

# MAGYAR BIRKÓZÓ SZÖVETSÉG

## FELNŐTT NŐI VÁLOGATOTT

Összefoglaló elemzés és értékelés a 2018-2021-es időszakról,  
valamint stratégiai terv a 2024-es olimpiáig.



Készítették: Ritter Árpád Szövetségi kapitány

Giampiccolo Diletta Válogatott edző

Martin Gábor Válogatott edző

2021.05.13.

## Tartalomjegyzék

1. Bevezetés
2. Az elmúlt években a válogatottal versenyeztettek értékelése
3. A kvalifikációs versenyek tanulsága, a vártnál kevesebb kvóta megszerzésének indokai.
  - 3.1 - *Nur-Szultán Világbajnokság*
  - 3.2 - *Budapest Európai Olimpiai Kvalifikáció*
  - 3.3 - *Szófia Világ Olimpiai Kvalifikáció*
4. Párizsi olimpiáig számításba vett versenyzők elemzése
5. Nemzetközi mezőny kielemezése
  - 5.1 - *Európa*
  - 5.2 - *Amerika*
  - 5.3 - *Afrika és Óceánia*
  - 5.4 - *Ázsia*
  - 5.5 - *Táblázat*
6. Stratégiai terv a következő olimpiai ciklusra
7. Vállalt célkitűzések

## 1. Bevezetés

2018 januárjában ért az a megtiszteltetés, hogy felkértek a felnőtt női szövetségi kapitányi posztra, amit készséggel el is fogadtam, és új kihívásként tekintettem erre a feladatra. Korábban Gulyás István mellett kezdtem dolgozni a felnőtt férfi szabadfogású válogatottnál. Később 2016-ban én lettem a szövetségi kapitány és 2 kvalifikációt szereztünk a Riói olimpiára. 2017-ben az U23-as fiúkkal foglalkoztam ezután érkeztem a női szakághoz. Az első évben Nagy Lajos volt a segítóm, aki korábban sokat foglalkozott a női birkózásban, Mr. Tusban kezdet később a korosztályos válogatottak mellett és legvégül a felnőtt válogatottnál dolgozott.

Érkezésemkor az elsődleges célom az eredményes világversenyek mellett egy egységes csapat, akik együtt harcolnak saját és társuk sikeréért. Nekem mindig fontos volt, hogy mindenki örül a másik sikerének. Az edzőknél is úgy gondolkoztam, hogy a különböző korosztályok edzői rendszeresen dolgozzanak együtt és besegítenek egymásnak. A korosztályok között átjárás volt a versenyzők és edzők között, ha a szükség úgy hozza ezért akartam, hogy mindenki ismerjen mindenkit. Felnőtt táborokban, amikor itthon voltunk rendszeresen voltak U23-as, junior és kadet tehetségek is.

Ebben az időben öt felnőtt versenyzőnk volt és Sastin Marianna szép lassan tért vissza szülés után. Dénes Mercédesz, Barka Emese, Galambos Ramóna (U23-as volt még) Sleisz Gabriella és Németh Zsanett. Hozzájuk csatlakozott néhány junior és kadet versenyző is. Székér Szimonetta, Vilhelm Viktória, Bognár Erika, Dollák Tamara, Szél Anna, Szabados Noémi, Nagy Bernadett. Sajnos a legjobb versenyzőinknek azért birkózásban kevés ingert adtak a fiatal versenyzők, de elkezdtük őket beépíteni a felnőttek közé.

A női birkózás a 2004-es Athéni olimpián szerepelt először a programban, ott még nem volt versenyzőnk, a pekingi és londoni olimpián Sastin Marianna a Rióin pedig Sastin Marianna és Németh Zsanett képviselhette színeinket. Világbajnokságokon érmeket Sastin Marianna egy arany kettő ezüst és egy bronzérmét, Barka Emese kettő bronzérmét szerzett korábban. Európabajnokságon pedig Marianna nyolc, Emese hat érme mellett Galambos Ramóna egy bronzérmét és Németh Zsanett ezüstérmét szerzett, így indultunk neki a közös munkának.

2018-ban a fő versenyünk a hazai világbajnokság volt, amit megelőzött egy Európa-bajnokság is ahol szereztünk egy bronzérmét és két ötödik helyet. A világbajnokságon megismételtük az eredményünket Barka Emese bronzérmét, a visszatérő Sastin Marianna és Németh Zsanett ötödik helyet szereztek. Utánpótlásban, kadetben Európa-bajnokságról három érmet, Világbajnokságról egy érmet, ifjúság olimpiáról egy érmet. U23-ban Európa-bajnokságról két érmet hoztunk.

2019-ben egy különleges év volt a női birkózásban, mert minden korosztályban nyertünk Európa-bajnokságot:

**Serdülőben:** Borsos Viktória és Elekes Enikő.

**Kadetban:** Újfalvi Lili.

**Juniorban:** Nagy Bernadett.

**U23-ban:** Galambos Ramóna.

**Felnőttben:** Barka Emese.

Ebben az évben is szép számmal gyűjtöttük az érmekeket a világversenyekről. A junior Európa-bajnokságról: öt érmet hoztunk haza (*1-arany, 2ezüst, 2-bronz*). Azért azt is látnunk kell, a világbajnokságok jóval gyengébben sikerülnek, mint egy Európa-bajnokság, de azért, Galambos, Szél, Bognár, Nagy, rendre hoztak egy-egy érmet onnan is, de nem annyit, mint egy Európa-bajnokságról.

Az év legfontosabb versenyén a Nur-Szultáni felnőtt világbajnokságon egy kvótát tudtunk megszerezni Sastin Marianna révén, terveink közt kettő szerepelt.

2020-as év elején volt egy jó nemzetközi versenyünk Törökországban utána az Európa-bajnokság nem úgy sikerült, ahogy terveztem, Emese és Mercedesz nem indult betegség miatt a többiek pedig nem voltak 100% állapotban. Mariannak az olimpia volt a fő verseny a többieknek pedig nem sokkal később jött a kvalifikációs sorozat.

Ezután megérkezett a korona vírus és az egész világ megbénult. Szinte folyamatosan edzettünk, hazai körülmények között. A bizonytalan helyzet ellenére is próbáltunk készen állni, hogy bármikor szólhatnak, hogy verseny van. Az idő előrehaladtával egyre nehezebb volt őket motiválni, tűzben tartani őket, nem látták mire is készülnek és az mikor lesz. Sajnos az, hogy magunkban edzünk még a szinten tartáshoz is kevés volt, nem tudnak megfelelő ingert adni egymásnak, óriási különbségek vannak a felnőtt és utánpótlás válogatott versenyzők között, akik már nagyon sok érmet szereztek. Pszichésen és mentálisan is nehéz időszak volt versenyzőnek és edzőnek egyaránt. Év végére nagy lemaradásba kerültünk azokkal az országokkal szemben, akiknek jóval több versenyzőjük van. Így indultunk neki az 2021-es évnek, szerencsére idén már tudtunk menni külföldre és próbáltuk ledolgozni a hátrányunk.

## **2. Az elmúlt években a válogatottal versenyeztettek értékelése (világversenyen, edzőtáborokban nyújtott teljesítmény, valamint az edzésekhöz való hozzáállás)**

2018 februárban 4 felnőtt Dénes Mercedesz, Barka Emese, Sleisz Gabriella és Németh Zsanett mellett Galambos Ramóna U23-as versenyzővel kezdtem meg a felkészülést. Év közben fokozatosan csatlakozott be Sastin Marianna. Ebben az évben és a következő években is az alapozást itthon végeztük, Budapesten, Mátraházán és a tatai edzőtábor valamelyik helyszínén. Úgy gondolom, hogy a futás és erősítés miatt nem

kell elutaznunk inkább, amikor a birkózáson van, a hangsúly akkor tudjunk elmenni olyan helyre ahol, van elég edzőpartner és elég ingert kapnak a versenyzők. Az elmúlt négy évben szerencsére több helyre eljutottunk, Ukrajnában, Oroszországban, Németországban, Franciaországban, Amerikában, Lengyelországban. Az edzőtáborokban mindenki jól dolgozott élvezték, hogy más nemzetből valókkal tudtak edzeni nem mindig a megszokott arcokkal, akit már gyerekkoruk óta ismernek és minden, egyes mozdulatukkal tisztában vannak.

