



**A Magyar Birkózó Szövetség  
2020. évi  
versenysport és olimpiai felkészülési  
szakmai programja**

Készítette: Bácsi Péter szakmai igazgató  
Sike András kötöttfogású szövetségi kapitány  
Dvorák László szabadfogású szövetségi kapitány  
Ritter Árpád női szakági szövetségi kapitány  
Dr. Bakanek György keretorvos  
Farkas Tibor főtitkár

Budapest, 2019. december 4.

## 1. Helyzetelemzés

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

Nemzetközi szövetség tagországainak száma: 176

A Magyar Birkózó Szövetség tageszerveleteinek száma: 118

2017. évben kiváltott versenyengedélyek száma: 4000

**Nemzetközi eredményeket meghatározó országok és Magyarország szerepe**

### Kötöttfogás

Az elmúlt időszak EB és VB eredményességet tekintve Magyarország is meghatározó a fogásnem nemzetközi versenyein, ahogy a szovjet utódállamok is tartják domináns szerepüket. A nemzetközi élmezőny kiszélesedett, hiszen az élmezőnyhöz tartozik a nagy hagyományokkal rendelkező Oroszország, Törökország és Irán. A második sorba tartozik Grúzia, Azerbajdzsán, Örményország, Németország, Ukrajna. Bizonyos súlycsoportokban több ország is tud világklasszis birkózót indítani a világversenyeken. A kisebb súlycsoportokban főleg Dél-Korea és Japán, nagyobb súlycsoportokban Kuba és a skandináv országok jeleskednek.

Ebben az óriási mezőnyben a magyar kötöttfogású válogatott kiemelkedő eredményeket produkál! A 2019. évi világversenyeken a magyar kötöttfogású csapat az **Európa-bajnokságon egy bronzérmet**, az **Európa Játékokon egy ezüst- és két bronzérmet**, a **Világbajnokságon egy arany-, egy ezüst- és egy bronzérmet** szerzett.

	Európa-bajnokság		Európa Játékok		Világbajnokság	
	2019.	III.	Szilvássy Erik	II.	Torba Erik	I.
			III.	Lőrincz Tamás	II.	Lőrincz Viktor
			III.	Lőrincz Viktor	III.	Korpási Bálint
15.		Magyarország	6.	Magyarország	7.	Magyarország

### Szabadfogás

Napjainkban a szabadfogású birkózás nemzetközi mezőnye markáns fejlődésen megy keresztül. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint a tavalyi és az idei világbajnokságon érmet szerző nemzetek sokszínűsége. 2018-ban és 2019-ben is 17 nemzet birkózói tudtak érmet nyerni. Ebben a két évben csak 10 olyan nemzet volt, akinek mindkét évben sikerült dobogós helyet szereznie.

Az idei év világbajnoksága kiemelten fontos volt az olimpiai kvótaszerzés lehetősége miatt. A 36 megszerezhető kvótán 22 ország versenyzői osztoztak. A 22-ből 14 olyan nemzet van akinek „csak” egy kvóta jutott, öt ország tudott két kvótát szerezni, ezeken felül Indiának(!) lett 3, Kazahsztánnak 4 és Oroszországnak 5 indulási joga az olimpián.

A 2019-ben Kazahsztánban megrendezett világbajnokságon egyértelműen látható, hogy míg az elmúlt évtizedekben szinte csak 3-4 ország versengett az érmekért, addig az elmúlt időszakban olyan országok versenyzői is dobogóra tudtak állni, mint Svájc. Nagyon előre tört és rendszeresen szereznek érmetek világbajnokságon India és Kína sportolói is. Az afrikai országok is bontogatják szárnyaikat, valamint a dél-amerikai országok, mint Venezuela,

Ecuador és Kolumbia. Ezekből az országokból is mindig elő-előkerül egy-egy rendkívül kellemetlen ellenfél, ami előbb-utóbb meg fog mutatkozni eredményekben is.

