

# Összefoglaló a magyar szabadfogású birkózás elmúlt éveiről, valamint tervezet a 2024-es olimpiáig



**Dvorák László**  
*Szövetségi kapitány*  
*szabadfogás*

2021.05.25.

## Tartalom

<b>I. fejezet: Az elmúlt években a válogatottal versenyeztetettek értékelése világversenyen</b> .....	6
<b>1. Halidov Gamzatgadzi</b> .....	6
1.1. <i>Eredmények:</i> .....	6
1.2. <i>Jellemzés</i> .....	6
<b>2. Kiss Károly</b> .....	6
2.1. <i>Eredmények</i> .....	6
2.2. <i>Jellemzés</i> .....	6
<b>3. Asharin Roman</b> .....	6
3.1. <i>Eredmények</i> .....	6
3.2. <i>Jellemzés</i> .....	7
<b>4. Antal Dániel</b> .....	7
4.1. <i>Eredmények</i> .....	7
4.2. <i>Jellemzés</i> .....	7
<b>5. Lukács Botond</b> .....	7
5.1. <i>Eredmények</i> .....	7
5.2. <i>Jellemzés</i> .....	8
<b>6. Szurovszki Patrik</b> .....	8
6.1. <i>Eredmények</i> .....	8
6.2. <i>Jellemzés</i> .....	8
<b>7. Tóth Bendegúz</b> .....	8
7.1. <i>Eredmények</i> .....	8
7.2. <i>Jellemzés</i> .....	9
<b>8. Wittmann Kristóf</b> .....	9
8.1. <i>Eredmények</i> .....	9
8.2. <i>Jellemzés</i> .....	9
<b>9. Nagy Mihály</b> .....	9
9.1. <i>Eredmények</i> .....	9
9.2. <i>Jellemzés</i> .....	9
<b>10. Molnár József</b> .....	9
10.1. <i>Eredmények</i> .....	9
10.2. <i>Jellemzés</i> .....	9
<b>11. Vida Csaba</b> .....	9
11.1. <i>Eredmények</i> .....	9
11.2. <i>Jellemzés</i> .....	10
<b>12. Ligeti Richárd</b> .....	10
12.1. <i>Eredmények</i> .....	10
12.2. <i>Jellemzés</i> .....	10

<b>13. Veréb István</b> .....	10
13.1. <i>Eredmények</i> .....	10
13.2. <i>Jellemzés</i> .....	10
<b>14. Szabó Mihály</b> .....	11
14.1. <i>Eredmények</i> .....	11
14.2. <i>Jellemzés</i> .....	11
<b>15. Vilhelm Zoltán</b> .....	11
15.1. <i>Eredmények</i> .....	11
15.2. <i>Jellemzés</i> .....	11
<b>16. Ligeti Dániel</b> .....	11
16.1. <i>Eredmények</i> .....	11
16.2. <i>Jellemzés</i> .....	12
<b>17. Muszukajev Iszmail</b> .....	12
17.1. <i>Eredmények</i> .....	12
17.2. <i>Jellemzés</i> .....	12
<b>18. Kuramagomedov Murad</b> .....	12
18.1. <i>Eredmények</i> .....	12
18.2. <i>Jellemzés</i> .....	13
<b>19. Budai Kovács Marcell</b> .....	13
19.1. <i>Eredmények</i> .....	13
19.2. <i>Jellemzés</i> .....	13
<b>20. Végh Artúr</b> .....	13
20.1. <i>Eredmények</i> .....	13
20.2. <i>Jellemzés</i> .....	13
<b>21. Nagy Mihály</b> .....	14
21.1. <i>Eredmények</i> .....	14
21.2. <i>Jellemzés</i> .....	14
<b>22. Olejnyik Pavel</b> .....	14
22.1 <i>Eredmények</i> .....	14
22.2. <i>Jellemzés</i> .....	14
<b>23. Vilhelm Richárd</b> .....	14
23.1. <i>Eredmények</i> .....	14
23.2. <i>Jellemzés</i> .....	14
<b>24. Korcsog Milán</b> .....	14
24.1. <i>Eredmények</i> .....	14
24.2. <i>Jellemzés</i> .....	14
<b>25. Rác Richárd</b> .....	15
25.1. <i>Eredmények</i> .....	15

