

Felnőtt Európa-bajnokság beszámoló

Bukarest (ROU), 2024.02.12-18.



Összeállította:
Bácsi Péter

Tartalom

 KÖTÖTTFOGÁS.....	2
NŐI.....	10
SZABADFOGÁS.....	14

**CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP**

KÖTÖTTFOGÁS

Verseny neve:	Felnőtt Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2024.02.12-14.
Verseny helyszíne:	Bukarest (ROU)
Induló országok száma:	33 ország
Korcsoport / szakág:	felnőtt kötöttfogás
Indulók száma:	196 fő
Szakágvezető / edző:	Módos Péter, Lőrincz Viktor, Takács Ferenc

Induló neve:	Mányik Dávid
Súlycsoport / indulók száma:	67 kg / 22 induló
Elért helyezés:	20. helyezett
1. mérkőzés:	Artur Politaiev (UKR) - Mányik Dávid (HUN) 9:0
Észrevétel:	<p>Fiatal versenyzőnk, akit be szeretnénk integrálni az utánpótlásból a felnőtt mezőnybe, ezért lehetőséget kapott, hogy lássa a nemzetközi mezőnyt és hogy bizonyítson számunkra. Tőle az elvárás a tisztességes helyezés volt, amit némileg sikeresen bizonyított, azonban az eredmény nem megfelelő és mindenképpen nem a magyar felnőtt kötöttfogású válogatotthoz illik, hogy a mérkőzés végén befeküdt tusba. Erre külön felhívjuk a figyelmét a jövőben is. Nem az volt a probléma, hogy kikapott, hanem az, hogy a végén megadta magát és befeküdt. Az alapozó időszakot tisztességgel elvégezte, amit látunk, hogy pozitív irányba fejlődik, de még messze áll a nemzetközi élvonalától, azonban érdemes fejlesztenünk. A folytonosság és az adaptáció kialakítása lesz a fő szempontunk az idei évben nála. A sportágspecifikus képzésben az álló és lenti helyzeteket egyaránt fejlesztenünk kell, amihez az erőképessegek magasabb szintre való elmozdulása elengedhetetlen lesz. Amennyiben a profi szemléletet ki tudjuk alakítani, abban az esetben lehet belőle megfelelő szintű versenyző.</p>

Induló neve:	Váncza István
Súlycsoport / indulók száma:	72 kg / 19 induló
Elért helyezés:	5. helyezett
1. mérkőzés:	Selcuk Can (TUR) – Váncza István (HUN) 3:1
2. mérkőzés:	Váncza István (HUN) – Daniel Cataraga (MDA) 8:0
3. mérkőzés:	Narek Oganian (AIN-orosz) – Váncza István (HUN) 3:1
Észrevétel:	<p>István felkészülését a tavalyi év eleji sérülés hátráltatta, azonban a tavaly nyári időszak óta az edzőmunkája és fejlődése példaértékű. Személyisége rendkívül megváltozott, pozitív irányba mozdította el a teljesítményét. A jelen kategória számára nem olimpiai kategória, de itt is meghatározó küzdelmet mutatott és a legjobbak ellen is megállta a helyét, dominálta a mérkőzéseit. Fontos lesz számára a zárt helyzetű birkózóknak a megfelelő léptetését gyakoroltatni. A lenti helyzeteknél a támadó technikáinál a megfelelő terhelést egyéni képzésben gyakoroltatni kell. Állóképessége megfelelő szintre fejlődött az alapozó időszak után. Pozitív volt számomra, hogy a mentális fókuszát egész mérkőzés alatt tudta tartani, nem zökkentette ki a mérkőzésen nem várt cselekmény sem. A 67 kg-os kategóriában meghatározó lehet, azonban a súlykategória elérése nagyon kontroláltan kell, hogy megvalósuljon nála. Az állás helyzeteknél az egykar alátétel helyzetét minden alkalommal ki tudja alakítani és onnan dominálni tudja ellenfeleit. Amennyiben profi szemléletét továbbra is fenntartja, abban az esetben lehetősége lesz meglepetést okozni számunkra a kvalifikációs időszakban.</p>

**CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP**

Induló neve:	Fritsch Róbert
Súlycsoport / indulók száma:	77 kg / 25 induló
Elért helyezés:	8. helyezett
1. mérkőzés:	Fritsch Róbert (HUN) – Illie Cojocari (ROU) 2:0
2. mérkőzés:	Fritsch Róbert (HUN) – Akseli Elias YLI Hannuksela (FIN) 7:5
3. mérkőzés:	Alexandrin Gutu (MDA) – Fritsch Róbert (HUN) 5:3
Észrevétel:	<p>Robi az idei évben váltott súlykategóriát. Az állóképessége és az erőképesége eléri a kategóriához szükséges mértéket. Az állás helyzeteknél képes akciót végrehajtani, ami jelen versenyen teljes mértékben pozitívum volt, hogy vert helyzetben is tudott koncentrálni és sikeres cselekménysorozatot végrehajtani. A lenti védekező technikája javult, de a támadó technikáját fejleszteniünk kell. A legfontosabb feladat lesz számára, hogy a megfelelő nemzetközi ingereket kialakítsuk, hogy minél hamarabb megszokja a súlycsoportra jellemző technikai-taktikai készségeket. Fontos lesz számára, hogy mentálisan nem billenhet ki egy tét helyzetben történő nem várt eseménytől (pl. fejelés), ami már másodszorra ismétlődött meg nála és ezáltal maradt alul. A kiéleződött mérkőzéseknél egy apró kihagyás sokszor visszafordíthatatlanná teszi a mérkőzés összképét. A jelen említett helyzetet, nemzetközi mérkőzések és megfelelő nemzetközi felkészüléssel kívánjuk javítani nála, amit úgy gondolok, hogy a pozitív felfogása segíteni fog benne. Edzőmunkája és hozzáállása megfelelő és töretlen.</p>

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Szilvássy Erik
Súlycsoport / indulók száma:	82 kg / 20 induló
Elért helyezés:	5. helyezett
1. mérkőzés:	Szilvássy Erik (HUN) – Islamov Ismailovich Aliev (AIN-orosz) 1:6
2. mérkőzés:	Szilvássy Erik (HUN) – Karen Khachatryan (ARM) 10:1
3. mérkőzés:	Yaroslav Filchakov (UKR) – Szilvássy Erik (HUN) 2:1
Észrevétel:	<p>Erik edzőmunkája az elmúlt időszakban úgy gondolom, hogy sokat javult. Igazából nem az, hogy elvégezte és ott volt edzésen, hanem az, hogy minőségben lett sokkal megfelelőbb, ami látszott is az idei év eleji teljesítményén. Az álló helyzeteknél sokkal dinamikusabban vette fel a mérkőzés ritmusát nem maradt le kinematikai szempontból. A súlykategóriára való erőszakos súlyvesztést is jelenleg jól megoldotta és a versenyen való bemelegítésre is magasabb hangsúlyt fektetett. Az első mérkőzésén az orosz versenyző jobbnak bizonyult, azonban az ukrán ellenfele ellen végig ő dominált. Zárt jellegű, védekező birkózás ellen nem egyszerű akciót végrehajtani úgy, hogy a mérkőzésvezető nem bünteti, ezáltal nem került olyan helyzetbe, ami kedvezett volna neki. A lenti támadó technikáját javítanunk kell továbbra is, azonban a dinamikája sokat javult. A fő célunk nála a jelenlegi hozzáállását továbbra is fent kell tartani, hiszen az év második felében nem olimpiai kategóriák világbajnokságát rendezik meg.</p>

