



## **A Magyar Birkózó Szövetség 2015-2016. évi szakmai program tervezete**

Készítette: Komáromi Tibor szakmai alelnök  
Stuhács György kötött fogású szövetségi kapitány  
Gulyás István szabad fogású szövetségi kapitány  
Nagy Lajos női szövetségi kapitány  
Wöller Ákos felnőtt női válogatott edző  
Dr. Bakanek György, keretorvos

## 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**

A nemzetközi élmezőny kiszélesedett, mert az orosz utódállamok továbbra is tartják meghatározó szerepüket. Óriási előre lépés tapasztalható az iráni birkózásban. Az élmezőnyhöz tartozik a nagy hagyományokkal rendelkező Törökország, Bulgária. 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 produkált! A 2014. évi világversenyeken a magyar kötöttfogású csapat **két Európa-bajnoki**, és **egy világbajnoki aranyérmét**, valamint **két világbajnoki bronzérmét** szerzett. A csapat összesítésben az Európa-bajnokságon a **IV. helyen**, a világbajnokságon, **VI. helyen** végzett.

2014	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	1.	Oroszország	1.	Irán
2.	Törökország	2.	Oroszország	
3.	Azerbajdzsán	3.	Törökország	
4.	<b>Magyarország 2 érem</b>	6.	<b>Magyarország 3 érem</b>	

A fenti felsorolásból jól kivehető Irán és Oroszország vezető szerepe. A második sorba tartozik Törökország, Azerbajdzsán, Örményország, Bulgária, illetve Európán kívül Korea. Az eredményességet tekintve Magyarország vezető szerepe meghatározó.

### **Szabadfogás**

Szabadfogásban az eredményességet meghatározó országok: Irán, USA, Oroszország, Grúzia, India, valamint a honosított orosz versenyzőkből álló csapatok, Azerbajdzsán, Ukrajna. Az alsóbb súlycsoportokban Japán, Észak-Korea. Mi magyarok az elmúlt évek során kevés kivételtől eltekintve minden évben tudtunk érmet, érmekeket nyerni a világversenyeken. A magyar szabadfogású mezőny keresztmetszete szűk, ennek ellenére a kiváló szabadfogású szakembereink tudását felhasználva, érmekeket és helyezéseket tudunk szerezni a világversenyeken. A hasonló feltételekkel rendelkező országokat meg tudjuk előzni az eredményesség tekintetében.

2014	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	III.	Veréb István		
III.	Ligeti Dániel			
8.	<b>Magyarország 2 érem</b>	-	<b>Magyarország</b>	

## Női szakág

A női birkózás 2004-ben bekerült az olimpiai programba. A nemzetközi birkózó szövetségben a női szakágat teljes jogú tagnak ismerték el. A Magyar Birkózó Szövetség célul tűzte ki a női birkózás fejlesztését. A korosztályonként képzett női versenyzőink kiemelkedő nemzetközi sikereket értek el. (pl. Németh Zsanett Kadet VB 1. hely). A nemzetközi és világversenyek súlycsoportonkénti létszáma erősen megnövekedett. A magyar csapatnak jelenleg 4-5 olyan versenyzője van, aki a következő időszakban nemzetközi eredményt érhet el. A női birkózást meghatározó országok utánpótlás bázisa folyamatosan növekszik: USA, CAN, JPN, CHN, MGL, RUS, UKR, AZE, BLR, SWE, VEN, COL, BUL, IND, POL... stb.

A 2014. évtől érvényben lévő új olimpiai kategóriák női birkózásban: 48kg, 53kg, 58kg, 63kg, 69kg, 75kg. A hazai rendezésű Világbajnokságon elért sikerek alapján első alkalommal vehettünk részt a női világkupán. A női utánpótlás bázisunk ugrásszerű növekedésével a felnőtt nemzetközi élmezőnyhöz szeretnénk felzárkózni.