25.2. <i>Jellemzés</i> .....	15
<b>26. Bíró Roland</b> .....	15
26.1. <i>Eredmények</i> .....	15
26.2. <i>Jellemzés</i> .....	15
<b>27. Végh Richárd</b> .....	15
27.1. <i>Eredmények</i> .....	15
27.2. <i>Jellemzés</i> .....	15
<b>28. Összegzés</b> .....	15
<b>II. Fejezet: A kvalifikációs versenyek tanulsága</b> .....	16
<b>1. VB Nur-Sultan</b> .....	16
1.1. Muszukajev Iszmail 65kg.....	16
1.2. Kuramagomedov Murad 74kg.....	16
1.3. Veréb István 86kg.....	16
1.4. Ligeti Dániel 125kg.....	16
<b>2. Európai-olimpiai kvalifikációs verseny</b> .....	17
2.1. Halidov Gamzatgadzsi 57kg.....	17
2.2. Kuramagomedov Murad 74kg.....	17
2.3. Veréb István 86kg.....	17
2.4. Korcsog Milán 97kg.....	17
2.5. Ligeti Dániel 125kg.....	17
<b>3. Világ-olimpiai kvalifikációs verseny Szófia</b> .....	17
3.1. Kuramagomedov Murad.....	17
3.2. Veréb István.....	17
3.3. Ligeti Dániel.....	17
<b>III. Fejezet: A vártnál kevesebb kvóta megszerzésének okai</b> .....	18
1. Egyre bővülő mezőny.....	18
2. Kevesebb kvóta.....	18
3. Morális problémák a csapaton belül.....	18
4. Dopping ügyek.....	18
5. COVID helyzet.....	18
6. Veszteségek a csapatban.....	18
<b>IV. Fejezet: A nemzetközi mezőny elemzése</b> .....	19
<b>V. Fejezet: Stratégiai terv a következő olimpiai ciklusra, vállalt célkitűzések</b> .....	19
<b>1. Bevezető</b> .....	19
<b>2. A magyar szabadfogású birkózás stratégiai célkitűzései</b> .....	19
2.1. Stratégiai célkitűzések.....	19
2.2. A magyar szabadfogás stratégiájának beavatkozási területei.....	20
<b>3. Stratégiai célok</b> .....	20



3.1. A magyar (szabadfogású) birkózók létszámának növekedése.....	20
3.2. Népszerűség növelése.....	20
3.3. Nemzetközi és olimpiai eredményesség.....	20
<b>4. Beavatkozási területek .....</b>	<b>20</b>
4.1. Sportszakemberek .....	20
4.2. Utánpótlás nevelés.....	21
4.3. Élsport .....	22
4.4. Egyetemi sport.....	23
4.5. Szabadfogású sportolók megtartása .....	23
<b>5. Összefoglalás .....</b>	<b>24</b>

# I. fejezet: Az elmúlt években a válogatottal versenyeztetettek értékelése világversenyen

## 1. Halidov Gamzatgadzi

### *1.1. Eredmények:*

U23 EB Novi Sad 2019.03.04-10. 57kg

1. Kiziltas(TUR) 0-10 vereség

U23 VB Budapest 2019.10.28-11.03. 57kg

1. Zandanbud (MGL) 4-8 vereség

Egyéni Világkupa Belgrád 2020.12.12-18. 57kg

1. Vartanov (ESP) 4-2 győzelem
2. Ravi (IND) 4-6 tus győzelem
3. Micic (SRB)(ötödik) 3-10 vereség

Európai kvalifikációs verseny Budapest 2021.03.18-21. 57kg

1. Piroddu (ITA) 6-0 győzelem
2. Yatsenko (UKR)(bronzérmes) 2-5 vereség

### *1.2. Jellemzés*

Fiatal honosított versenyző az U23-as korosztályban, az utóbbi két évben nem volt mindig zökkenőmentes a felkészülése sok sérülés hátráltatta a folyamatos munkáját. Az 57 kg-os súlycsoportban megpróbálkozott a kvótaszerzéssel, de a fogyás nagyon megviselte és nem tudta kihozni magából a maximumot. Az edzéseken szorgalmas jó hozzáállású motivált. A következő időben meg kell találnia a neki megfelelő súlycsoportot és úgy gondolom hogy akkor jó eredményeket fog elérni.

## 2. Kiss Károly

### *2.1. Eredmények*

U23 EB Novi Sad 2019.03.04-10. 61kg

1. Saidov (ISR) 10-0 győzelem
2. Mammadaliyev (AZE)(bronzérmes) 10-0 vereség

U23 EB Szkopje 2021.05.17-23. 65kg

1. Kopriva (CZE) 10-0 győzelem
2. Koika (BLR)(ötödik) 2-7 vereség

### *2.2. Jellemzés*

Károly kb. bő fél éve csatlakozott a válogatotthoz úgy, hogy folyamatos munkát végez velünk. Ha továbbra is így dolgozik, akkor látok benne fantáziát, de az eredményt csak és kizárólag az elszánt folyamatos következetes munkával tudja elérni. Az elmúlt időben az edzéseken jó volt a hozzáállása Az U23-as EB-n, bár nem ért el helyezést jól birkózott akciózott támadó szellemben birkózott.