TM

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Takács István
Súlycsoport / indulók száma:	87 kg / 22 induló
Elért helyezés:	10. helyezett
1. mérkőzés:	Takács István (HUN) – Aleksandr Andreevitch Komarov (SRB) 1:1*
2. mérkőzés:	Takács István (HUN) – Martynas Nemsevicius (LTU) 3:1
3. mérkőzés:	Zhan Beleniuk (UKR) – Takács István (HUN) 1*:1
Észrevétel:	<p>A felnőtt Európa-bajnoki címe, után István nem könnyű helyzetbe került, hiszen alulmaradt Losonczy Dáviddal szemben a kvalifikációs világbajnokságon való indulás jogáért. Nehéz fiatalon egy ilyen eredményt gyorsan félretenni és újra maximális fókuszban versenyezni tovább, ami miatt nem is sikerült számára a bizonyítás megfelelően. Az edzőmunkája stagnál. A kontinensbajnokságon a világbajnoki cím miatti védettség, Losonczy Dávid indulását tette lehetővé, azonban betegség, miatt kénytelen volt kihagyni a versenyt. István álló helyzetben megfelelően vált pozíciókat, azonban az iramváltás és a minimális akcióra való törekvés a tét mérkőzéseken hiányzik. Fontos lesz megkövetelnünk, hogy legalább menetenként egy vagy két, olyan iramváltása legyen, amivel egyértelműen mutatja, hogy ő az aktívabb a küzdelmei során. A lenti helyzeteknél a támadó emelő technikáját egyéni fejlesztésben újra magas szintre kell felépíteni, amit jelenleg a látottak alapján visszaesést mutat. Komoly probléma a súlya, ami a kategória alatt van, fontos lesz erre megoldást találni, amivel némiképp erőnövekedésre és stabilitásra is kihatással van. Véleményem szerint az ő esetében elképzelhető, hogy egyénileg el kell térnünk az elkövetkező időszakban a módszerünktől és egy új, kevésbé energiaigényesebb felkészülést megpróbálni, mert ez jelenleg a számára nem megfelelő. Kiváló versenyző, aki a jövőben is érték a magyar birkózásnak, ezért mentálisan is támogatnunk kell, hogy a jövőben is a 87 kg-os kategóriában a világ élvonalához tartozunk.</p>

**CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP**

Induló neve:	Lévai Tamás
Súlycsoport / indulók száma:	97 kg / 24 induló
Elért helyezés:	10. helyezett
1. mérkőzés:	Lévai Tamás (HUN) – Magomed Abdulaevitch Murtazaliev (AIN-orosz) 0:6
2. mérkőzés:	Lévai Tamás (HUN) – Artur Omarov (CZE) 9:1
3. mérkőzés:	Kiril Milenov Milov (BUL) – Lévai Tamás (HUN) 11:0
Észrevétel:	<p>Tamás a tavalyi évben váltott kategóriát. Edzésteljesítménye töretlen, de tovább kell nála fejleszteni az erőképeségeket. A lenti helyzeteknél a védekező technikáját fejleszteni kell, de ehhez a megfelelő erőfejlesztés elengedhetetlen lesz. A célzott fejlesztést egyéni képzésben is meg kell valósítani és az erőfejlesztésnél nála egyénileg el kell térnünk kis mértékben. A megfelelő előkészítésekre nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk nála, hogy onnan dominálni tudja majd a mérkőzéseit. Az asszertivitása és győzni akarása példaértékű, azonban még kell idő számára, hogy kialakuljanak a súlycsoportra jellemző technikai-taktikai képességek, amit a jelen minőségi súlygyarapodással el tud érni, de ez nem megy gyorsan. A nemzetközi edzőtáborok és versenyek elengedhetetlenek számára, amit megfelelő mennyiségben lehetővé is teszünk számára. Véleményem szerint a taktikai letisztultság javult nála, de továbbra is téthelyzetben gyakoroltatni kell vele.</p>

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Vitek Dáriusz
Súlycsoport / indulók száma:	130 kg / 19 induló
Elért helyezés:	11. helyezett
1. mérkőzés:	Vitek Dáriusz (HUN) – Heiki Nabi (EST) 1*:1
2. mérkőzés:	Beka Kandelaki (AZE) – Vitek Dáriusz (HUN) 9:0
Észrevétel:	<p>Dáriusz az utolsó makrociklusban az elvárt teljesítményt mutatta számunkra a felkészülésben. Azonban fontos lesz számára megérteni, hogy a jelen hozzáállását továbbra is hosszú időn keresztül fent kell tartania, különben hullámzó lesz a teljesítménye. Az állás helyzeteknél sokat javult az előkészítése, ki tudja alakítani a számára megfelelő iramot, amivel tudja irányítani ellenfeleit. A lenti védekező technikáit azonban nagy mértékben kell javítanunk egyéni képzésben is, mert úgy nem lehet védekezni, hogy egyhelyben mozgás nélkül várja, hogy ellenfele akciót indítson. Én úgy gondolom egy jó úton indult el, azonban fontos feladatunk lesz, hogy tovább fejlesszük a képességeit. A versenyen a mentális képességei igen meghatározóak, higgadt és átgondolt a taktikát teljes mértékben betartja. A kvalifikációs versenysorozat előtt fontos lesz a megfelelő regeneráció számára, mert a könyöke jelenleg sérült, amit már előre megtervezett rehabilitációval fogunk rendbe hozni. Az anaerob energianyerést jelenleg 80%-os pulzusterheléssel többször fejlesztettük, ami az idei két versenyen pozitív irányba fejlődött, ezzel a jövőben tovább fogunk foglalkozni és nagyobb figyelmet szentelünk neki, amire sportágspecifikus előkészítéssel megfelelő szintet tudunk nála kialakítani.</p>