2014	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	V.	Németh Zsanett		
-	<b>Magyarország</b>	-	<b>Magyarország</b>	

## 2. A válogatott keret névsora

Kötöttfogás "A" keret			
súlycs.	név	egyesület	szül. év
59 kg	Módos Péter	Kertvárosi SE	1987
66 kg	Lőrincz Tamás	Cegléd VSE	1986
71 kg	Korpási Bálint	BVSC	1987
75 kg	Szabó László	UTE	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

Kötöttfogás "B" keret			
súlycs.	név	egyesület	szül. év
59 kg	Knipli Csongor	Dél-Zselic SE	1993
59 kg	Torba Erik	Dorogi NC	1996
66 kg	Krasznai Máté	FTC	1992
66 kg	Kozák István	Ceglédi VSE	1996
66 kg	Jäger Krisztián	Dorogi NC	1987
71 kg	Lévai Zoltán	Dorogi NC	1996
75 kg	Szabó Martin	Csepeli BC	1989
80 kg	Kéri Zoltán	ESMTK	1993
80 kg	Madarasi Gábor	Egri VSE	1989
85 kg	Szabó Patrik	Sziget SC	1992
98 kg	Németh Iván	FTC	1986
98 kg	Varga Ádám	UTE	1989

<b>Szabadfogás "A" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
57 kg	Molnár József	Csepeli BC	1992
65 kg	Lukács Norbert	Csepeli BC	1992
74 kg	Hatos Gábor	Haladás VSE	1983
74 kg	Gulyás Zsombor	Csepeli BC	1992
86 kg	Veréb István	Haladás VSE	1986
97 kg	Szmik Attila	Csepeli BC	1991
125 kg	Ligeti Dániel	Haladás VSE	1991

<b>Szabadfogás "B" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
57 kg	Kardos Róbert	Csepeli BC	1995
65 kg	Bábszki Gergő	Kecskeméti TE	1993
65 kg	Németh István	UTE	1991
74 kg	Nagy Mihály	ESMTK	1993
86 kg	Gyurits Gergely	Csepeli BC	1994
86 kg	Ligeti Richárd	Haladás VSE	1994
97 kg	Tomin Márton	Sziget SC	1994
125 kg	Csercsics Richárd	Haladás VSE	1991

<b>Női szakág "A" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
48 kg	Kőrösi Kitti	Zalaegerszegi BSE	1993
53 kg	Dénes Mercédesz	Érdi SP	1994
58 kg	Barka Emese	Vasas SC	1989
60 kg	Sastin Marianna	Vasas SC	1983
63 kg	Sleisz Gabriella	ESMTK	1990
69 kg	Wilson Vanessa	Vasas SC	1986
75 kg	Németh Zsanett	UTE	1994

<b>Női szakág "B" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
48 kg	Egyed Zsanett	Kanizsai BSE	1996
53 kg	Szenttamási Noémi	ESMTK	1996
53 kg	Bubori Dorina	Ceglédi VSE	1995
55 kg	Jäger Szimonetta	Dorogi NC	1992
55 kg	Vilhelm Viktória	UTE	1997
60 kg	Galambos Ramóna	Szigetvári BSE	1996
63 kg	Sándor Klaudia	FTC	1994
69 kg	Aszódi Rita	Kecskeméti TE	1997
69 kg	Szárász Vivien	Jász SE	1996

### 3. A 2015.-évi és az olimpiai felkészülést irányító, a felkészülésben résztvevő szakemberek

#### A felkészülésért felelős szakemberek:

kötöttfogás:	Struhács György, Takács Ferenc, Repka Attila
szabadfogás:	Gulyás István, Ritter Árpád
női:	Nagy Lajos, Wöller Ákos
szakmai vezető:	Komáromi Tibor

#### További szakemberek:

Dr. Bakanek György orvos  
Hadi Gergely masszőr  
Pál Norbert női válogatott masszőr  
Dr. Budavári Ágota pszichológus  
Vadas Judit gyógytornász  
Moldvai Ildikó gyógytornász  
Dr. Harasztiné Sárosi Ilona pszichológus

### 4. A 2016-ig a Világ- és Európa-bajnokságok célkitűzései éves bontásban

Kötöttfogás				
2015 Európai Játékok				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
59 kg	-	V.	14 pont	2 db
66 kg	-	V.		
75 kg	-	V.		
85 kg	III.	I.		
98 kg	V.	III.		
130 kg	V.	III.		