Sokszor a tábor első két napjában hozzá kellett szokni a tempóhoz és az intenzitáshoz. A táborok végéhez érve viszont már a fáradtság jeleit véltem felfedezni mind fizikálisan mind fejben. Sajnos mikor hazaérünk, mindig van egy kis visszaesés az intenzitásban, nem tudják folytatni egymással, ami kint még ment. A táborok utáni versenyek többüknek nem úgy sikerültek, ahogy elvárható lett volna az előbb említett fizikális és mentális fáradtság miatt. A lányok között is van különbség és nem csak a korokkal, de az eredményeikkel és a profibb hozzáállásukkal is észrevehető Mariann és Emese. Gyorsabban is alkalmazkodtak az új ingerekhez. A későbbiekben inkább olyan versenyekre jártunk ahol az edzőtábor a verseny után volt. A lányok mindig törekedtek arra, hogy ezek az edzőtáborok hasznosak legyenek, sajnos néha előfordultak sérülések is. Az évek folyamán előfordult mindenkinél kisebb nagyobb hullámvölgy. A versenyzők fiatalok óta járnak világversenyekre ahonnan érmeikkel tértek haza tisztában vannak a világversenyek hangulatával, fogyasztással, a tétellel. Ezen a téren mindig rendben volt minden, a szőnyegen különböző okokból, de nem mindig volt olyan, mint amit vártunk.

*„Lejjebb található táblázatokból kiolvasható az elmúlt évek versenyei, ki hány versenyen volt hányszor nyert és veszített, milyen eredményt ért el”*

<b>2018</b>					
	verseny	győzelem	vereség	összes	
Dénes Mercédesz	8 db	10	10	20	EB 5. hely
Barka Emese	6 db	17	4	21	EB 3. hely, VB 3. hely
Sastin Marianna	4 db	8	5	13	VB 5. hely
Sleisz Gabriella	6 db	4	10	14	EB 5. hely
Németh Zsanett	8 db	9	13	22	VB 5. hely
Galambos Ramóna	8 db	11	9	20	U23 EB 3. hely, Főisk. VB 1. hely

## 2019

	verseny	győzelem	vereség	összes	
Dénes Mercédesz	6 db	5	7	12	Európa Játékok 5. hely
Barka Emese	7 db	16	4	20	EB 1. hely
Sastin Marianna	9 db	19	11	30	EB 3. hely, VB 5. hely
Sleisz Gabriella	7 db	8	10	18	
Németh Zsanett	7 db	4	7	11	EB 3. hely
Galambos Ramóna	6 db	9	6	15	U23 EB 1. hely, EB 5. hely

## 2020 „*covid-19*”

	verseny	győzelem	vereség	összes
Dénes Mercédesz	3 db	0	3	3
Barka Emese	2 db	7	1	8
Sastin Marianna	2 db	0	2	2
Sleisz Gabriella	2 db	1	2	3
Németh Zsanett	3 db	3	3	6
Galambos Ramóna	3 db	2	4	6

*Visszavonult*

## 2021

	verseny	győzelem	vereség	összes	
Dénes Mercédesz	2 db	0	2	2	
Barka Emese	2 db	5	3	8	
Sastin Marianna	3 db	7	4	11	EB 2. hely
Németh Zsanett	5 db	5	5	10	
Galambos Ramóna	3 db	1	4	5	

### **3. A kvalifikációs versenyek tanulsága, a vártnál kevesebb kvóta megszerzésének indokai.**

Ahogy korábban is említettem a női birkózás az olimpiai programban 2004-ben Athénban került be. Az első olimpián sajnos még nem volt versenyzőnk, Pekingben 2008-ban már Sastin Marianna kvalifikálta magát, a 2012-es londoni játékokra szintén Mariann képviselte a női birkózást. A Riói Olimpián Mariann mellett már Németh Zsanett is birkózott 76 kg-ban. Az elmúlt olimpiák és világversenyek, nemzetközi versenyekből kiindulva úgy gondoltam, hogy kettő kvalifikációt tudunk szerezni, de ha minden szerencsésen alakul, akkor akár 3 is meglehet. Alapvetően 4 olimpiai súlycsoportban volt versenyzőnk.

**50kg-ban** régóta nincs versenyzőnk a 2018-as hazai világbajnokságon is Köteles Alexandrát vettük, elő, aki munka mellett birkóztatott.

**53kg-ban Dénes Mercédesz** volt az első számú versenyzőnk, utánpótlás világversenyeken aranyérem mellett több érmet szerzett, de mindig egy súlycsoporttal lejjebb 48kg és 51kg-ban, ha viszont megnézzük az U23-as és felnőtt eredményeit, akkor látjuk, hogy egy súlycsoporttal feljebb 53kg-ban ott már csak egy U23 EB bronzérem tudott szerezni. Sajnos többször sérült is volt. Többször beszéltem vele, hogy ő igazán eredményes versenyző az 50kg-ban tud lenni. A normális súlya 57-58 kg szerintem, ha lejjebb vitte volna 54-55 kilóra, akkor megtudta volna csinálni. Ő mindig a gyerekvállalás miatt tiltakozott, hogy kevés lesz a zsírszázaléka és akkor később problémái lehetnek. A 2020-as évben már talán kezdett volna hajlani a dologra, de megsérült a térd augusztusban, megműtötték, és amikor végre januárban újra elkezdett birkózni ismét megsérült az operált térd a budapesti kvalifikációt ki is hagyta. Négy hetet tudott birkózni a sorsdöntő világkvalifikáció előtt. A budapesti EOK-on Székér Szimonetta kapott lehetőséget első éves U23-as versenyző, tehetséges szorgalmas versenyző, de még fiatal, tapasztalatlan és erősödni kell.

**57kg-ban Barka Emese** volt az első emberünk mellette Galambos Ramóna is ebben a súlycsoportban birkózott. 2020-ban még a pandémia előtt voltunk a török versenyen ahol az volt a célom, hogy birkózzanak egymással és nemzetközi ellenfelekkel is. Ott Emese az elődöntőben 8-0-nál betusolta, ezután a döntőben megverte a Bolgár Európa-bajnokot Dudovát. Mindenféleképpen úgy gondolom, hogy jobb Emese Ramónánál, de nemzetközileg még nagyobb a különbség Emese javára. Ramónának sajnos a 2020 szeptemberében a Magyar bajnokság előtt a klubjában részlegesen elszakadt a bokaszalagja, ő is csak januárban tudott visszaállni a munkába és elkezdni birkózni.

**62kg-ban Sastin Marianna** volt a súlycsoport egyetlen versenyzője, aki korábban bizonyított már számtalan érmet nyert. A 2018-as világbajnokságon tért vissza a szőnyegre szülés után és rögtön egy ötödik hellyel jelentkezett be.

**68kg-ban** nem volt versenyzőnk, a budapesti világbajnokságon a visszavonult, dolgozó Vanesa Wilson indult. Gondolkoztunk még Sleisz Gabriellában a budapesti európai kvalifikáción való

indulásában, de amikor kiderült, hogy elhalasztják a versenyeket szép lassan átbeszéltük, hogy nem az ő súlycsoportja ez és nem tud már az edzésekre úgy felpörögni, ahogy kellene egy olimpiai kvalifikáció előtt egy éven keresztül. Visszavonulás mellett döntött. Mellettük még Szabados Noémiről lehetett szó, aki még jelenleg is junior korú és 65kg-ban versenyez. A budapesti EOK-on elindítottuk tapasztalat szerzés végett. A jövő egyértelműen az övé, de még erősödnie kell és kb. kilót fel kell szednie főleg izomban.