A 2019. évi világbajnokságra sikerült két orosz versenyzőt honosítanunk, 65 kg-ban Muszukajev Ismail nagyon imponáló birkózással bronzérmét szerzett. Azt egyértelműen kijelenthetjük, hogy ő a világ élvonalát képviseli a szabadfogású birkózásban. A másik versenyző, Kuramagomedov Murad szintén nagyon impozáns birkózással, szoros mérkőzésen maradt alul az amerikai világklasszis Jordan Borroughs-al szemben. Vele kapcsolatban is mindenféle tekintetben bizakodóak lehetünk a jövőt tekintve.

Jelen pillanatban a magyar szabadfogású szakág egy olimpiai kvótával rendelkezik 65 kg-ban Muszukajev Ismail révén. Azt gondolom, hogy tőle joggal várhatunk érmet az olimpián is. Tavasszal lesz még két kvótaszerző verseny, ahol további indulási jogokat szerezhethetünk az olimpiára. Bár nem lesz könnyű dolgunk, de nem tűnik lehetetlen küldetésnek további kvóták megszerzése. Elsősorban 74 kg-ban, 86 kg-ban, 97 kg-ban és 125 kg-ban.

2019.	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	III.	Veréb István	III.	Muszukajev Ismail
	16.	Magyarország	14.	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 veteti észre magát. Európai csapatok közül korábbi évekhez képest meglepetésre Oroszország nagyon sikeres VB-t tudhat maga mögött kettő arany- egy ezüst- és egy bronzéremmel. A hazai női mezőny keresztmetszete szűk, mindezek ellenére utánpótlásban folyamatosan magas szinten teljesítünk. Célunk az utánpótlásban sikeres versenyzők menedzselése, sikerességük átmentése a felnőtt időszakra. Egy két éven belül egy tíz-tizenkét fős felnőtt válogatottal tudunk edzeni akikkel már nem kell mindig külföldre menni edzőtáborba. A fő irányvonal, hogy minél többet közösen tudjanak készülni itthon és a külföldi edzőtáborok segítségével több szabadfogású inger érje őket. Van egy magyaros stílusunk a női birkózásban, ami főleg kötöttfogású megfogásokra épül sajnos kevés lábaramenéssel, ezt Európában jól alkalmazzuk, de a világbajnokságokon sajnos sokszor ez kevés. A fiatalok között szerencsére több olyan lány is van, aki szabadfogást birkózik, nagyon fontos, hogy a következő években is ezt a stílust birkózzák tovább, mert így tudunk igazán eredményesek lenni.

2019.	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	I.	Barka Emese	V.	Sastin Marianna
	III.	Sastin Marianna		
	III.	Németh Zsanett		
	6.	Magyarország	12.	Magyarország

## 2. Felnőtt olimpiai válogatott keret névsora

a \*-gal megjelölt versenyzők jelenleg még UP-korúak

<b>Kötöttfogás" A" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
60 kg	Torba Erik	BHSE	1996
67 kg	Váncza István	FTC	1999
67 kg	Krasznai Máté	Pénzügyőr	1993
72 kg	Korpási Bálint	BVSC	1987
72 kg	Fritsch Róbert	Pénzügyőr	1994
77 kg	Lőrincz Tamás	Cegléd VSE	1986
77 kg	Lévai Zoltán	BHSE	1996
82 kg	Szabó László	UTE	1991
82 kg	Lévai Tamás	BHSE	1999
82 kg	Takács István	BVSC	2000
87 kg	Lőrincz Viktor	Cegléd VSE	1990
87 kg	Szilvássy Erik	Pénzügyőr	1994
97 kg	Kiss Balázs	BVSC	1983
97 kg	Szőke Alex	ESMTK	2000
97 kg	Varga Ádám	UTE	1989
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	Rácz Richárd	Orosháza	1999
60 kg	Andrási József	BHSE	1995
60 kg	Török Tamás*	CVSE	1999
60 kg	Kecskeméti Krisztián*	CVSE	1999
63kg	Kovács Bence	BHSE	1995
67 kg	Balatoni Bence	Monor	1996
72 kg	Bak Gergő *	FTC	2000
72kg	Losonczy Ottó	ESMTK	1995
72kg	Kajtán Olivér*	KASI	1998
82 kg	Nagy Péter	CVSE	1995
82 kg	Fullai Bence*	Niké	2000
82kg	Tollár Dániel	BHSE	1991
82 kg	Kismóni Móricz*	Dorogi NC.	1998
87 kg	Papp Bertalan	Dorogi NC	1996
87 kg	Losonczy Dávid *	ESMTK	2000
97kg	Török Zsolt	Pénzügyőr	1995
97 kg	Érsek Róbert*	BHSE	1998
130 kg	Vitek Dárusz*	BHSE	1999
130 kg	Németh Iván	FTC	1986