Kötöttfogás				
2015 Világbajnokság				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
59 kg	-	V.	14 pont	2 db
66 kg	III.	I.		
75 kg	V.	III.		
85 kg	V.	III.		
98 kg	V.	III.		
130 kg	-	V.		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2016 Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
59 kg	V.	III.	12 pont	2 db
66 kg	-	V.		
75 kg	-	V.		
85 kg	III.	I.		
98 kg	V.	III.		
130 kg	V.	III.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2015 Európai Játékok</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	14 pont	2 db
65 kg	-	-		
74 kg	-	V.		
84 kg	III.	II.		
97 kg	-	V.		
125 kg	V.	II.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2015 Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	14 pont	2 db
65 kg	-	-		
74 kg	-	V.		
84 kg	-	V.		
97 kg	-	-		
125 kg	V.	II.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2016 Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>Olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	12 pont	2 db
65 kg	-	-		
74 kg	-	V.		
84 kg	V.	II.		
97 kg	-	V.		
125 kg	V.	II.		

Női szakág		
2015 Európai Játékok		
indulók száma	Olimpiai pont	érmek száma
8	8 - 10 pont	1 - 2 db

Női szakág		
2015 Világbajnokság		
indulók száma	Olimpiai pont	érmek száma
8	4 - 5 pont	1 db

Női szakág		
2016 Európa-bajnokság		
indulók száma	Olimpiai pont	érmek száma
8	4 - 5 pont	1 db

## 5. A sportág kvalifikációs rendszere, kvalifikációs stratégiája

A Rio de Janeiróban rendezendő Olimpia kvalifikációs rendszere megegyezik az előzővel. A 2015. évi Világbajnokság az első kvalifikációs verseny, ahonnan súlycsoportonként az első 6 versenyző jut ki. 2016. évben folytatódik a kvalifikációs sorozat a kontinentális versenyekkel, ahonnan súlycsoportonként 2 fő szerzi meg az indulás jogát. Ezt követi két világkvalifikációs verseny, ahonnan súlycsoportokként 3 illetve 2 fő juthat ki az Olimpiára. Célunk, hogy szakáganként mind a hat súlycsoportban megszerezzük az olimpiai indulás jogát.

Elsődleges feladatunk, hogy a 2015. évi Világbajnokságon minél több versenyzőnk szerezzék meg az indulás jogát. Azoknak a versenyzőknek, akik nem tudják magukat kvalifikálni a világbajnokságon, további kvalifikációs versenyeken kell részt venniük, ezáltal számukra az olimpiai felkészülés nehezebben tervezhető.

## 6. Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok

### **Kötőfogás (Struhács György)**

#### **Technikai, taktikai tudásszint emelése**

Feladataink közt szerepel az állás és parter helyzetben végrehajtható fogások gyakorlása, elsajátítása. Személyre szabott elemzésekkel az edzéseken, meghatározott célfeladatokkal a versenyeken, 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 könnyebben hajtják végre a támadó típusú technikákat (derékra támadás, hátsó-alsó kiemelés). Ezért úgy állítjuk össze az edzés terveket, hogy a gyorsaság és az erő-állóképesség fejlesztése kiemelt szerepet kapjon. A Magyar Birkózó Szövetség szakmai vezetése megvizsgálja a Rióban lévő időjárás 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, jelenleg is kiváló kapcsolatot ápolunk a válogatott mellett tevékenykedő sport szakpszichológussal. Az Ő tanácsainak köszönhetően versenyzőink sokkal eredményesebben teljesítenek.

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

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

A Kormány által biztosított Sportág Fejlesztési Program lehetőséget nyújt a nehéz helyzetben lévő szakosztályok részére. A Kiemelt Edzői Program segítségével tíz edző számára tudunk megfelelő feltételeket biztosítani. A Gerevich Program által biztosított ösztöndíj rendszer a feltétele, az eredményes versenyzőink támogatásának. Az új akadémiai rendszer kialakításával a jövőben megyei szinten centralizálnánk a birkózást. Természetesen a Magyar Birkózó Válogatott tagjai továbbra is a szakág vezető irányítása alatt készülnek a kiemelt versenyekre. A központi felkészülés kiemelkedő szerepet tölt be a magyar birkózó sportban.

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

Az egyesületi edzők jelzései alapján, a központi felkészítést irányító szakemberek, egyéni technikákat dolgoznak ki és tanítanak a versenyzőknek az edzések folyamán.