**76kg Németh Zsanett** volt az elsőszámú emberünk mellette Nagy Bernadettel számolhattunk. Zsanett nemzetközileg még jobb nála. Edzéseken simán veri, ez szerintem nem tükrözi a valóságot. Versenyen még sosem birkóztak. Nagy a különbség általában a junior és felnőtt korosztály között kell pár év, hogy egy junior Európa-bajnok odaérjen a felnőttek között. Egy-egy kivétel azért van a nemzetközi mezőnyben. A világkvalifikációt megelőzően a Dan-Kolov emlékversenyen, egy ágon voltak, Berni kikapott az Egyiptomi versenyzőtől 10-0-ra a következő mérkőzésen Zsanett nagy mérkőzésen legyőzte egyiptomi riválisát, így Bernadett kiesett a versenyből.

Három lehetőségünk volt az olimpiai kvóta megszerzésére sorrendben 2019-ben Kazahsztánban Nur-Szultán adott otthont a világbajnokságnak ahol az első hat versenyző jutott ki az olimpiára. A második lehetőség a hazai budapesti rendezésű európai kvalifikációs verseny volt, amit 2020 márciusáról a versenyt megelőzően egy héttel raktak át egy évvel későbbre, 2021-re, a két döntős szerzett kvótát, A harmadik egyben utolsó lehetőség a Szófia-i világ kvalifikáció ahol szintén két kvótát osztottak ki a maradék versenyzők között.

### - 3.1 - Nur-Szultán Világbajnokság

**53kg Dénes Mercédesz** egy győztes és egy vesztes mérkőzéssel esett ki. Dél-Koreai ellenfelét legyőzte 6:1 arányban, a következő fordulóban a 2017-es világbajnok fehér orosz versenyzőtől kapott ki 6:2-re. Jobb versenyzőtől kapott ki, négy és fél percig vezetett utána sajnos eldobták és nem bírta behozni. A fehér orosz nem jutott döntőbe így Mercédesz kiesett a versenyből.

**57kg Barka Emese** egy-egy győztes és vesztes mérkőzés után kiesett. Első fordulóban Kazahsztáni ellenfelét legyőzte 9:0-ra, de a következő mérkőzésen meglepetésre tussal kikapott a brazil versenyzőtől. Nagyon ideges volt, nagyon sok terhet rakott magára az álmai megvalósítása érdekében és ez nagyon görcsössé tette. Jó sorsolása volt, itt kellett volna megszereznie a kvalifikációt itt volt a legkönnyebb és egyben a legegyszerűbb is.

**62kg Sastin Marianna** három győztes mérkőzéssel bejutott az elődöntőbe, amivel már megszerezte a kvalifikációt. Sorrendben olaszt 7:2, koreait 10:0 és moldvait 5:3 vert. Ezek után kikapott a világbajnok bolgár versenyzőtől 10-0-ra, és a harmadik helyért a svédétől is. Óriási sikert ért el 36 évesen, hogy azonnal az első versenyen megszerezte a kvótát, amiért visszatért a szőnyegre szülés után.



**76kg Németh Zsanett** egy mérkőzése volt kanadai olimpia bajnokkal, akitől kikapott 5:1re. Sokadik vesztes mérkőzése volt ez már neki, egyszerűen nem tud átlépni ezen a versenyzőn. Volt már rá példa hogy közel van, és vagy vezető pozícióból veszít, de volt már olyan is hogy simán leiskolázza az olimpiai bajnok.

### - 3.2 - Budapest Európai Olimpiai Kvalifikáció

**53kg Szekér Szimonetta** kapott lehetőséget, 4:3-ra kikapott a kadet és junior világbajnok azeri versenyzőtől, jól küzdött, ha kicsit rutinosabb, akkor meg lehetett volna a mérkőzés. Saját bevallása szerint is maradt még benne a végén, nem mert korábban támadni, félt, hogy nem bírja a végét a mérkőzésnek. Az utóbbi másfél évben, sokkal jobban dolgozik, koncentráltabb és motiváltabb, mint előtte. A súlya is rendeződött. Első éves U23-as versenyző, sok mérkőzés, verseny kell neki, hogy fejlődni, tudjon. Erősödni kell, és támadóbb birkózásra kell törekednie. Tökéletesítenie kell még a meglévő technikai repertoárját. Elégedettek voltunk a birkózásával.

**57kg Barka Emese** első mérkőzésen simán tussal verte a spanyol ellenfelét, a másodikon az ukrán versenyző legyőzte őt, így már nem tudta megszerezni a kvótát, viszont a bronz mérkőzésen simán verte a svéd versenyzőt.

Emese a Nur-Szultani VB-hez és a tavalyi elhalasztott kvalifikációs versenyhez képest sokkal jobb mentális állapotban volt. Kevésbé volt feszült, nem görcsölt rá a versenyre. Sajnos ezen a versenyen az Ukrán versenyző jobb volt nála. Voltunk náluk edzőtáborban ott kb. döntetlen volt az eredmény. A megbeszélte taktikánk az volt, hogy az első félidőben nem nagyon csinálunk akciót, csak ha egy jó lehetőség van. Az utóbbi időben sokszor megcsinálta a fejlefogást pl. az ukrán lánnyal is edzésen, de a Moldvai Európa-bajnok Nichitával versenyen is, ezek után nehéz elítélni, hogy akciót próbált csinálni, bízott magában, hogy meg tudja csinálni, sajnos nem így lett. Ez el is döntötte a mérkőzést, utána próbált előre menni, de az ukrán lány lefalazta a mérkőzést. Emese nem tudott váltani, nem tudott közelebb férközni hozzá.

**68kg Szabados Noémi** első mérkőzésén kikapott a litván versenyzőtől. Noémi utolsó éves junior versenyző, és a junior világversenyeken még egy súllyal lejjebb fog indulni. A jövőben, ebben a súlycsoportban képzeljük el őt. Elégedettek voltunk a birkózásával az EB bronzérmes versenyző ellen, aki jóval erősebb, tapasztaltabb és nehezebb volt nála. Noéminek megvannak a technikái, amiket nagyon jól tud állásból és lentről is. Sokat kell erősödni a felnőt mezőnyhöz és ehhez a súlycsoporthoz izomban kell gyarapodnia 3-4 kilót. Kicsit későn érő típus, de nem sérülékeny. Szorgalmas, tehetséges, szerény versenyző, akire számíthatunk a hosszútávon is.

**76kg Németh Zsanett** kikapott az Európa-bajnok, világbajnoki ezüstérmes fehérorosz versenyzőtől. Zsanett csalódást okozott a birkózásával, tűz nélkül, akarat gyengén birkózott. Bízom benne, hogy egy Budapesti kvalifikációs versenyen sokkal többet hoz ki magából ám ez nem így lett, mindannyian láttuk a mérkőzést.

### - 3.3 - Szófia Világ Olimpiai Kvalifikáció

**53kg Dénes Mercédesz** egy éve nem versenyzett és augusztustól operáció miatt nem birkózott április elejéig. Áprilisban próbáltuk behozni a kimaradt időszakot kevés sikerrel, edzőtáborban Bulgáriában kifejezetten jól birkózott a délamerikai versenyzőkkel, akikkel korábban nem akart, vagy nem mert birkózni, mert agresszívek és sérülés veszélyesek úgy vélte. Úgy gondolom itt átlépte saját határait, ez a versenyen azonban nem látszódott, mert vissza jött a régi énje és egy helyzetben ahol edzésen eljátszik fiatal versenyzőkkel nem vett komolyan, ott hozzáfogták a karját, eldobták és kipörgették. Korábban én szerettem volna, ha egy súllyal lejjebb birkózik, ott lehetett volna reális esélye a kvalifikációra. Sajnos a sérülés és az önön konoksága keresztül húzta a számításainkat. Sokat kell agresszív versenyzőkkel birkózni, edzenie és neki is meg kell értenie, hogy itt már nem lehet szépen birkózni (*ő így szeretne nyerni*), hanem vért izzadva, leverekedve és a végén érvényesülni tud az ő tehetsége.