<b>Szabadfogás "A" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
57 kg	Khalidov Gamzatgadzhi*	ESMTK	1999
65 kg	Musukaev Ismail	FTC	1993
70 kg	Antal Dániel	UTE	1999
74 kg	Kuramagomedov Murad	TSC	1996
79 kg	Lukács Botond*	BHSE	1998
86 kg	Veréb István	HVSE	1987
92 kg	Tóth Bendegúz*	ESMTK	1997
97 kg	Olejnyik Pavlo	Dorog	1989
125 kg	Ligeti Dániel	HVSE	1989

<b>Szabadfogás "B" keret</b>			
<b>Súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
61 kg	Vilhelm Richárd*	UTE	1996
61 kg	Kiss Károly*	BHSE	2000
61 kg	Budai-Kovács Marcell*	Csepeli BC	2001
70 kg	Asharin Roman*	ESMTK	2000
70 kg	Gulyás Botond*	Pénzügyőr	1998
70 kg	Vida Csaba	Csepeli BC	1997
74 kg	Gulyás Zsombor	Pénzügyőr	1992
79 kg	Mester Milán*	ESMTK	1999
86 kg	Szurovszki Patrik*	Pénzügyőr	1999
86 kg	Nagy Mihály	Sziget SC	1993
92 kg	Korcsog Milán*	Csepeli BC	2001
97 kg	Juhász Balázs	Kőbánya SC	1995
125 kg	Nagy Mihály	Sziget SC	1996

<b>Női szakág "A" keret</b>			
<b>Súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
53 kg	Dénes Mercédesz	Érdi SP.	1994
55 kg	Szél Anna*	OBSK	2001
57 kg	Barka Emese	Csepeli BC	1989
57 kg	Galambos Ramóna	PEAC	1996
59 kg	Bognár Erika*	Honvéd	2000
59 kg	Dollák Tamara"	UTE	1999
62 kg	Sastin Marianna	VASAS	1983
65 kg	Sleisz Gabriella	ESMTK	1991
65 kg	Szabados Noémi*	FTC	2001
76 kg	Németh Zsanett	UTE	1994
72 kg	Nagy Bernadett*	UTE	2000

<b>Női szakág "B" keret</b>			
<b>súlycs.</b>	<b>név</b>	<b>egyesület</b>	<b>szül. év</b>
50 kg	Réczi Bianka	Tatabány	1997
50 kg	Matyi Vivien*	ESMTK	2003
53 kg	Vilhelm Viktória	UTE	1996
53 kg	Vizi Flóra*	Csepeli BC	2003
55 kg	Szekér Szimonetta*	BHSE	2000
65 kg	Major Nóra*	Csepeli BC	2002
57 kg	Szentamási Róza*	Csepeli BC	2003
68 kg	Újfalvi Lili*	KTE	2003
68 kg	Nagy Alexa*	Csepeli BC	2001
72 kg	Elekes Emese*	Vasas	1999

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

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

Szakmai vezető:	Bácsi Péter (szakmai igazgató)
Kötöttfogás:	Sike András szövetségi kapitány (edző), Módos Péter (edző),
Szabadfogás:	Dvorák László szövetségi kapitány (edző), Bánkuti Zsolt (szakedző), Konsztantin Gulevszkij (edző)
Női szakág:	Ritter Árpád szövetségi kapitány (edző), Giampiccolo Diletta (edző), Wöller Ákos (edző)

#### **További szakemberek:**

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

### **4. 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:** 2018. januárjától két napos egy-egy súlycsoport küzdelmeinek a lebonyolítása, aznap reggeli mérlegeléssel.