### **Szabadfogás (Gulyás István)**

A felnőtt szabadfogású válogatott a megfelelő edzőpartnerek hiánya miatt az év nagy részében közösen edzőtáborozik külföldön (Oroszország, Ukrajna).

A keret két nagyobb részre bontható, ami főleg a versenyeztetésükben válik külön. Az idősebb generáció: Hatos Gábor, Veréb István, Ligeti Dániel, már kevesebb versenyen indul. A fiatalabb generációnak: Molnár József, Lukács Norbert, Nagy Mihály, Gulyás Zsombor, Ligeti Richárd, Gyurits Gergelynek szinte minden versenyen részt kell venniük, annak érdekében, hogy a nemzetközi rutint megszerezzék.

Mivel a felnőtt szabadfogású keretünk létszámhiánnyal küzd, ezért a sportág-specifikus, birkózó munkát külföldi edzőtáborokban kell elvégeznünk, amit a versenyeztetéssel is összekötünk, jól bevált orosz és ukrán helyszíneken.

A 2015-ös év elején, Kubai versenyen és edzőtáborozáson vett részt a szabadfogású válogatott, vizsgáltuk az akklimatizáció hatását a csapat teljesítményére.



Az olimpiát megelőző időszakban szeretnék az USA-ban (Colorado Springs-ben) edzőtáborozni. Az edzőtáborok, versenyek tapasztalatait felhasználva terveznénk meg a olimpiára történő közvetlen felkészülést, és a kiutazást.

A már említett külföldi edzőtáboroztatások miatt, a klubedzők bevonása a felkészülésbe nehéz feladatot ró a Magyar Birkózó Szövetségre. A szóbeli konzultáció illetve az internet számos megoldást kínál.

### **Női szakág (Wöller Ákos)**

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.

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

### **Kötöttfogás (Struhács György)**

A felkészülés fő feladata, hogy az új szabályok, súlycsoportok figyelembevételével meghatározzuk versenyzőink fejlődési célfeladatait.

A 2015-ös év már a kvalifikációról szól, ezért a Las Vegasban megrendezésre kerülő világbajnokságot tekintjük a fő versenyünknek. Az edzőtábori hetek számát tekintve körülbelül 36 hét van tervezve. Ebben az évben már kevesebb a nemzetközi versenyek száma, de több a nemzetközi edzőtábor.

Mint minden olimpiai sportág, így a birkózás is olimpiai ciklusokban gondolkodik, ezért a Londoni olimpia lezárásával megkezdődött a négy éves Riói felkészülés.

A 2016-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 rövid megszakításokkal.

## **Szabadfogás (Gulyás István)**

### **2015-2016 feladatai:**

A kvalifikáló világbajnokságra, majd 2016-ban a kvalifikációs versenysorozatra minél több kvótára esélyes versenyző felkészítése a cél. Az olimpiai indulási jog megszerzése után, pedig a sikeres felkészülés Rióra.

Kiemelt hangsúlyt kell, hogy kapjon a 91-92-93-94-ben született versenyzők menedzselése, mert a következő 2020-as olimpiai csapat gerincét ők adhatják.

Az idősebb versenyzőink közül Hatos Gábor, már nem fog minden világversenyen indulni, hiszen esetében a fő cél, a kvalifikáció és a sikeres olimpiai szereplés, több pihenő beiktatásával.

Sajnos az eredményességen látszódní fog, mert Hatos Gábor az utolsó szabadfogású olimpiai érmesünk. Amennyiben folyamatosan versenyeztetném Hatost, az olimpiára kiégne. Fontos az egyéni tervezés, valamint az egyéni bánásmód.

## **Női szakág (Wöller Ákos)**

Az olimpiára való sikeres felkészülés érdekében, közép és rövid távú több szakaszra bontott felkészülést kell megvalósítani.

### **A 2015-ös év:**

Az év első felében a „kevésbé fontos” Európai Játékokon kell részt venni. Ennek maximum annyi célja lesz, hogy kialakítsuk, a magyar csapat milyen felállásban szerepel az év második felében, a kvalifikációs világbajnokságon.