**57kg Barka Emese** két győztes mérkőzéssel kezdett venezuelai és román versenyző ellen, utána jött az orosz, aki megcsinálta a pontjait szűken és mélyen volt, nagyon stabil, és ha Emese közelebb próbált menni hozzá azonnal megtámadta malommal vagy lábra támadással. Ezzel a mérkőzéssel el is szálltak az olimpiai álmái. Ő úgy gondolta, hogy ez után vissza lép és nem birkózik már, de megbeszéltük, hogy végig csinálja a versenyt, ha már elkezdtek. Este 10-kor kezdtünk neki a két és fél kilós fogyásnak. Másnap fölment és birkózott, de fejben már nem tudott teljes mértékben oda koncentrálni abban a tudatban, hogy nem sikerült kvótát szerezni és, hogy befejezi a birkózást. Panaszkozhatnánk, hogy a másik ágon az a francia lány szerezte meg a kvótát, akit Emese 4-ből 4-szer vert el simán, de felesleges erre energiát vesztegetni.

**76kg Németh Zsanett** első mérkőzésén simán verte a norvég versenyzőt, a másodikon sajnos az osztrák legyőzte. 2:1-es állásnál volt lehetősége kiegyenlíteni, de elrontotta a szőnyeg széli helyzete, amit kihasznált az osztrák, ezután már nem tudott igazán megindulni. Az első kvalifikációs versenyhez képest ami katasztrófális volt, jobban birkózott, de így is messze volt a kvótától és régi önmagától is.

- 
- *Dénes Mercédesz* az egyik legtehetségesebb versenyzőnk volt, nagyon jó mozgáskultúrával, jó ritmusérzéssel szabadfogású birkózással. Utánpótlás világversenyeken nagyon sok érmet nyert. Sokat fogyott, de szépen birkózott. A felnőtt mezőny évről évre erősödött és többen lettek. Mint minden sportban a birkózásban is előtérbe került az agresszivitás, a harc, a küzdelem, a szabálytalan csúnya birkózás. Nagy rohanás, küzdelem, kevés pont, és aki ezt bírja fejben és testben még egy kicsit ügyes is az fog nyerni. Sajnos Mercédesz még mindig szépen akar birkózni és úgy akar nyerni. Sokat beszéltünk róla, hogy edzéseken is ezeket az agresszív versenyzőket válassza, mert csak így tud előrelépni, sajnos nem mindig partner, ebben kell fejlődnie. Utóbbi években sokat bajlódott sérülésekkel és ezért sem szeretett ilyen versenyzőkkel edzeni, „mert sérülésveszélyesek”. Az utolsó edzőtáborba már így edzett, de ez is kevés

volt. Erőben és állóképességben rendben van, de nem tudja átvinni a szőnyegre. Nagyon sok szituációt ismer, és jól érzi magát, de nincs egy sem ahol kimagaslóan jó lenne.

- *Barka Emese* utóbbi években Emese birkózás beszűkült, gerincsérvvel és a vállaival küzd napi szinten, amit többször műtöttek. Legutóbb decemberben műtötték, januárban apukáját is elvesztette, másnap már edzésen volt. Hozzáállása a sporthoz példaértékű, sokszor inkább vissza kell fogni, de ő sem lesz már fiatalabb. Fizikálisan rendben van, próbáltuk a korábbi technikáit csiszolgatni és változtatni a jelenlegi állapotához igazítani, a vállalai mozgástartomány beszűkültek és fájnak, ha nyakát egy nagyobb ütés éri, akkor lezsibbad, például Szófiában a bemelegítésnél is ez történt két percig zsibbadt és ült a szőnyegen.
- Emese jól fel volt készülve, sajnos ezen a szinten már kevés volt az akarat és küzdés. Utóbbi években már a sok váll műtét és gerincsérv miatt nem tud indulni csak, próbálja irányítani, fárasztani és hibára készíteni az ellenfeleit. A közepes ellenfelek ellen meg tudja csinálni a pontjait, de a jobb versenyzők ellen már nem vagy csak ritkán, ők jól megállnak a lábukon és megcsinálják, a pontjaikat utána pedig stabilan megállnak, és nem hagynak helyet. Emese az utolsó 3-4 évben csinált kb. 100 pontot ebből, maximum 4 pont volt lábra menésből és azt sem a jobbakkal csinálta meg. Az ellenfelek is észrevették ezt és már tudták, hogy arra nem is kell figyelni. Valószínűleg ez volt az utolsó versenye. Az első felnőtt érmét 2007-ben szerezte, összesen 10 érmet nyert a Magyar birkózásnak. Nem a tehetségének, hanem a profi, maximalista hozzáállásának és a rengeteg edzésnek köszönhet, így viszont a teste mostanra elfáradt. Sastin Marianna mellett egy nagy példakép lehet a fiatal lányok számára.
- *Németh Zsanett* utóbbi évben úgy láttam, hogy valószínűleg nem a birkózás az első számára, sajnos az, hogy nem volt vetélytársa korábban, az sem segített, így elhitette magával, hogy elég ennyi munka is. Amit még gondolok róla, hogy egy kicsit meg van elégedve a korábbi érmeivel két U23 EB arany és felnőtt EB ezüst és bronzérmével. Jelenleg nem volt itthon konkurenciája, a következő évtől reméljük lesz. Példaként kellene Mariannra és Emesére nézni és követni a profizmusukat akkor még sok érmet tudna nyerni, viszont, ha így marad, akkor maximum edzőpartnernek tudjuk használni. Most fog megmutatkozni, hogy milyen sportoló! Az utolsó versenyek vereségeit magánéletbeli problémára és a korona vírusra vezette vissza. Sajnos tavaly tényleg 8 hétig nem végezhetett semmilyen munkát a vírus miatt. A súlya is elment egy kicsit, a budapesti kvalifikáción is a súlyára fogta a vereséget, ezután még lejjebb vittük a súlyát és a végén már csak két kilót kellett leadnia. Zsanett kedves aranyos lány, de mindig van valami, amivel megmagyarázza a vereségeket. Magában keresi a legkevésbé a hibákat. Az edzéseket mennyiségben elvégzi, de a minőséggel vannak problémák, sajnos eddig igazi edzőpartnere nem volt Magyarországon, most már csatlakozott a felnőtt válogatotthoz Nagy Bernadett is, így egy kicsit jobb a helyzet. Próbálunk fiúkat is szerezni, de egyre nehezebb, mert a fiúk sem akarnak és edzők sem szeretnék nagyon,

az az érzésem, úgy gondolják, hogy a férfi szabadfogás azért nem eredményes, mert a lányokkal edzenek néha. 2020 januárjában, Törökországban még simán legyőzte a kirgiz lányt, akkor még egyben volt sajnos utána kezdődtek a magánéletbeli problémák és a korona vírus is megérkezett. Félelem is volt benne a vírus után, így is kicsi volt a fájdalom tűrő képessége. Én is hibás vagyok, hogy nem tudtam eléggé felrázni, heti szinten beszéltem vele, hogy több kell és profibbnak kell lennie. Nála gyengébbeket nagyon simán győz le, de aki jobb nála attól simán kikap. Számomra, ha valaki, aki 12-15 éve edzésben van és lassan a válogatottban 10 éve edz akkor másfél perc alatt nem fáradhat el. A szövetség biztosított számunkra pszichológust, de ő nem élt a lehetőséggel, pedig én külön javasoltam neki.