**Kvalifikációs rendszer változásai:** A Tokióban rendezendő Olimpia kvalifikációs rendszere eltér az előzőktől. Az eddigi 4 kvalifikációs verseny számát 3 versenyre csökkentették. A 2019. évi Világbajnokság az első kvalifikációs verseny, ahonnan súlycsoportonként az első öt helyezett (6 fő) 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 súlycsoportonként 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 jelenlegi 4 kvóta mellé a 2020-as két kvalifikációs versenyen további 2-4 fő 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 2018. januárjától is változtak.** Ez további új feladatot ró a válogatott birkózókra, a megfelelő új súlycsoport kiválasztása, ami nem is olyan egyszerű.

**5. A Tokió-i olimpia tervezett eredményességi célkitűzései:**

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2020. Olimpia</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
60 kg	-	V.	4 - 21 pont	0-3 db
67 kg	-	III.		
77 kg	V.	I.		
87 kg	V.	III.		
97 kg	-	V.		
130 kg	-	V.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2020. Olimpia</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	2 - 12 pont	1 db
65 kg	V.	III.		
74 kg	VIII.	V.		
86 kg	-	V.		
97 kg	VIII.	V.		
125 kg	VIII.	V.		

<b>Női szakág</b>				
<b>2020. Olimpia</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
50 kg	-	-	2 - 8 pont	0 - 1 db
53 kg	-	-		
57 kg	V.	III.		
62 kg	-	V.		
68 kg	-	-		
76 kg	VIII.	V.		



6. 2020-ban a felnőtt és a felnőtt alatti első utánpótlás Világbajnokságok és Európa-bajnokságok célkitűzései éves bontásban

**Kötöttfogás – felnőtt korosztály**

<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	-	-	<b>6-19 pont</b>	<b>1-2 db</b>
60kg	-	-		
63kg	VII.	V.		
67kg	-	-		
72kg	-	V.		
77kg	V.	III.		
82kg	-	-		
87 kg	III.	I.		
97 kg	VII.	V.		
130 kg	VII.	V.		

**Kötöttfogás - U23-as korosztály**

<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>
55kg	-	-	<b>18-39 pont</b>	<b>3-6 db</b>
60kg	-	V.		
63kg	-	V.		
67kg	V.	III.		
72kg	III.	I.		
77kg	V.	III.		
82kg	-	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**

<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>
57 kg	-	-	<b>6-23 pont</b>	<b>0-2 db</b>
61 kg	-	-		
65 kg	V.	I.		
70 kg	VII.	V.		
74 kg	VII.	V.		
79 kg	-	-		
86 kg	V.	III.		
92 kg	VII.	V.		
97 kg	VII.	V.		
125 kg	V.	III.		

### Szabadfogás – U23-as korosztály

Szabadfogás				
2020. U23-as Európa-bajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
57 kg	V.	III.	6-20 pont	0-1 db
61 kg	VII.	V.		
65 kg	-	-		
70 kg	V.	III.		
74 kg	-	-		
79 kg	VII.	V.		
86 kg	V.	III.		
92 kg	VII.	V.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

Szabadfogás				
2020. U23-as Világbajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
57 kg	VII.	V.	0-14 pont	0-1 db
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	VII.	III.		
74 kg	-	-		
79 kg	-	-		
86 kg	VII.	V.		
92 kg	VII.	III.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

Női szakág – felnőtt korosztály

<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>
<b>50 kg</b>	-	-	<b>8-20 pont</b>	<b>1-3 db</b>
<b>53 kg</b>	<b>VII.</b>	<b>V.</b>		
<b>55 kg</b>	-	-		
<b>57 kg</b>	<b>V.</b>	<b>II.</b>		
<b>59 kg</b>	<b>VII.</b>	<b>V.</b>		
<b>62 kg</b>	<b>V.</b>	<b>III.</b>		
<b>65 kg</b>	<b>V.</b>	<b>III.</b>		
<b>68 kg</b>	-	-		
<b>72 kg</b>	-	-		
<b>76 kg</b>	<b>V.</b>	<b>III.</b>		