### **A 2016-os év:**

Az év első felében zárul az olimpiai kvalifikációs versenyek sorozata. Az olimpiai kvóták megszerzése érdekében az Európa-bajnokságon és kvalifikációs versenyeken való részvételt, két külön csapattal szükséges megoldani.

Az év második felében az olimpiára kvalifikált versenyzőket előtérbe helyezve, a kvalifikációt nem szerzett versenyzők segítik tovább az olimpiai felkészülést.

## **8. Válogatás elvei (a kidolgozott egységes válogatási elvek, elfogadás előtt állnak)**

### **Kötöttfogású válogatott (Struhács György)**

- Nemzetközi versenyeken elért eredmények.
- Hazai válogató versenyeken és az országos bajnokságon elért eredmény.
- A válogatott közös felkészüléseinek való részvétel.

## Szabadfogású válogatott (Gulyás István)

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

A versenyeken elért eredmények alapján a szakág vezető javaslatot tesz az elnökség felé, az aktuális világversenyre javasolt csapatról.

Amennyiben a versenyek alapján nem lehet reális javaslatot tenni, válogató mérkőzések kerülnek kiírásra.

### A válogatómérkőzések menetrendje:

Előző esti mérlegelés 2kg súlyengedménnyel.

Két megnyert mérkőzésig tart.

A mérkőzések a mindenkori szabályok szerint kerülnek megrendezésre.

A mérkőzések között egy óra a pihenő idő.

## Női válogatott (Wöller Ákos)

- 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, Világ bajnokságokon, 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.

## 9. A Rio de Janeiro-i olimpia tervezett eredményességi célkitűzései

<b>Kötöttfogás</b>	
Tervezett kvalifikált versenyzők száma	<b>3 – 5 fő</b>
Aranyérmek száma	<b>1 db</b>
Összes érmek száma	<b>2 db</b>
Olimpiai pontok száma	<b>10 – 12 pont</b>
<b>Szabadfogás</b>	
Tervezett kvalifikált versenyzők száma	<b>2 – 3 fő</b>
Aranyérmek száma	<b>- db</b>
Összes érmek száma	<b>1 db</b>
Olimpiai pontok száma	<b>2 – 6 pont</b>

Női szakág	
Tervezett kvalifikált versenyzők száma	<b>1 fő</b>
Aranyérmek száma	<b>- db</b>
Összes érmek száma	<b>- db</b>
Olimpiai pontok száma	<b>1 – 3 pont</b>

## **10. A sportág utánpótlás helyzete a Rio de Janeiro-i olimpia szemszögéből**

### **Kötöttfogás (Struhács György)**

2014 évben 4 érmet szereztek az utánpótlás világversenyeken birkózóink. Ez biztató 2016-ra, de életük csúcsformáját valószínűleg 2020-ra érik el.

### **Szabadfogás (Gulyás István)**

A 2014. évben 2 érmet szereztek az utánpótlás világversenyeken birkózóink. A mezőny ismeretében a fiatal versenyzők fejlődése töretlen. Amennyiben így folytatják, 2020. évi olimpiára komoly csapatunk lehet.

### **Női szakág (Wöller Ákos)**

A női birkózás utánpótlás helyzete a Rio-i olimpia tükrében biztónak mondható. A 2014. évben 5 érmet szereztek az utánpótlás világversenyeken birkózóink. Az igazsághoz viszont hozzá tartozik, hogy ezek a versenyzők a koruknál fogva inkább a 2020-as nyári játékokon lesznek fizikai és szellemi teljesítő képességük csúcspontján.

## **11. Az olimpiai keretek foglalkozásának szakmai, szervezési feladatai (edzőtáborok, válogató versenyek, ciklusrend stb.)**

### **Kötöttfogás (Struhács György)**

A **2015**-ös év a kvalifikáció jegyében telik, ezért a világbajnokság az év fő versenye. 8 hetes alapozás után nemzetközi edzőtáborok és versenyek, beleértve az Európai Játékok is, újabb 8 hetes időszakot töltenek ki. Két hét pihenő után egy hónap szakosztályi munka, majd újabb 16 hét edzőtáborral készülünk a világbajnokságra. A verseny eredménye (kvalifikációk száma) határozza meg az olimpiai felkészülést.