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Vélemény és észrevételek

Az első nemzetközi verseny (I. Ranking series – Horvátország Zágráb), után a közvetlen felkészülési ciklusunkat kezdtük meg a kontinens bajnokságra. Két hét nemzetközi edzőtáborban vettünk részt Horvátországban (Porec) amit két hét hazai nemzetközi edzőtábor követett. A fő célunk volt a sportágspecifikus fejlesztésnél az I. alapozó időszak után, hogy a technikai-taktikai képességeket a megfelelő szintre építeni a ranking versenyen látottak alapján. Az állóképesség fejlesztésnél az anaerob energianyerést részesítettük előnyben. Az erőfejlesztő képességeknél a maximális erő, gyors erő és erő-állóképesség dominált. A formában tartó időszakban a sportágspecifikus fejlesztésnél az egyéni technikai-taktikai elemeket fejlesztettük és a sportágspecifikus mentális képességeket előtérbe helyeztük.

„A verseny számomra igen vegyes érzelmeket váltott ki. Csalódott és elkeseredett vagyok, mert úgy gondolom, hogy a versenyzőink megtették mindent a sikerért. Az alapozó időszakot és a versenyidőszakot magas szinten becsületesen elvégezték, tényleg tapasztalható volt, hogy a birkózás volt számukra az első. A megfelelő egyéni képzést is elvégezték az edzések után, a versenyre a megfelelő ellenfelek analizálásra is megtörtént, időt szakítottak rá és foglalkoztak vele. Szomorú vagyok, hogy több, olyan mérkőzésünk, ami igazából 1:1-es vereséget eredményezett (voltak 2:1, 3:1- es vereségek, azok vagy egy rizikó akcióból, vagy egy challenge-ből származó előnyök) nem a támadó szellemben küzdő versenyzőnknek kedvezett. Nem szeretnék magyarázkodni teljes mértékben vállalom a felkészülésért a felelőséget, de úgy gondolom, ha bárki felelőst keres akkor azt bennem keresse, ne a versenyzőkben. Az egyértelmű volt számunkra, hogy aki indul az Európai kvalifikáción az vagy kihagyja a kontinens bajnokságot, vagy nem abban a súlykategóriában indul, ami az olimpiai kategória. Losonczy Dávid az utolsó pillanatban betegedett le, ezért gyors versenyző cserére volt szükség, ami az indulás előtti napon történt meg. A verseny összképe az idei kontinens bajnokságnak véleményem szerint nem jó, mert rengeteg, olyan mérkőzés volt, ahol azon múlt, hogy kit intenek meg először, ezáltal a látványosság a tavalyi évhez képest nagy mértékben csökkent, de az biztosan elgondolkasztató, hogy a kvalifikációs sorozatban egy-egy versenyzőknél, egy-egy tétmérkőzésen a jelen említett taktikára készítsük fel és közös alapon alkalmazzuk. Nagyon visszataszító és a sportág jövőjének szempontjából sem szerencsés ez a megoldás, de azt gondolom, ha lehet érmekeket nyerni úgy, hogy valaki a hat percben 30 másodpercet birkózik, akkor hiába támadnak végig a versenyzőink nem fognak tudni akciót végrehajtani. Amennyiben az első leküldésnél sikeres akciót hajtanak végre, még a második leküldésnél viszonylag pihenten meg lehet támadni az ellenfelet és lehetőség van megfordítani a mérkőzést. Mindenesetre igen elgondolkasztató, mert jelenleg úgy néz ki, hogy aki először támad és nem tud sikeres akciót végrehajtani az elveszíti a mérkőzést. A módszereinken nem kell változtatnunk, csak ahogy említettem egy-két versenyzőnél tétmérkőzésen változtatni kell a taktikán. Bárkinek szívesen rendelkezésre bocsájtom az edzéstervünket és el is mondom, hogy miként végeztük el a fejlesztéseket, de a történeteket másképp nem tudom magyarázni.”