Női szakág – U23-as korosztály

<b>Női szakág</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>
<b>50 kg</b>	-	-	<b>4 - 19 pont</b>	<b>1-2 db</b>
<b>53 kg</b>	<b>VII.</b>	<b>III.</b>		
<b>55 kg</b>	-	-		
<b>57 kg</b>	<b>V.</b>	<b>II.</b>		
<b>59 kg</b>	<b>VII.</b>	<b>V.</b>		
<b>62 kg</b>	-	-		
<b>65 kg</b>	<b>VII.</b>	<b>III.</b>		
<b>68 kg</b>	-	-		
<b>72 kg</b>	-	-		
<b>76 kg</b>	<b>V.</b>	<b>III.</b>		

<b>Női szakág</b>				
<b>2020. U23-as Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
<b>50 kg</b>	-	-	<b>2 - 10 pont</b>	<b>0 - 2 db</b>
<b>53 kg</b>	-	-		
<b>55 kg</b>	<b>X.</b>	<b>V.</b>		
<b>57 kg</b>	-	-		
<b>59 kg</b>	<b>V.</b>	<b>III.</b>		
<b>62 kg</b>	-	-		
<b>65 kg</b>	-	-		
<b>68 kg</b>				
<b>72 kg</b>	-	-		
<b>76 kg</b>	<b>VII.</b>	<b>III.</b>		

## **7. Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok**

### **Kötöttfogás**

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

Feladataink között 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 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, ezért a jövőben is szeretnénk sportpszichológust is alkalmazni a csapat mellett.

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**

Természetesen a magyar birkózó válogatott tagjai továbbra is a szövetségi kapitány 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 világválogatottakra 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. Ezeken 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 világbajnokságokon 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 terv 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 pszichológus segíti 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.

## **8. A 2020. évi felnőtt olimpiai felkészülés szakaszai és kiemelt feladatai**

### **FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMOK 2020.**

#### **Kötötfogás**

Az év fő feladata, hogy a kvótát szerzett versenyzők folytassák az egyénre szabott felkészülést, illetve a kvalifikációs versenyeken indulásra esélyes versenyzők a szükséges feltételek biztosítása mellett a legfelkészültebben induljanak a budapesti, majd a szófiai versenyen. A 2020-as év feladata továbbra is a válogatott keret kibővítése, fiatalok beépítése és az idősebb versenyzők motiváltságának fenntartása. Ebben az időszakban éves szinten 28-30 hét központi edzőtábort tervezünk. A legfontosabb esemény az olimpia, ehhez kiemelten fontos a kvalifikációs versenyeken való jó szereplés, ahol szeretnénk begyűjteni legalább további 2 kvótát.

Szakág:	Felnőtt kötöttfogás 2020.		
Szakági felkészítők:	Sike András, Módos Péter		
	Megnevezés	Helyszín	Időpont
1	edzőtábor	Budapest	december 30-január 4.
2	edzőtábor	Tata v. Mátraháza	január 6-11.
3		klub	január 13 -17.
4	<b>verseny</b>	<b>Róma (ITA) ranking</b>	<b>január 15-16.</b>
5	<b>verseny</b>	<b>Budapest</b>	<b>január 18.</b>
6	edzőtábor	Dánia	január 20-25.
7	edzőtábor	Mátraháza	január 27-február 1.
8	edzőtábor	Mátraháza	február 3-8.
9		klub	február 10-15.
10	<b>verseny</b>	<b>Róma (ITA) EB</b>	<b>február 10-12.</b>
11		klub	február 17-22.
12	edzőtábor	Tata NK	február 24-29.
13	edzőtábor	Tata NK	március 2-7.
14	edzőtábor	Tata NK	március 9-14.
15	edzőtábor	Tata NK	március 16 -20.
16	<b>verseny</b>	<b>Budapest QF</b>	<b>március 21-22.</b>
17		klub	március 23-28.
18		klub	március 30-április 3.
19	<b>verseny</b>	<b>Budapest</b>	<b>április 4-5.</b>
20	edzőtábor	Ausztria (AUT)	április 6-11.
21	edzőtábor	Mátraháza NK	április 13-18.
22	edzőtábor	Mátraháza NK	április 20-25.
23	edzőtábor	Budapest	április 27-30.
24	<b>verseny</b>	<b>Szófia (BUL) QF</b>	<b>május 1-3.</b>
25	edzőtábor	Soltvadkert	május 11-16.
26	edzőtábor	Tata v. Mátraháza	május 18-23.
27	edzőtábor	Tata v. Mátraháza	május 25-30.
28	edzőtábor	Budapest	június 1-4.
29	<b>verseny</b>	<b>Varsó (POL)</b>	<b>június 5-7.</b>
30	<b>verseny</b>	<b>Zágráb (CRO)</b>	<b>június 5-7.</b>
31	edzőtábor	Zágráb (CRO)	június 8-13.
32	edzőtábor	Budapest	június 15-18.
33	<b>verseny</b>	<b>Dortmund (GER)</b>	<b>június 19-21.</b>
34	edzőtábor	Hennef (GER)	június 22-27.
35	edzőtábor	Budapest	június 29-július 4.
36	edzőtábor	Tata NK	július 6-11.
37	edzőtábor	Tata NK	július 13-18.
38	<b>verseny</b>	<b>Wals (AUT) U23 EB</b>	<b>július 17-19.</b>
39	edzőtábor	Tata NK	július 20-25.
40	edzőtábor	Tokió (JPN)	július 27-augusztus 2.
41	<b>verseny</b>	<b>Tokió (JPN)</b>	<b>augusztus 4-6.</b>
42	edzőtábor	Budapest U23+ NO	augusztus 10-15.