**2016**-os év a világbajnokságon olimpiai kvótát nem szerző versenyzőknek a kvalifikációs célversenyekre való felkészítése az első időszak fő feladata. A versenyek lezárásával az olimpiai csapat tagjai nemzetközi edzőtáborokban készülnek. A felkészülés ideje alatt körülbelül 30 – 36 hetet töltünk edzőtáborban. Bízunk abban, hogy a felkészülést nem kell ketté bontani és már a világbajnokságon 6 versenyző szerzi meg az olimpiai indulás jogát.

## **Szabadfogás (Gulyás István)**

kiemelt versenyekre való felkészülésünk legfőbb rendező elve a központosítás. A válogatott keret szinte egész évben együtt készül, csak a hazai válogatók, magyar bajnokság előtt valamint a csapatbajnoki küzdelmek idején készülnek klubjukban a sportolók. Ez a rendszer hatékonyan működik, és eredményekkel igazolta létjogosultságát.

A mai nemzetközi követelményrendszernek csak azok a sportolók tudnak megfelelni, csak azok tudnak eredményesnek lenni, akik éveken keresztül az edzéseken megfelelő mennyiségű és minőségű ingert kaptak. Legalább ilyen fontos az edzésterhelés és a pihenés közti megfelelő arány, valamint a helyes táplálkozás. Ezen dolgok összessége csak edzőtáborokban valósul meg. A klubokban ezért a leírt időszakokat, illetve a világversenyek utáni pihenőt töltik a versenyzők. A felkészülési és a versenyeztetési terv elkészítése a mindenkori szakág vezető feladata, amit a szakmai alelnökkel egyeztetve terjeszt az elnökség elé. A kvalifikációs stratégia kialakítását döntően befolyásolja majd a 2015. évi világbajnoki szereplés, hiszen négy lépcsős rendszerben lehet kvalifikációt szerezni.

## **12. A sportág doppingellenes tevékenysége (Dr. Bakanek György)**

Ha a doppingolás minden ismert legális alternatíváját kihasználjuk, nem lesz szükség tiltott teljesítményfokozásra. 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 mindeddig 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.

## **13. Sportdiplomácia, a sportág nemzetközi tisztségviselői**

Sportdiplomáciai tevékenységünk fókuszában a 2016. évi Európai kvalifikációs verseny elnyerése áll. A cél érdekében számos kiutazást, kiadványok megjelentetését tervezzük. 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.

2013 év végén együttműködési megállapodást kötöttünk a világ közvetlen élvonalába tartozó Iráni és Azeri Birkózó Szövetséggel.

## **Nemzetközi tisztségviselőink:**

- Dr. Hegedüs Csaba UWW Média Bizottság elnöke,  
UWW Technikai Bizottság tagja
- Gáspár Tamás UWW Hall of Fame Bizottság tagja
- Dr. Kővári László UWW Jogi és Etikai Bizottság tagja
- Papp Valér UWW Pankráció Bizottság tagja
- Dr. Bakanek György UWW Sport Mindenkiért Bizottság tagja
- Tar Mihály UWW Strand birkózás Bizottság tagja
- Dr. Molnár Szabolcs UWW Orvosi, Prevenció és Antidopping Bizottság tagja
- Szekeres István UWW Média Bizottság tagja
- Lőrincz Tamás UWW Versenyzői Bizottság tagja

## **14. A sportág létesítmény helyzete**

Jelenleg három fő területen edzőtáborozunk. Budapesten a Müller Ferdinánd edző teremben, a Tatai edzőtáborban és a Dunavarsányi edzőtáborban.

A Müller teremben a Mr. Tus 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 fürdőhelyiség felújításra szorul. Körcsarnok a hetvenes években épült, a tető szerkezetét azbeszttel szigetelték, így a elvégeztettük a vizsgálatot a Magyar Azbesztmentesítők Szövetségével, jelenleg állandó helyszínként használjuk a Körcsarnokot.

A másik kiemelt helyszínünk Tata, amely az ország legjobb adottságaival rendelkezik.

A Dunavarsányi edzőtábort kisebb létszámú és első sorban utánpótlás edzőtáborokkal használjuk ki. A Mátraházi edzőtábor átadását az egész magyar birkózó sport izgatottan várta.

