-28. Tata
Április 30.- Május 3. Európa bajnokság. Kaspiisk
Május 4.-11. Club
Május 12. Verseny. CSB. I. forduló
Május 14.-18. Club
Május 21.-25. Club
Május 28.-Június 2. Tata
Június 4.-9. Tata
Június 11.-14. Tata
Június 15.-17. Verseny. Magyar nagydíj. Győr
Június 18.-30. Pihenő
Július 2.-7. Budapest
Július 9.-14. Soltvadkert
Július 16.-21. Mátraháza
Július 23.-28. Mátraháza
Július 30.- Augusztus 4. Budapest
Augusztus 6.- 11. Tata/Külföld
Augusztus 13.-18. Tata/Külföld
Augusztus 20.-23. Budapest
Augusztus 24.-26. Verseny. Dortmund

Augusztus 27.- Szeptember 1. Budapest
Szeptember 3.-6. Budapest
Szeptember 7.-9. Verseny. Varsó
Szeptember 10.-15. Spala
Szeptember 17.-22. Budapest
Szeptember 21.-23. Verseny. Bukarest /II. csapat/
Szeptember 24.-29. Mátraháza
Szeptember 28.-30. Verseny. Mladenovac /II. csapat/
Október 1.-6. Mátraháza
Október 8.-13. Tata
Október 15.-20. Tata
Október 22.-25. Tata
Október 26.-28. Világbajnokság. Budapest

Bp. 2017.11.21.

SIKE ANDRÁS