43	edzőtábor	Budapest U23 + NO*	augusztus 17-22.
44	edzőtábor	Budapest U23 + NO*	augusztus 24-29.
45	edzőtábor	Budapest U23 + NO*	aug. 31- szeptember 5.
46	edzőtábor	Budapest U23 + NO*	szeptember 7-10.
47	<b>verseny</b>	<b>NO VB?</b>	<b>szeptember 17-19.</b>
48	<b>verseny</b>	<b>U23 Bukarest (ROU)</b>	<b>október 1-4.</b>
49	<b>verseny</b>	<b>U23 Finnország (FIN)</b>	<b>október 23-25.</b>
50	edzőtábor	U23 Finnország (FIN)	október 26-31.
51	edzőtábor	Budapest	november 2-7.
52	edzőtábor	Tata	november 9-14
53	edzőtábor	Tata	november 16-21.
54	edzőtábor	Tata	november 23-26.
55	<b>verseny</b>	<b>Tampere (FIN) U23 VB</b>	<b>november 27-29.</b>
56	edzőtábor	Tata	december 7-11.
57	edzőtábor	Tata	december 14-18.
58	edzőtábor	Budapest	december 21-31.

\*nem olimpia súlycsoportok

### Szabadfogás

A 2020-as év fő feladata a közvetlen felkészülés az olimpiai kvóta szerző versenyekre, majd ezután remélhetőleg minél több kvótával, felkészülés az olimpiára. Tervezünk 28-30 hét központi edzőtábort, amiből legalább 10-12 hetet külföldön szeretnénk dolgozni. A külföldi edzőtáborokba szeretnénk mindig magunkkal vinni 2-3 fiatal versenyzőt, hogy az ő fejlődésük is biztosítva legyen és megfelelő rutint és tapasztalatot szerezzenek a nemzetközi mezőnyben. Szeretnénk kihasználni a honosított versenyzők adta lehetőségeket és a külföldi edzőtáborokat olyan helyekre szervezni, ahol a világ élvonalbeli birkózóival találkozhatunk és edzhetünk.

Szakág:	<b>Felnőtt szabadfogás 2020.</b>		
Szakági felkészítők:	Dvorák László, Bánkuti Zsolt, Konsztantin Gulevszkij		
	Megnevezés	Helyszín	Időpont
1	edzőtábor	Budapest	január 2-4.
3	edzőtábor	Budapest	január 6-11.
3	edzőtábor	Budapest	január 13-18.
4	edzőtábor	Dagesztán (RUS)	január 20-25.
5	edzőtábor	Dagesztán (RUS)	január 27-31.
6	edzőtábor	Budapest	február 3-8.
7	<b>verseny</b>	<b>Róma EB</b>	<b>február 14-16.</b>
8		klub	február 17-23.
9	edzőtábor	Külföld?	február 24-március 6.
10	edzőtábor	Budapest	március 9-14.
11	edzőtábor	Budapest	március 16-18.
12	<b>verseny</b>	<b>Budapest QF</b>	<b>március 19-22.</b>
13		klub	március 23-27.
14	edzőtábor	Dagesztán	március 30-április 4.
15	edzőtábor	Dagesztán	április 6-10.