Szeretném megköszönni az edzői csapat munkáját Lőrincz Viktor és Takács Ferenc hozzáállását, nagyon sokat jelent számomra, hogy bármikor számíthatok rájuk. A csapat mentális és egészségügyi feladatait Hadi Gergely végezte el, aki nélkül nem zajlana gördülékenyen a felkészülésünk, amit szintén nagyon szépen köszönök.

Egy rövid regenerációs/prevenció időszak után, a versenyzőink megkezdik a közvetlen felkészülést az Európai kvalifikációs versenyre (Azerbajdzsán, Baku).

Módos Péter

NŐI

Verseny neve:	Felnőtt Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2024.02.14-16.
Verseny helyszíne:	Bukarest (ROU)
Induló országok száma:	27 ország
Korcsoport / szakág:	felnőtt, női szabadfogás
Indulók száma:	138 fő
Szakágvezető / edző:	Molonov Maxim, Martin Gábor

Induló neve:	Orsus Sztalvira
Súlycsoport / indulók száma:	53 kg / 16 fő
Elért helyezés:	5. hely
1. mérkőzés:	Orsus – Liliia MALANCHUK (UKR) 9:5
2. mérkőzés:	Orsus – Tatiana DEBIEN (FRA) 5:1
3. mérkőzés:	Orsus – Emma Jonna Denise MALMGREN (SWE) 0:4 tus
4. mérkőzés:	Zeynep YETGIL (TUR) – Orsus 3:1
Észrevétel:	Sztalvira hullámzó teljesítményt mutatott ezen a versenyen, a délelőtti programban jól birkózott, a döntőben jutásért, hibázott és tusvereséget szenvedett. A bronzmérkőzésen meg semmit nem mutatott abból, amit tud, támadás nélkül lehozta a meccset. Nem tudom, hogy stressz vagy a nyomás tud benne ilyen gátakat vagy blokkokat okozni, jó lenne bele látni a fejébe, hogy mi zajlik ott. Kisebb sérülés nehezítette a felkészülését, de nem hiszem, hogy ez volt a probléma. Összességében szerintem jobb birkózást mutatott, mint a világbajnokságon, remélem, hogy a hátralévő időben még jobban összerakja magát és a kvótaversenyre összeáll a birkózása.

Induló neve:	Szenttamási Róza
Súlycsoport / Indulók száma:	55 kg / 12 fő
Elért helyezés:	5. hely
1. mérkőzés:	Szenttamási – Maria Victoria BAEZ DILONE (ESP) 9:8
2. mérkőzés:	Mariana DRAGUTAN (MDA) – Szenttamási 2:0 tus
3. mérkőzés:	Szenttamási – Roksana Marta ZASINA (POL) 3:7
Észrevétel:	Róza újonc volt a csapatban, első felnőtt kontinentális eseménye. Ennek ellenére három mérkőzést birkózott, ami rutinszerzés céljából nagyon hasznos volt. Mérkőzést is tudott nyerni, testközelből érezte meg, hogy mire is van szükség és hogy milyen is a felnőtt mezőny. Abszolút pozitív a vélemény a látottak alapján, neki idén az U23 korosztályban kell elsősorban bizonyítania. Remélem, hogy ez a verseny egy nagy lökést ad neki a további fejlődéshez és munkához.

Induló neve:	Bognár Erika
Súlycsoport / indulók száma:	57 kg / 15 fő
Elért helyezés:	10. hely
1. mérkőzés:	Zhala ALIYEVA (AZE) – Bognár 9:2
Észrevétel:	Erikának kisebb betegség nehezítette a felkészülését, ennek ellenére nem volt rossz állapotban. Sajnos, ebből nem sok látszódott a mérkőzésen, mert saját magát sikerült megvernie. Ellenfele nem sokat tett a mérkőzés megnyeréséért, inkább csak kihasználta Erika rossz döntéseit. Remélem a kvalifikációig összeáll a fejében a mozgás és akkor egy sokkal imponálóbb birkózást láthatunk tőle, ami eredményekben is megmutatkozik.