#### 4. Párizsi olimpiáig számításba vett versenyzők elemzése

50-53 kg: Szekér Szimonetta, Dénes Mercédesz

53-55 kg: Szenttamási Róza

55-57 kg: Bognár Erika

57-62 kg: Galambos Ramóna, Szél Anna, Dollák Tamara

65-68 kg: Szabados Noémi, Elekes Enikő

68-72 kg: Elekes Emese ???

76 kg: Németh Zsanett, Nagy Bernadett, Nyikos Veronika

**Dénes Mercédesz:** 27 éves, úgy gondolom, hogy az 53kg-ban sajnos nem elég erős, az eredményeit is mindig 48 és 51kg-ban érte el. A magassága és a testzsír százaléka alapján megoldható az 50 kiló. Szorgalmas plusz munkázik, egy valamiben kell, javulnia a birkózó edzésen át kell lépnie a komfort zónáját. Meg kell találni azt a két három szituációt, amiben jobb, mint a többiben és azokat a helyzeteket kell erőltetni. Mint mindenki ő is kényelmes helyzetben van, mert nincs komoly ellenfél itthon, reméljük, most a fiatal versenyzők már lassan beérnek és harcra kényszerítik. Ő is olyan, mint Zsanett, akiknél tudja, hogy jobb azokat simán veri, aki jobb nála attól simán kikap. Azt az erőt, amit megszerez, az erősítő teremben az át kell vinnie a szőnyegre. Minden egyes birkózó edzésen meg kell halnia, ha jobbal van, ha gyengébbel. Tiszta fogásokat kell csinálnia és a játékos birkózásokat az edzés előttre, vagy utánra hagyni sokkal profibb hozzáállásra van szükség.

**Szekér Szimonetta:** 21 éves folyamatosan fejlődik, fizikálisan fér még rá, de egyre jobb. A technikai repertoárját bővíteni, csiszolni kell. Lentről csak a pörgetést ismeri támadásban és védekezésben is, sajnos így nehéz kivédeni a lenti fogásokat. Állásból stabil, fejlefogásból nyúl bokáért, e mellé kell még egy fejlefogás. Fej belül jól indul lábra, többször kell támadnia. Tökéletesíteni kell a fej kívül lábra menést. Viszonylag jól érzi magát ha egykart vesz le vagy

aláarakja a kart. Nagyon motivált és fejlődni akar, van bene fantázia, megfelelő rutint kell szereznie még a felnőtt mezőnyhöz.

**Szenttamási Róza:** 18 éves nagyon tehetséges céltudatos versenyző, sajnos a családi körülményei rosszak. Amikor többet van otthon akkor nem stabil, azonnal lemege, a súlya fejben szétesik és azonnal több heti munka vész kárba. Ha buborékban tudjuk nevelni, akkor kiegyensúlyozott. Gyorsan tanul, taktikát, technikákat. Könnyen átlépi a komfort zónát, figyelni kell, mert ha hosszabb ideig így edz, akkor egy idő után nagyon elfárad, és fejben szét esik, nem tud akkor oda koncentrálni. Sérülékeny típus. Lentről most kezdi tanulni a pörgetést és az orsót a védekezéssel együtt. Állásból egykarból birkózik, lábért is nyúl vagy érintőtávolságból birkózik fej belülré vagy bokára támad. Aktív birkózó, próbál irányítani és támadni. A lábvédeése nem jó, sokszor levédi, a támadást hátra rakja, de utána visszaadja. Gyors, akaratos, de idő kell a felnőtt mezőnyhöz még és rengeteg éles versenyhelyzet.

**Bognár Erika:** 21 éves, van két jó lábra támadása, jobb láb, fej kívül és bal láb, fej belülré támad. Több nem kell, neki ezeket kell előkészíteni és befejezni tökéletesen. Lentről viszont kell egy komoly fogás. A súlycsoportját kellene jól belőni. Szorgalmas, stabil, alázatos. Birkózó erejét még fejleszteni kell. A legfontosabb viszont az lenne, hogy bátrabban birkózzon edzésen, versenyen és világversenyen. Sok mérkőzés kell neki. Edzőkre figyel és hallgat mérkőzések közben is, jól irányítható versenyző.

**Galambos Ramóna:** 25 éves, utóbbi években 2016-tól sérülékeny lett. Nem a legtehetségesebb versenyző(nem negatív dolog ez velünk született), viszont óriási szívvel dolgozik és nagyon sokat. Az állóképességére és erejére kell hagyatkoznunk, ezért is probléma, hogy rendszeresen megsérült és mindent újra kellett kezdenünk. Nagyon sokat kell birkóznia jó birkózókkal, akik támadnak is, mert a védekezését kell tökéletesíteni. Itthon ebből kevés van. Lentről neki is aktívabbnak kell lennie. Utóbbi években próbáljuk, hogy állásból legyen egy lábra támadása is, most már odaér, de nem mindig érzi, magát ott jól ezért megáll és rajta csinálnak pontot, mintha megijedne, ha megfogja el sem tudja engedni és nem tud visszaállni. Van, amiket jól csinál pl. egy karból jól érzi magát, az egy kar alátévésből korábban utánpótlásban lecsavart mindenkit, most már ismerik és erősebbek is ezért nehezen tudja megcsinálni. Mostanában eldobták többször malommal, csípődobással ebből a helyzetből ezért nem is mer közel menni a csípőjével és felhúzni, mint korábban. Jó a fejlefogása, ezeket kell nála erőltetni, még többet csinálni és ezekből több variációt.

**Szél Anna:** 20 éves, az egyik legtehetségesebb birkózónk. Jelenleg nem igazán találja a saját stílusát, jól érzi magát, ha kötöttfogást birkózik, de akkor is, ha szabadfogást. A lábát sokszor ott hagyja, és nem védi, nem veszi el, hanem onnan akar birkózni. Nagyon hajlékony ízületei mintha gumiból lennének, vigyázni kell vele, mert előbb utóbb a felnőtt versenyzők megunják és kitörnek neki a térdét. A lábra menéseknél nagyon dinamikus de megáll és lent marad, ezen változtatni kell, meg kell értenie, hogy be kell fejezni a fogásokat, akciókat. Lentről jól védekezik és jól pörget. A lábát és törzsét meg kell erősíteni még jobban. Mint sok tehetséges versenyző ő is makacs sokszor csak a saját kárán tanulja meg a hibáit, nehezen fogad el új dolgokat, vagy amit ő úgy gondol, hogy jó azon nem akar változtatni. Önbizalom hiányban szenved. Volt idő, mikor közel állt a kiégéshez és majdnem abbahagyta a birkózást, Utolsó 3 évben sokat volt sérült, most is egy műtét után jön vissza, vigyáznunk kell rá, persze

ha nem tér vissza ahhoz a munka morálhoz, ami 2018-ban jellemezte akkor el kell engedni. Kevés igazi ellenfele lesz, itthon aki megfelelő ingert tud adni neki, ha Mariann és Emese nem lesz.

**Dollák Tamara:** 22 éves, jellemzően kontra versenyző típus, birkózó és maximális erőre még szüksége van, jobban kell irányítania, hogy kialakítsa, azokat a helyzeteket ahol ő jól érzi magát. Direktbe is meg kell tanulnia támadni és lentről is több kell. Több előkészítő kell tőle. Nagyon szeret birkózni különböző szituációkban jól is érzi magát ezekben a helyzetekben. Ha egyben van fejben, akkor rendre jól jön ki a helyzetekből. Viszonylag nyújtott lábakon áll, sokszor nem védeni akarja, hanem visszatámadni, ebben javulnia, fejlődnie kell. Ehhez a birkózó stílushoz gyorsulnia kell, hogy tökéletes legyen. Többet kell feszegetni a határait, kell neki valaki, aki a sarkában van, vagy edzésen elveri, mert akkor jobban és többet dolgozik. Foglalkoztatja a vereség, agyal rajta, néha túlon túl sokat is, és ez lehúzza az önbizalmát.