16	edzőtábor	Budapest	április 13-18.
17	edzőtábor	Tata vagy Mátraháza NK	április 20-25.
18	edzőtábor	Tata vagy Mátraháza NK	április 27-29.
19	<b>verseny</b>	<b>Szófia (BUL) QF</b>	<b>április 30-május 3.</b>
20		klub	május 4-9.
21		klub	május 11-16.
22	edzőtábor	Budapest	május 18-23.
23	edzőtábor	Budapest	május 25-30.
24	edzőtábor	Budapest	június 1-3.
25	<b>verseny</b>	<b>Varsó (POL)</b>	<b>június 4-7.</b>
26	edzőtábor	Törökország?	június 8-19.
27	edzőtábor	Budapest	június 22-27.
28	edzőtábor	Budapest	június 29-július 2.
29	<b>verseny</b>	<b>Madrid (ESP)</b>	<b>július 3-5.</b>
30	edzőtábor	Külföld?	július 6-17.
31	<b>verseny</b>	<b>Wals (AUT) U23 EB</b>	július 13-15.
32	edzőtábor	Tokió (JPN)	július 20-augusztus 1.
33	<b>verseny</b>	<b>Tokió (JPN)</b>	<b>augusztus 2-8.</b>
34		klub	augusztus 10-23
35	edzőtábor	Tata/Mátraháza	augusztus 24 – szept. 04.
36	edzőtábor	Budapest/klub	szeptember 07 – okt. 22.
37	edzőtábor	Budapest + U23	október 26 – 30.
38	edzőtábor	Tata/Mátraháza + U23	november 02 – 06.
39	edzőtábor	Tata/Mátraháza + U23	november 09 – 13.
40	edzőtábor	Tata/Mátraháza	november 16 – 20.
41	edzőtábor	Budapest/Klub	november 23 – 27.
42	<b>verseny</b>	<b>Tampere (FIN) U23 VB</b>	<b>november 23-25.</b>
43	edzőtábor	Budapest	november 30 – dec. 04.
44	edzőtábor	Tata/Mátraháza	december 07 – 11.
45	edzőtábor	Tata/Mátraháza	december 14 – 18.
46	<b>edzőtábor</b>	<b>Budapest</b>	<b>december 21 – 23.</b>

### Női szakág

A 2020-as év feladata a válogatott keret kibővítése, fiatalok beépítése és az idősebb versenyzők sérülés mentes felkészülése a világversenyre. Ebben az időszakban éves szinten 28-30 hét központi edzőtábort tervezünk. Fontos esemény számunkra a 2020-ban Budapesten és Szófiában megrendezésre kerülő kvalifikációs verseny, ahol reményeink szerint még 1-2 kvótát tudunk szerezni. Az év legfontosabb versenye az Olimpia, ahol minél több versenyzővel szeretnénk képviselni hazánkat. 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 Világ bajnokságokon is rendre eredményesen szerepelt. Ebben a mutatóban kell előre lépnünk az elmúlt évekhez képest, hogy az Olimpiai szereplésünk sikeres legyen.