Induló neve:	Dollák Tamara
Súlycsoport / indulók száma:	59 kg / 13 fő
Elért helyezés:	10. hely
1. mérkőzés:	Anastasia NICHITA (MDA) – Dollak 6:2
Észrevétel:	A súlycsoport egyik, ha nem a legnagyobb klasszisával került össze az első mérkőzésen. Ennek ellenére nem birkózott rosszul, legalább harminc másodpercig tusveszélyes helyzetben tartotta ellenfelét, de sajnos nem tudta befejezni a mérkőzést. Ami utóbb kiderült, három bordáját is sikerült eltörnie, sérülése okán viszont nem tudott a moldáv több mérkőzést birkózni, ezért Tamara megállt a versenyen.

Induló neve:	Szabados Noémi
Súlycsoport / indulók száma:	68 kg / 15 fő
Elért helyezés:	12. hely
1. mérkőzés:	Koumba LARROQUE (FRA) – Szabados 3:0
Észrevétel:	Noémi első ellenfelét jól ismerjük, a franciák kiválósága. Tavaly a hazai rangsor versenyen átszaladt Noémin, most már csak egy szűk győzelemre futotta neki, ami azt jelenti, hogy közelebb értünk hozzá. Ennek ellenére úgy gondolom, hogy Noémi képes lenne legyőzni ezt a franciát, csak hinnie kell jobban saját magában és akkor át tudná lépni az ilyen típusú ellenfeleket. Fizikálisan és kondicionálisan utolérte a mezőnyt, már csak hitben és birkózásban kell. Noémi évről évre folyamatos fejlődést mutat, ez látszódik az eredményein is. Bízom benne, hogy idén meg is tudja ezt nekünk mutatni és amikor kell, akkor készen áll majd a bravúrra.

Induló neve:	Nagy Bernadett
Súlycsoport / Indulók száma:	76 kg / 14 fő
Elért helyezés:	3. hely
1. mérkőzés:	Aikaterini Eirini PITSIAYA (GRE) – Nagy 10:0
2. mérkőzés:	Nagy – Anastasiya ZIMIANKOVA (BLR) 10:0
3. mérkőzés:	Yasemin ADAR YIGIT (TUR) – Nagy 4:0 tus
4. mérkőzés:	Pauline Denise LECARPENTIER (FRA) – Nagy 3:8
Észrevétel:	Bernadett szép birkózást mutatott ezen a versenyen. Jól jöttek neki az ellenfelek, megfelelő erőrendben. Az elődöntőben a török még le tudta győzni, viszont a bronzmérkőzésen a kellemetlen francián viszonylag könnyedén átment. Még két hónap munka vár rá, remélhetőleg a kvalifikáción még ennél is jobb birkózást fog mutatni.

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Vélemény és észrevételek

Csapatversenyben a 9. helyezést értük el, 39 pontot szerezve. Ambivalens érzésekkel zártam ezt az Eb-t, ugyanis mint az elmúlt két évben, idén nem sikerült két érmet szereznünk, viszont volt három éremmérkőzésünk. Voltak bosszantó hibák, amiket ki kell javítani, és voltak impozáns dolgok is, amikbe viszont kapaszkodnunk, sőt építkeznünk kell belőlük.

A fiatalok integrációja okán Szenttamási Róza ötödik helye nagyon kellemes eredmény volt, aki látta a bronzmérkőzést az tudja, hogy nagyon kicsin múlt az éremszerzés.

Bízom benne, hogy ezen az úton haladva a többi fiatalunk is szépen lassan beépül a csapatba, felnő a feladathoz és hasonló vagy jobb eredménnyel szolgálnak majd.

Az Európa-bajokságot lezártuk még Bukarestben, és teljes mértékben Baku irányába fordultunk. Két hónap munka, és reményeim szerint nem szomorú arccal térünk majd haza a Kaszpi-tenger parti városból.