## **15. Szövetség és az egyesületek kapcsolata**

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.

## **16. 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 is biztosíthatja.

- eredményes kvalifikációs világbajnokság
- eredményes kvalifikációs Európa-bajnokság
- 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

## **17. Észrevételek, javaslatok**

Sportágunk speciális voltából adódóan (súlyhatárok, fogyasztás) az étkezésnek, a táplálék kiegészítőknél nagy jelentősége van. Egy dietetikus bevonásával (jelenleg folyik a szerződés áttekintése) az orvosi stábunk kibővül. Az edzőtáborokban történő mikro izom és ízületi sérülések miatt a magas szintű orvosi ellátás (fizioterápia stb.) gyorsítaná a versenyzőink rehabilitációját.

### **Szabadfogás (Gulyás István)**

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 központ kell létesíteni, ahol adott esetben a nap 24 órájában tudják segíteni a sérült versenyzők utógondozását.

### **Női szakág (Wöller Ákos)**

A női birkózók versenyeztetésének javítása érdekében szükséges hazai színhelyű nemzetközi versenyek rendezése fontos állomás.

A közeljövőben meghívásos csapat találkozókat rendeznénk évente egy alkalommal kadet, junior és felnőtt korosztályban.

A házigazda magyar csapat mellett, öt meghívott ország válogatottjai szerepelnének a találkozókon, a szállást és az étkezést a verseny ideje alatt ingyen biztosítjuk.

Az öt meghívott ország közül négy minden évben állandó tagja lenne a viadalnak. A résztvevő országok, amelyek földrajzilag közel helyezkednek el Magyarországhoz és csapataik Európa élmézőnyébe tartoznak (Lengyelország, Ukrajna, Románia, Németország). Az ötödik résztvevő, minden évben egy meghívott csapat, a világ elit országai közül.

Az ilyen jellegű versenyformának a megszervezése, egy jól szervezhető és alakítható edzőtáborral köthető össze, melyen minden meghívott ország saját költségén venne részt. Ez nem csak, hogy csökkentené a verseny költségeit, de szakmailag és a cserekapcsolatok terén is fontos előrelépés lehet.

#### Szakmai célok:

- hazai rendezésű, minőségi versenyek biztosítása
- kapcsolatépítés, cserekapcsolatok kialakítása
- magas színvonalú nemzetközi edzőtáborok szervezése

- magas szintű nemzetközi versenyzőkkel való közös felkészülés
- a női birkózás népszerűsítése

Elvárások:

- a korosztályos és felnőtt világversenyeken való eredményesebb szereplés
- a női birkózás népszerűbbé válása a média bevonása által
- a lehető legtöbb versenyző megtartása a felnőtt korosztályig
- nemzetközi meghívások, hasonló feltételekkel
- a nemzetközi tapasztalatok kiaknázása, hazai környezetben
- olyan versenyzők szerepeltetése, akik a külföldi edzőtáborokban és versenyeken nem tudnak részt venni