**Szabados Noémi:** 20 éves, későn érő típus még mindig junior korú. Megvannak a saját technikái állásból malom és fej boka támadás, lentről orsózik. Kell még állásból egy fej kívül támadás, ezen már dolgozunk, és lentről próbáljuk az orsót összekötni másik fogásokkal védekezés függvényében. Alapvetően lasú de a saját fogásainál gyors, fejben jó, tiszta végig tudja koncentrálni a mérkőzéseket. Robbanékonyágát nagyon fejleszteni kell. A kapaszkodást nem érzi, agresszívebbnek és erősebbnek kell lennie, többször kellene elhagynia a komfortzónáját edzésen. Gondolkozik birkózás közben. Inkább a 2028-as olimpiára érhet be igazán.

**Elekes Enikő:** 17 éves, különleges tehetséges aktív birkózó. Nagyon az út elején jár, de folyamatosan fejlődni akar, maximalista, példás a munkához való hozzáállása. Ereje még a korosztályának sem megfelelő, van még hova javulnia, idén kezdett el komolyabban erősítéssel foglalkozni és ez már érződik is rajta. Lenti birkózás a mind védekezésben mind támadásban gyenge még, itt is kezd fejlődni, de még idő kell neki. Kötöttfogást soha nem birkózott, zavarban is van, ha megfogják, utóbbi hónapokban itt is sikerült fejlődnie, mert többször edzett Emesével és Mariannal is.

**Németh Zsanett:** 27 éves, az elmúlt éve után is azt mondom, hogy neki van a legtöbb esélye kijutni Párizsba. Persze úgy ha változik a hozzáállása a birkózáshoz az edzéshez és erre koncentrálni. Neki minden edzésen bőven el kell hagynia a komfortzónát, amire mostanában nem volt képes. Van egy jó fej lefogása, ami mellé kell még többfajta befejezés. A lábra menést karberántásból kezdi, ezt is kezdik megismerni ezért újakat kell csinálni. Szerencsére, ha jó állapotban van dinamikus, a maximális ereje nem rossz, viszont amiben nagyon kell fejlődni az az erő állóképesség. Edzéseken mindegy kivel van, nem sajnálhatja meg őket, mert sokszor kisebbekkel van és félti őket. Amikor jó állapotban van, akkor tud koncentrálni a mérkőzéseken.

**Nagy Bernadett:** 21 éves, aktív szabadfogást birkózik, ha megfogják nem érzi jól magát. Bátran birkózik, bevállalja a támadást talán egy kicsit agresszívebbnek kellene lennie. Leginkább fiúkkal szeretne edzeni, de nem megoldható mindig és szerintem nem is tökéletes, mert a fiúk másképp birkóznak, másképp reagálnak, kisebb súlyúak és fiatalok, sokat megy

nekik lábra, de náluk, ha nem tökéletes akkor megoldja erőből amit egy nehézsúlyú felnőtt női versenyzővel már nem tud. Valamiért nem szeret birkózni Zsanettel és Veronikával, tudásban van köztük különbség, de végre van három tehetséges nehézsúlyú lányunk. A védekezését javítani kell, letről próbál előre lépni a pörgetésben, nagyon sokat gyakorolja. A birkózó erejét még növelni kell. Sok a súlya, teljesen meg kell változtatni étkezési szokásait. Sokat gondolkodik a birkózásról, mindig kér segítséget az edzések végén.

**Nyikos Veronika:** 16 éves, nagyon fiatal, de nagy potenciál van benne. Az út elején jár még sok hibával, de nagyon akar, maximalista és erőszakos, sokat dolgozik, nagyon motiválható. Jelenleg a legnagyobb hibája, hogy magasan áll oda, egyenlőre megoldja mert akcelerált típus, de gyorsan javítani kell mert berögződik. Pároslábba jól támad, letről is fejlődik.

**Elekes Emese:** 22 éves, korábban kadet Európa-bajnok volt, tehetséges, szorgalmas versenyző. Sok sérülése volt az utóbbi 4 évben, ha folyamatosan tudna edzeni és tud mellé fejlődni akkor vissza tud térni a nemzetközi elit közé először még a saját korosztályában később felnőtt mezőnybe. Van bőven behozni valója, de megoldható, ha elkerülik a sérülések és stabil környezetben tud élni, edzeni.

Nagyon sok verseny kell mindenkinek, nagyon kevés mérkőzés szám van a lányokban, nekünk nincs Bundesliga, ahol lehet pótolni a mérkőzéseket a szezon végén.

## 5. Nemzetközi mezőny kielemezése

Európa-bajnokságokon mindig sokkal több érmet szereztünk akár felnőttben akár az utánpótlás korosztályban, mint világeseményen.

### - 5.1 - Európa

**Spanyolország:** kevés birkózójuk van és nagyon minimális eredménnyel rendelkeznek az utóbbi években felnőtt és utánpótlás szinten is.

**Franciaország:** 15-20 évvel ezelőtt nagyon sok női birkózójuk volt és az egyik legerősebb csapatuk volt Európában és a világon is. Most már kevesebben vannak és a minőség is lejjebb ment. Jelenleg 7-8 felnőtt birkózójuk van, közülük egy igazán jó, tehetséges klasszis a 68 kilós Koumba Laroque. Két kvótát szereztek az olimpiára, 68 kiló mellett az 57 kilós versenyző. A következő években ők még birkózni fognak, ott lesznek a mezőnyben.

**Olaszország:** Kevés felnőtt birkózóval rendelkeznek, utánpótlásban mindig vannak tehetséges versenyzőik, de felnőttre kevesen maradnak és nagyon ritkán érnek oda.

**Németország:** Sokan vannak, tehetséges fiatalokka, igazán kiemelkedő versenyzőjük a 76 kilós Aline Fokken, mellette van még egy kvótájuk 68kg-os Anna Schell aki világbajnokságon bronzérmes volt, előtte se azóta sem birkózott jól. Az Olimpia után szerintem Aline befejezi pályafutását.

**Hollandia:** egy versenyzőjük volt, Rióban indult az olimpián. Pár érmet nyert, de mivel most nem kvalifikált, valószínű befejezi pályafutását.

**Lengyelország:** két olimpiai kvótát szereztek, 53 és 57 kilóban. Sok birkózójuk van súlycsoportonként 3-4 lány. Idős a csapatuk, többen visszavonulnak olimpia után, de van egy erős U23-as csapatuk, akik szépen lassan beérnek a felnőtt korosztályba.

**Ausztria:** egy jó versenyzőjük van 76kg-ban, ő biztos, hogy folytatja 2024-ig.

**Csehország:** egy női versenyzőjük van 68 kilóban, fiatal, még egy ciklus biztos, hogy benne van. A lengyel csapattal készül folyamatosan.

**Szlovákia:** Egy női versenyzőjük van a még junior korú magyar lány, kadet Európa-bajnok, a Világkupán harmadik volt 68 kilóban.

**Horvátország:** kevesen vannak, pár éve kezdtek foglalkozni a női birkózással egy tehetséges junior lányuk van.

**Bulgária:** Nincsenek sokan, de erős csapatuk van, 4 kvótát szereztek 50, 57, 62 és 68kg-ban. Van még egy két tehetséges fiatal versenyzőjük. Sokszor indokolatlanul jók utána meg gyengék.

**Görögország:** egy kvótájuk van 53kg-ban, nincs több női versenyzőjük.

**Románia:** Kettő kvótájuk van 50, 53 kilóban. Minden korosztályban van versenyzőjük, csapataik vannak utánpótlásban is egy-egy tehetséges versenyzővel.