Martin Gábor

SZABADFOGÁS

Verseny neve:	Felnőtt Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2024.02.16-18.
Verseny helyszíne:	Bukarest (ROU)
Induló országok száma:	31 ország
Korcsoport / szakág:	felnőtt szabadfogás
Indulók száma:	185 fő
Szakágvezető / edző:	Bánkuti Zsolt / Kostantyn Gulevskyy

Induló neve:	Muszukajev Iszmail
Súlycsoport / indulók száma:	70 kg/17 fő
Elért helyezés:	3. hely
1. mérkőzés:	Xhoni (KOS) – Muszukajev 0:11
2. mérkőzés:	Dietsche (SUI) – Muszukajev 0:10
3. mérkőzés:	Muszukajev – Andreasyan (ARM) 5:8
4. mérkőzés:	Itaev (FRA) – Muszukajev 1:2
Észrevétel:	<p>Iszmail kisebb betegséggel küszködött a verseny alatt és ez látszólag hátráltatta a birkózását, illetve a tőle megszokott teljesítmény is gyengébb volt, bár úgy gondolom, hogy így is reális esélye volt a döntőbe jutásra. A birkózásán látszódott, hogy még év eleji a formája, illetve az örmény versenyző ellen az elődöntőben a fizikális különbség érezhető volt. Azt gondolom a dinamikája sem volt rendben, valószínűleg azért, mert az eddigi tapasztalatok szerint kb. 68 kg testsúlynál tud ideálisan birkózni és most ennél pár kilóval több volt. Biztos vagyok benne, hogy a következő versenyen, ami a hazai rendezésű ranking lesz már sokkal jobb formában fog birkózni, hiszen egyre közeledik az olimpia!</p>

Induló neve:	Murad Kuramagomedov
Súlycsoport / indulók száma:	74 kg/22 fő
Elért helyezés:	5. hely
1. mérkőzés:	Finesilver (ISR) – Kuramagomedov 2:3
2. mérkőzés:	Biro (ROU) – Kuramagomedov 4:7
3. mérkőzés:	Demirtas (TUR) – Kuramagomedov 3:0
4. mérkőzés:	Ganishov (AIN-orosz) – Kuramagomedov 4:1
Észrevétel:	<p>Úgy gondolom Murad magához képest jól teljesített. Talán már tanult az elmúlt évek hibáiból és nem veszít el mérkőzéseket nyertes helyzetből. A két vesztes meccsen is kibirkózta magát, reálsan ennyivel még jobbak voltak ellenfelei, bár a bronzmeccsen a második menetben szerintem, ha jogosan visszaadják az intést, akkor esélye lett volna megnyerni a mérkőzést. A pontjait lábratámadásokból szerezte, illetve parter helyzetből is aktív volt és pontokat csinált. Azt látom, hogy kezd már taktikusan birkózni, amit neki felnőttként kellett megtanulnia (valószínűleg fiatalabb korában ezzel nem foglalkoztak) és ez kicsit hosszabb időt vesz igénybe. Bízom benne, hogy a kvalifikációs versenyekig tovább fejlődik és sikerül kiharcolnia az olimpiai részvételt.</p>

Induló neve:	Vida Csaba
Súlycsoport / indulók száma:	86 kg/27 fő
Elért helyezés:	21. hely
1. mérkőzés:	Vida – Mikhailov (UKR) 0:10
Észrevétel:	<p>Csabi sajnos az utóbbi időben valamiért nem tud úgy teljesíteni a világversenyeken, mint amire képes lenne. Valami mentális probléma lehet, mert az edzőmunkájával nincs probléma, de a sikertelenség miatt a motivációja lecsökkent és ez látszódik a versenyteljesítményén. Véleményem szerint talán a folyamatosság hiányzik nála, mert ahogy közeledik a fontos verseny vagy megsérül vagy megbetegszik, és állandóan szinte újra kell kezdenie a felkészülést. Ráadásul ez a 86 kg sem az ő súlycsoportja, mivel a normál testsúlya 82-83 kg, ami nagyon kevés. Neki az ideális a 79 kg lenne, viszont a kvalifikáció miatt megpróbálta egy súllyal feljebb, de fizikálisan nem tudott kellő mértékben fejlődni. Nagy szüksége lett volna több mérkőzésre ahhoz, hogy szokja az új súlyát, illetve nemzetközi tapasztalatokat szerezzen.</p>