Szakág:	Felnőtt női 2020.		
Szakági felkészítők:	Ritter Árpád, Ritter Diletta, Gyurasits Csaba, Wöller Ákos		
	Megnevezés	Helyszín	Időpont
1	edzőtábor	Budapest	január 2-4.
2	edzőtábor	Budapest	január 6-8.
3	<b>verseny</b>	<b>Isztambul (TUR)</b>	<b>január 09-12.</b>
4	<b>verseny</b>	<b>Róma (ITA) ranking</b>	<b>január 13-18.</b>
5	<b>verseny</b>	<b>Klippan (SWE)</b>	<b>január 16-19.</b>
6	edzőtábor	Klippan (SWE)	január 20-23.
7	edzőtábor	Moszkva (RUS) vagy Kijev (UKR)	január 20-31.
8	edzőtábor	Dunavarsány	február 3-7.
9	<b>verseny</b>	<b>Róma (ITA) EB</b>	<b>február 11-15.</b>
10	edzőtábor	USA v Ukrajna	február 24-március 6.
11	edzőtábor	Tata	március 9-13.
12	edzőtábor	Tata	március 16-18.
13	<b>verseny</b>	<b>Budapest QF</b>	<b>március 19-21.</b>
14	edzőtábor	Budapest	március 30-április 3.
15	edzőtábor	Németország	április 6-17.
16	edzőtábor	Tata	április 20-24.
17	edzőtábor	Tata	április 27-29.
18	<b>verseny</b>	<b>Szófia (BUL) QF</b>	<b>április 30-május 2.</b>
19	edzőtábor	Budapest	május 11-15.
20	edzőtábor	Budapest	május 18-22.
21	edzőtábor	Budapest	május 25-27.
22	<b>verseny</b>	<b>Dormagen (GER)</b>	<b>május 28-31.</b>
23	edzőtábor	Hennef (GER)	június 1-3.
24	<b>verseny</b>	<b>Varsó (POL) ranking</b>	<b>június 4-7.</b>
25	edzőtábor	Varsó (POL)	június 8-12.
26	edzőtábor	USA	június 17-26.
27	<b>verseny</b>	<b>Madrid (ESP)</b>	<b>július 3-5.</b>
28	edzőtábor	Madrid (ESP)	július 6-10.
29	<b>verseny</b>	<b>Wals (AUT) U23 EB</b>	<b>július 14-18.</b>
30	edzőtábor	Tata	július 13-21.
31	edzőtábor	Japán	július 22-31.
32	<b>Olimpia</b>	<b>Tokió (JPN)</b>	<b>július 31-augusztus 9.</b>
33	edzőtábor	Kijev (UKR)	október 5-15.
34	<b>verseny</b>	<b>Kijev (UKR)</b>	<b>október 15-18.</b>
35	edzőtábor	Dunavarsány U23	november 2-20.
36	<b>verseny</b>	<b>Tampere (FIN) U23 VB</b>	<b>november 24-28.</b>
37	edzőtábor	Budapest	december 7-12.
38	edzőtábor	Mátraháza	december 14-23.

## 9. 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.
- A válogató mérkőzéseket az érvényben lévő válogatási elveknek rendeljük alá.

## **10. A válogatott olimpiai keret sportegészségügyi ellátása, sportorvosi hálózat, sporttudományi háttér**

A sportegészségügyi csapatmunka a birkózó keretknél erősödött: egyről kettőre bővült a masszőrök 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. 30-40 kerettagra számítva az étrend kiegészítést is beleértve éves viszonylatban jelentős összeget tesz ki.

## **11. 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 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.

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

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

- Bacsa Péter – UWW Elnökségi tag és Marketing Bizottság
- Dr. Barna Tibor – Tudományos Bizottság
- Dr. Molnár Szabolcs – Orvosi Bizottság

Nemzetközi tisztségviselőink részt vettek a bizottsági üléseken. Az ezt megelőző évekhez hasonlóan a 2019. évben is több kiemelt nemzetközi esemény házigazdája voltunk. Többek között Budapest adott otthont az U23-as korosztály világbajnokság megrendezésének is.

Megrendezésre került továbbá a hagyományos Kötöttfogású Birkózó Nagydíj – Polyák Imre emlékverseny, amely egyben világranglista pontot is adó nemzetközi esemény volt. 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 magyar lakta területek birkózó egyesületeivel fenntartott határ menti együttműködést is.

### **13. 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 az 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 edző táborozunk. A Tatai Edzőtáborban, valamint a Mátraházi Edzőtáborban. Kiemelt helyszínünként szolgál Tata, ahol az idei évben felújítják az edzőtermet, ezért nem tudjuk, mikor tudunk az új teremben edzeni. A Tatai Edzőtábor kondicionáló terme is 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.

### **14. 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.

### **15. A 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

## **16. Észrevételek, javaslatok**

Sportágunk speciális voltából adódóan (súlyhatárok, fogyasztás) az étkezésnek, a táplálék kiegészítőknek nagy jelentősége van. 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, gyógytorna 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 sportegészségügyileg teljesen nem lefedett 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.

2019. december 04.

Magyar Birkózó Szövetség