## 18. A 2015. évi felkészülési tervek táblázatai szakáganként

<b>2015. évi felkészülési terv kf</b>			
<b>dátum:</b>	<b>edzőtábor:</b>	<b>verseny:</b>	<b>fő:</b>
dec. 29-jan.04	Budapest		20-25 fő
január 05-11.	Szlovákia		20 fő
január12-18.	Szlovákia		20 fő
január 19-25.	Tata		20-25 fő
január 26-31.	Budapest	U23 OB	20-25 fő
február 02-08.	Dunavarsány		20-25 fő
február 09-15.	Dunavarsány		20-25 fő
február 16-22.	Budapest		20-25 fő
február 18-22.	Irán	Irán	12 fő
február 23-28.	Tata		20-25 fő
március 02-06.	Tata		20-25 fő
március 06-08		Szombathely	20 fő
március 09-13.	Budapest		35 fő
március 16-20.	Budapest		35 fő
március 22-27.	Budapest		35 fő
március 22-29.		U23 EB POL	10 fő
márc.30-ápr. 03	Tata		30 fő
április 3-6.		Törökország	4 fő
április 06-10.	Tata		30 fő
április 10-11.		Rangsor verseny	
április 13-17.	Club		
április 20-24.	Club		2-3 fő
ápr. 27-máj 01.	Club		
<b>május 01-02.</b>		<b>Országos bajnokság</b>	
május 04-17.	Pihenő		
május 08-10.	Belgrád	Gedza	4 fő
május 18- 22	Budapest		20-25 fő
május 25-31.	Porecs		20 fő
június 01-07.	Porecs		20 fő
június 08-12.	Budapest		20 fő
június 14-21.		Európa játékok AZE	12 fő
június 15-19.	Budapest		20-25 fő
június 22-28.	Spanyolország		16 fő
jún. 29- júl. 05.	Spanyolország		16 fő
július 06-10.	Budapest		20-25 fő
július 13-19.	Lengyelország		14-16 fő
július 20-26.	Lengyelország		14-16 fő
július 24-26.		Lengyelország	14-16 fő
júl.27-31.	Budapest		20-25 fő
augusztus 03-07.	Budapest		20-25 fő
augusztus 10-14.	Tata		20-25 fő
augusztus 17-21.	Tata		20-25 fő
augusztus 24-30.	USA		12 fő
aug.31-szept.06.	USA		12 fő
szeptember 07-13.	USA		12 fő
<b>szeptember 10-13.</b>		<b>Világ bajnokság USA</b>	
december 01-31.	Budapest-Tata		

## SZABADFOGÁS 2015. évi felkészülési terv

	Dátum	Helyszín	Program	Létszám
JANUÁR	2015. január 05-16.	Csorba-tó? (SVK)	Edzőtábor	10 fő
	2015. január 19-23.	Tata	Edzőtábor	14 fő
	2015. január 28-29.	Budapest	Edzőtábor	14 fő
FEBRUÁR	2015. január 29 - - február 07.	Párizs (FRA)	GGP + edzőtábor (ingyen fogadnak?!)	8 fő + 1 bíró a versenyre
	2015. február 07- - február 21.	KUBA	Edzőtábor + verseny	8 fő + 1 bíró a versenyre
	2015. február 28.		I. VÁLOGATÓ	
MÁRCIUS	2015. március 02-12.	Csorba-tó? (SVK)	Edzőtábor	10 fő
	2015. március 16-22.	Tata	Edzőtábor	14 fő
	2015. március 23-29.	Varsó (POL)	Verseny - U23 EB	8 fő + 1b
	2015. márc. 30-ápr. 04.	Tata	Edzőtábor	14 fő
ÁPRILIS	2015. április 11.		II. VÁLOGATÓ	
	2015. április 16-24.	Kalinyingrád (RUS)	Edzőtábor	10 fő
	2015. április 26.		SZABADFOGÁSÚ OB	
MÁJUS	2015. május 2.		KÖTÖTTFOGÁSÚ OB	
	2015. május 03-07.	Tata	Edzőtábor	14 fő
	2015. május 10-14.	Tata	Edzőtábor	14 fő
	2015. május 13-15.	Olympia (GRE)	Verseny	5 fő + 1b
	2015. május 21- - június 06.	Mahacskala (RUS)	Edzőtábor + verseny U23	8 fő
JÚNIUS	2015. június 10-20.	Baku (AZE)	Európa Játékok	? Fő
	2015. június 29- - július 04.	Tata	Edzőtábor	14 fő
JÚLIUS	2015. július 10-18.	Madrid (ESP)	Edzőtábor + verseny	8 fő + 1b
	2015. július 22- - augusztus 02.	Csorba-tó? (SVK)	Magaslati edzőtábor	10 fő
AUGUSZTUS	2015. augusztus 09- 21.	AZE v. UKR?	Edzőtábor	10 fő
	2015. augusztus 28- - szeptember 13.	USA	Edzőtábor VILÁGBAJNOKSÁG	8 fő
SZEPT.	2015. október 08- - október 26.	RUS Groznij-Mahacskala-etc.	Edzőtábor + verseny	8 fő
NOV.	2015. november 30- - december 04.	Tata	Edzőtábor	14 fő
DECEMBER	2015. december 07- 11.	Tata	Edzőtábor	14 fő
	2015. december 14- 20.	Tata	Edzőtábor	14 fő
	2015. december 28- 31.	Tata	Edzőtábor	14 fő