Induló neve:	Juhász Balázs
Súlycsoport / indulók száma:	92 kg/17 fő
Elért helyezés:	12. hely
1. mérkőzés:	Hajdari (MKD) – Juhász 7:6
Észrevétel:	Balázs, ahogy kiérkeztünk az Európa- bajnokságra aznap belázasodott és a verseny kezdetéig gyakorlatilag feküdt a hotelben. Így elég nehéz volt bármit is elvárni tőle, annak is örültem, hogy annyira összeszedte magát, hogy feltudott állni a mérkőzésre. Azt gondolom, hogy ami tőle tellett azt megtette, de sajnos elveszítette a macedón elleni meccset. Bízom benne, hogy ez a verseny nem veszi el a “kedvét”, túlteszi magát és készül tovább, hiszen ősszel megrendezik a nem olimpiai súlyok világbajnokságát, ami úgy gondolom, hogy egy újabb lehetőség és komoly motivációt adhat neki.

Induló neve:	Bajcajev Vlagyiszlav
Súlycsoport / indulók száma:	97 kg/18 fő
Elért helyezés:	3. hely
1. mérkőzés:	Bajcajev – Sadulaev (AIN-orosz) mérkőzés nélkül nyert
2. mérkőzés:	Bataev (BUL) – Bajcajev 0:5
3. mérkőzés:	Magomedov (AZE) – Bajcajev 7:2
4. mérkőzés:	Tcakulov (SVK) – Bajcajev 1:4
Észrevétel:	Nagyon örültem, hogy Bajcajev bronzérmert nyert, mert az elmúlt időszakban nem úgy birkózott ahogy magától, illetve mi is elvártuk tőle. Az első mérkőzése Sadulaev távolléte miatt elmaradt, a következő a bolgár versenyző ellen következett, ahol magabiztosan 5-0-ra győzött. Ezután az elődöntőben kikapott zsinórban harmadszor az azeri birkózótól, pedig a meccs elejét jól kezdte, egy lábra támadásból tusolta is. Sajnos az előnyét nem tudta megtartani, elfáradt és 7-2-re elveszítette a mérkőzést. A bronzérmert a szlovák-rosszal találkozott, akitől szintén az utóbbi két meccsükön kikapott, de most folyamatosan irányította a mérkőzést, iramot diktált és ennek meg is lett az eredménye. Úgy gondolom, hogy ez az érem nagy motivációt ad neki a kvalifikációs versenyek előtt. A kvalifikációig tartó időszakban fejlesztenie kell az állóképességén és akkor úgy gondolom, hogy komoly esélye lehet a kvóta megszerzésére.

Vélemény és észrevételek

Az olimpiai kvalifikációs versenyek előtt az idei Európa-bajnokságot nem a fő versenyek közé terveztük, ennek ellenére 2-3 érem megszerzését tűztük ki célul, amit azt gondolom, hogy maximálisan teljesítettünk.

Iszmail kérése az volt a világbajnokság után, hogy hadd induljon egy súllyal feljebb az Európa-bajnokságon, ahol azt gondolom, hogy a betegsége ellenére is jól teljesített.

A korai Eb miatt a felkészülést nehéz volt úgy megtervezni, hogy valamilyen formát azért hozni kell, de igazából az európai és a világ kvalifikáció a fontosabb.

Januárban már rangsor versenyen indultunk, ahol a Murad jó teljesítménnyel bronzérmes nyert, de a többiek gyengébben birkóztak.

Ligeti Dániel kihagyta az Európa-bajnokságot annak érdekében, hogy a felkészülését ne kelljen megszakítani és maximálisan tudjon koncentrálni a kvalifikációs versenyekre.

Az alapozó időszakot gyakorlatilag a zágrábi ranking versenyig a kötöttfogású válogatottal csináltuk és ezúton szeretném megköszönni Módos Péternek, Lőrincz Viktornak és Takács Ferencnek a munkáját és a lehetőséget, hogy együtt dolgozhattunk!

Bízom benne, hogy ennek a kvalifikáción meglesz az eredménye és nekik is sok sikert kívánok!

A versenyen kirívó eset nem történt, az utazás rendben volt. A szállás és az étkezés rendben volt, a verseny szervezésében voltak hiányosságok, például a hotel és a verseny helyszín közötti transzfer katasztrófa volt, a buszok rossz időpontban és ritkán mentek, illetve a bemelegítő terem állapota egyáltalán nem volt megfelelő.

Bánkuti Zsolt