**Törökország:** Kettő kvótájuk van. Közepesnek mondható a versenyzői állományuk, jellemzően teljes csapatokkal mozognak. Vannak tehetséges versenyzőik, de a legjobbjuk 76kg-os abbahagyja valószínűleg olimpia után. Utánpótlásban és felnőtt korosztályban is tudnak érmekeket nyerni, inkább a dobogó alsóbb fokaira érnek oda.

**Moldávia:** Kevesen vannak, de mindig van egy két tehetséges versenyzőjük, egy kvótájuk van 57kg-ban. Ő és a 65kg-os lány nagyon ügyesek, tehetségesek és fiatal versenyzők.

**Ukrajna:** Az egyik legjobb csapat Európában, minden korosztályban 4-5 jó versenyzővel, 5 kvótájuk van, a kvótások közül csak a 68kg-os versenyző fogja abbahagyni. Könnyen pótolják őt, vagy bárkit, ha kiesik a csapatból. Sokan vannak, erős utánpótlás bázissal, általában korosztályos kontinensviadalokon 4-5 döntőssel.

**Azerbajdzsán:** leginkább vásárolt embereik vannak, ukrán, bolgár versenyzők. Két kvótájuk van 50, 68 kilóban. Csak akkor lesznek jó versenyzőik, ha vásárolnak. A jelenlegi csapatból többen visszavonulnak.

**Fehéroroszország:** 3 kvótájuk van 53, 57 és 76kg-ban. sok birkózójuk van. Mindig van egy két tehetséges versenyzőjük. A három kvótásból valószínűleg kettő befejezi.

**Észtország, Lettország:** egy-egy kvótájuk van, mellettük nincs nagyon versenyzőjük.



**Finnország:** Egy jó versenyzőjük volt, tavaly visszavonult, nincs kvótájuk, nagyon kevesen vannak.

**Svédország:** Három kvótájuk van abból egy megbukott doppinggal, de a kvóta megmaradt, csak nem tudni kit indítanak 68 kilóban. Egyre kevesebben vannak és az eredményes versenyzőik abbahagyják az olimpia után. Mindig van egy-egy tehetséges versenyzőjük.

**Norvégia:** kevesen vannak, egy jó birkózójuk van.

**Litvánia:** egy sportiskolából dolgoznak, de kevesen vannak és igazi nagy tehetségük nincs, érmeiket néha tudnak nyerni Európából.

**Oroszország:** egyre több női birkózójuk van, nagyon sokat versenyeztetnek. Mind a hat súlycsoportban van versenyzőjük az olimpián. Jobban együtt készülnek most, mint korábban és komolyabban veszik a női birkózást, minden súlycsoportban a nem olimpiai súlyokban is. Több helyen lejjebb fogyasztották az embereket. Van, hogy két súlycsoporttal is. Minden korosztályban külön csapatokat mozgatnak.

*Európában a következő években is az oroszok és ukránok lesznek a legjobbak, nagyon nehéz velük felvenni a harcot, mert nagyon sokan vannak, táborokban 40-50 hasonló képességű versenyzővel nagy utánpótlás bázissal, rengeteg szakemberrel. Mellettük tejes csapattal a törökök, németek, fehéroroszok és lengyelek szoktak versenyezni, náluk van mennyiség, de nem olyan jó minőségben, mindig van egy-két jó versenyzőjük. A többi ország sokszor csak a legjobb versenyzőit hozza a versenyekre.*

## - 5.2 - Amerika

**Kanada:** kettő kvótájuk van 68 és 76kg-ban. Sokan vannak, de korábban erősebb volt a válogatottjuk. Többen visszavonulnak az olimpia után.

**USA:** Minden súlycsoportban lesznek az olimpián, nagyon sokan vannak, sok tehetséggel.

**Közép és Dél-Amerika:** Sok országban van női birkózás, főleg kubai edzőkkel dolgoznak. Mindenhol kevesen vannak, 3-7 versenyző. Gyorsak, agresszívek és szabadfogást birkóznak. Venezuelában, Kubában (3 kvóta), Mexikóban, Ecuadorban (2 kvóta), Argentínában, Brazíliában (2 kvóta), nem annyira jellemzően jönnek Európában, inkább csak világeseményen, tudunk velük találkozni.

## - 5.3 - Afrika és Óceánia

Afrikában és Óceániában kevesen birkóznak, akik erősek azok a nigériaiak, egy-egy tunéziai és egyiptomi.

## - 5.4 - Ázsia

**Japán:** Egyértelműen a világ legjobb csapata, minden súlycsoportban van versenyzőjük az olimpián. Sokan vannak, teljesen másképp kezelik a női birkózást, nem a szabadfogású fiú birkózáshoz akarnak hasonlítani. Kultúrájukból adódóan, nagy alázattal, sokat dolgozva! Valaki visszavonul, vagy megsérül, ott van mögötte a második harmadik ember azonnal.

Minden világbajnokságról több aranyéremmel térnek haza legyen szó bármelyik korosztályról.

**Kína:** Nagyon sokan vannak, nagyon sokat edzenek, napi rendszerességgel négyeket! Sok sérülés van náluk, de ott van az új ember azonnal. Ők is teljes csapattal utaznak. Jobbak annál, mint amit a világversenyekeken mutatnak.

**Észak-Korea:** két kvótájuk volt, de nem indulnak az olimpián. Általában 62kg-ig van versenyzőjük, de ők mindig versenyképesek.

**Dél-Korea:** Nincsenek sokan, sokat edzenek, de nincs kimagasló versenyzőjük. Régebben lényegesen jobbak voltak.

**Kazahsztán:** sokan vannak, három kvótájuk van 50, 53, 76kg-ban. Szerintem mind a három visszavonul, igazán kimagasló versenyzőjük nincs. Nem áll távol tőlük, hogy igazoljanak versenyzőt.

**Üzbegisztán:** Fiatalokkal versenyeznek, ügyesek, szabadfogást birkóznak, de jelenleg gyengék még. Sokat fejlődtek az utóbbi pár évben.

**India:** Nagyon sokan vannak, sokat edzenek már utánpótlástól kezdve. Egy kis szervezettséggel, másfajta módszerekkel, sokkal eredményesebbek lehetnének. Négyen mennek az olimpiára 50,53,57 és 62 kg-ban.

**Mongólia:** Mind a hat súlycsoportban lesz versenyzőjük az olimpián. Sokan vannak, sok fiatal van náluk, szabadfogást birkóznak. Kellemetlen a stílusuk, előfordulnak viszonylag sűrűbben dopping miatti eltiltások.

**Kirgizisztán:** Nem tudni valójában mennyien vannak, de sokat edzenek, sokat fejlődtek, nagyon alázatosak. Három kvótájuk van, ebből két lány még nagyon fiatal.

Egyértelműen látszik, azok az országok lesznek a főszereplők a következő ciklusban is, akik most is a főszereplők. Sok birkózójuk van nagy a konkurencia harc: Japán, Kína, India, Ukrajna, Oroszország, USA. A többi országnak lehet egy-két versenyzője, aki beleszólhat a végelszámolásba a világbajnokságokon és olimpián, a kontinensviadalokon mindenkinek több lehetősége lesz: Észak-Korea, Kirgizisztán, Mongólia, Bulgária, Svédország, Törökország, Moldávia, Lengyelország, Németország, Franciaország, Fehéroroszország, Norvégia, Románia, Kanada, Kuba. A legeredményesebb országokban sportiskola vagy akadémia rendszerben dolgoznak, összegyűjtik a versenyzőket és közösen készülnek. Vannak persze különbségek nagyság és fejlettség között. Mi is azért dolgozunk, hogy nekünk is ismét legyen érmes versenyzőnk versenyzőink a világbajnokságokról! Az álmunk pedig az első női olimpiai érmünk megszerzése!

## - 5.5 Táblázat

„Olimpiai kvóták alakulása nemzetek között 2004-2021-ig”

--

## Olimpiák

	Nemzetek / Év	2004	2008	2012	2016	2021
1.	ARG	0	0	1	1	0
2.	AUS	0	1	1	0	0
3.	AUT	1	0	0	0	0
4.	AZE	0	3	2	3	2
5.	BLR	1	2	2	3	3
6.	BRA	0	1	1	3	2
7.	BUL	1	2	1	3	4
8.	CAF	0	0	1	0	0
9.	CAM	0	0	0	1	0
10.	CAN	4	4	4	6	2
11.	CHN	4	4	3	5	6
12.	CIV	0	0	1	0	0
13.	CMR	0	1	1	3	1
14.	COL	0	1	2	3	0
15.	CUB	0	0	1	0	3
16.	CZE	0	0	0	1	0
17.	ECU	0	0	1	1	1
18.	EGY	0	1	1	2	2
19.	ENG	0	0	1	0	0
20.	ESA	0	1	0	0	0
21.	ESP	0	2	1	0	0
22.	EST	0	0	0	1	1
23.	FIN	0	0	0	1	0
24.	FRA	3	3	1	1	2
25.	GBS	1	0	1	0	0
26.	GER	3	2	1	4	2
27.	GRE	4	0	1	1	1
28.	GUI	0	0	0	0	1
29.	GUM	0	1	1	0	0
30.	HUN	0	1	1	2	1
31.	IND	0	0	1	3	4
32.	ISR	0	0	0	1	0
33.	ITA	2	0	0	0	0
34.	JPN	4	4	4	6	6
35.	KAZ	0	4	3	4	3
36.	KGZ	0	0	1	1	3
37.	KOR	1	1	2	0	0
38.	LAT	0	0	1	1	1
39.	MDA	0	1	1	1	1
40.	MDG	0	0	1	0	0
41.	MGL	2	3	4	4	6

42.	NED	0	0	0	1	0
43.	NGR	0	1	2	5	4
44.	NOR	0	0	0	1	0
45.	PER	0	0	0	1	0
46.	POL	0	2	2	4	2
47.	PRK	0	0	2	2	"2"
48.	PUR	1	0	0	0	0
49.	ROU	0	2	0	1	2
50.	RUS	4	4	3	5	6
51.	SEN	0	0	1	1	0
52.	SWE	2	3	3	4	3
53.	TJK	2	0	0	0	0
54.	TPE	0	0	0	1	0
55.	TUN	1	1	2	3	4
56.	TUR	0	0	1	5	2
57.	UKR	4	4	4	5	5
58.	USA	4	4	4	4	6
59.	VEN	1	2	2	3	0
60.	VIE	0	0	1	1	0

## 6. Stratégiai terv a következő olimpiai ciklusra.

Ahogy korábban is írtam az eredményes nemzeteknél sportiskola vagy akadémia működik. Nálunk is ez lehet az egyetlen út, szerencsére már elindult ennek a rendszernek az építése és szeptembertől nagy létszámmal el is fog kezdődni, bízom benne, hogy jól is fog működni. Ebből a korosztályból a következő három évben csak utánpótlásban lesz eredmény, de páran tökéletes edzőpartnerek tudnak lenni már jövőre is a felnőtt és U23 korosztály számára.

A női szakágnak, amikor itthon készül, akkor egy bázison kell lennie, ha minden igaz, akkor az U23-as csapat is az akadémiahoz tartozik, ott kell lenni a központnak és amellet, hogy ők készülnek a világversenyekre a saját korosztályukban és a párizsi olimpiára, segíteniük kell a fiataloknak és példát kell mutatni nekik edzés munkájukkal is.

Most, hogy Mariann és Emese valószínűleg visszavonul, náluk az erősítő más volt, így most már mindenkinek mindig ugyanazt a munkát kell végezni egyhelyen. Nincs kivételezés, ahogy megbeszéltük, aki válogatott akar lenni azoknak ez a minimum. Már junior korosztályban, U23-as és felnőtt korosztályról nem is beszélve. Itt akár retorziót is lehet, kell alkalmazni, hogy biztosan megértsék.

Nincs konkurencia itthon, edzőtábort is alig tudunk csinálni olyan kevesen, vagyunk. Birkózni továbbra is külföldre kell járnunk leginkább versennyel összekötve. Nagyon sok verseny kell, a problémánk az, hogy a versenynaptárban csak olyan verseny van, ahova mindenki eljön és sokszor csak egy-egy mérkőzést tudunk birkózni. Nekünk

kellenének felhozó versenyek is. Önbizalmat kell szereznünk és fogásbiztonságot. A kisebb versenyeket nekünk kell megtalálni, beülni, a buszba és elindulni a versenyzőkkel, nem lehet senki sem részt venni kisebb versenyen is. Szeretnék egy női versenyt is meghonosítani évről évre több indulóval és utána edzőtáborral. A verseny akár lehetne együtt a kötöttfogású Magyar Nagydíjjal közösen is.

A magyar stílus kicsit a kötöttfogásra épül, most ezeket az alapokat nem elfelejtve, elhagyva, de sokkal több szabadfogású elemmel fűszerezve kell birkóznunk, ha eredményesek akarunk lenni. Sokkal több energiát fektetni a lenti birkózásra, főleg pörgetés védés-támadás, akár kötöttfogású szakemberrel együtt, amit már az akadémián heti egy alkalommal elkezdünk.

Többet kell foglalkozni már fiatal korban is a taktikai elemek magyarázására, megértetésére, alkalmazására.

A korábbi stílusunkat már kiismerték, felkészültek belőle, rá vagyunk kényszerítve a változásra, nem melleleg a világ birkózása is változott.

Amennyiben a másik két szakágnak megfelel, akkor az alapozó időszak egy részét vagy az egészet együtt csinálva, hogy lássuk mennyit dolgoznak, milyen intenzitással, mennyire motiváltak dolgoznak a világ egyik legjobb kötöttfogású csapatánál.

Versenyeztetés sem jár mindenkinek, sem a kisebb sem a fizetős világverseny, előbb jöjjön, álljon bele a munkába, legyen ott kifogás, kibúvó nélkül és majd utána meglátjuk, hogy hogyan alakul 4-5 közösen eltöltött hónap után, ne legyen az, hogy aktuális világverseny előtt jelenjen meg két héttel hogy itt vagyok.

Klub edzők bevonása, ha van rá igény, jöjjenek, segítsenek, legyenek ott edzésen, öltözzenek át segítsék a versenyzőiket és edzés után nyugodtan tegyenek hozzá amit úgy gondolnak, hogy még kell.

Szemléletben mindenki egy irányba húz, aki nem az nem kell, vonatkozik ez versenyző, edző, klubedzőre is.

Esetleges versenyzői szerződések kötésénél, beleírva súly, zsírszázalék optimális tartása, betartása, akár büntetés retorzió árán is. A válogatott mellett dolgozik pszichológus, dietetikus és erőnléti edző, mindenféle segítséget megkapnak a versenyzők.

## **7. Vállalt célkitűzések**

Amennyiben nem változnak a súlycsoportok, és minden ebben a rendszerben megy tovább, akkor talán minden súlycsoportban lesz lehetőségünk nekifutni az olimpiai kvalifikációnak. A csapat nagy része U23-as és junior jelenleg, két év múlva pedig kvalifikációs világbajnokság jön. Mi magyarok jellemzően későn érünk be a nemzetközi felnőtt mezőnybe, ezért ez a csapat inkább 2028-as olimpián lehet igazán ütőképes. A párizsi olimpiára úgy gondolom három súlycsoportban lehet olyan versenyzőnk, aki képes lehet kivívni azt az egy maximum kettő részvételi jogot a 2024 – es olimpiai játékokra.



PARIS 2024