## 3.Asharin Roman

### *3.1. Eredmények*

U23 EB Novi Sad 2019.03.04-10. 65kg III. Helyezés

1. Nykyforuk (UKR) 4-2 győzelem
2. Bolkvadze (GEO)(ezüstérmes) 13-0 vereség
3. Coman (ROU) 18-11 győzelem

4. Vejseli (MKD) 14-2 győzelem (bronzmeccs)

U23 VB Budapest 2019.10.28-11.03. 65kg

1. Destribats (ARG) 12-2 győzelem
2. Kozan (TUR) 6-4 győzelem
3. Akmatalliev (KGZ)(ötödik) 6-14 vereség

EB Róma 2020.02.10-16. 70kg

1. Prizreni (ALB) 10-0 győzelem
2. Sava (MDA) (bronzérmes) 0-11 vereség

### *3.2. Jellemzés*

Roman nincs már a válogatottban, mert tavaly tavasszal egy Dopping kontrollon nem volt hajlandó mintát adni és ezért négy éves eltiltás kapott. Ő is egy honosított fiatal tehetséges versenyző volt nagyon jó képességekkel de sajnos le kellett mondanunk róla.

## **4. Antal Dániel**

### *4.1. Eredmények*

U23 EB Novi Sad 2019.03.04-10. 74kg

1. Gulaev (SVK)(ezüstérmes) 2-9 vereség
2. Eryilmaz (TUR)(ötödik) 1-6 vereség

EB Bukarest 2019.04.08-14. 74kg

1. Vasilioglo (ROU) 0-6 vereség

U23 VB Budapest 2019.10.28-11.03. 70kg

1. Seno (JPN)(bronzérmes) 6-6 vereség

Egyéni Világkupa Belgrád 2020.12.12-18. 70kg

1. Salavei (BLR) 12-1 győzelem
2. Dakhlaoni (TUN) visszalépett
3. Gadzhiev (POL)(aranyérmes) 0-10 vereség
4. Andreasyan (ARM)(bronzérmes) 0-7 vereség

EB Varsó 2021.04.19-25. 70kg

1. Vejseli (MKD) 7-4 győzelem
2. Kasumov (RUS)(aranyérmes) 0-10 vereség
3. Sava (MDA)(ötödik) 2-10 vereség

### *4.2. Jellemzés*

Dani nagy küzdő képességű fegyelmezett versenyző aki folyamatos fejlődést mutat nem kifejezetten virtuóz birkózó, de akarata és küzdő képessége, fegyelmezettsége példamutató a csapatban. Az edzés munkában szorgalmas alázatos.

## **5. Lukács Botond**

### *5.1. Eredmények*

U23 EB Nov Sad 2019.03.04-10. 79kg

1. Yeliseyev (BLR)(ötödik) 2-4 vereség

U23 VB Budapest 2019.10.28-11.03. 79kg

1. Gulia (IND)(ötödik) 1-3 vereség

U23 EB Szkopje 2021.05.17-23. 79kg

1. Hasan (BUL) 2-2 vereség

### *5.2. Jellemzés*

Botond nem mindig problémamentes. Egy kicsit kényelmes, mérkőzésein nem hajlandó semmiféle rizikót vállalni, kevés akciót indít nagyon passzív a birkózása.

Bár erőben és kondícióban úgy gondolom felvehetné a versenyt a világ élvonalával, de annak a passzív birkózásnak, amit ő képvisel, nincs jövője a nemzetközi mezőnyben.

## **6. Szurovszki Patrik**

### *6.1. Eredmények*

U23 EB Novi Sad 2019.03.04-10. 86kg

1. Beradze (GEO)(bronzérmes) 0-2 vereség

U23 VB Budapest 2019.10.28-11.03. 86kg

1. Pahasian (BLR) 8-3 győzelem
2. Ganbaatar (MGL)(ötödik) 0-11 vereség

U23 EB Szkopje 2021.05.17-23. 86kg

1. Rasulov (RUS)(aranyérmes) 2-8 vereség
2. Ciftci (TUR)(bronzérmes) 1-2 vereség

### *6.2. Jellemzés*

Patrik az egyik azok közül akik az ősszel ki lettek zárva a válogatott munkájából fegyelmezetlenség miatt.

Ő potenciálisan lehetne az egyik olyan versenyzőnk aki a párizsi olimpián képviselhetné a magyar szabadfogást, de ehhez gyökeresen meg kéne változtatnia a hozzáállását. Nem látom benne az alázatot. A szkopjei versenyen jól küzdött, egy hajszállal maradt le az érem meccsről. Ez is bizonyítja hogy közel van az élmezőnyhöz.

Én bízom benne hogy a jövőben belátja hogy csak kemény munkával és következetességgel lehet csak eredményt elérni.

## **7. Tóth Bendegúz**

### *7.1. Eredmények*

U23 EB Novi Sad 2019.03.04-10. 92kg V. helyezés

1. Matuhin (GER) 3-1 győzelem
2. Tcakulov (RUS)(aranyérmes) 0-6 vereség
3. Yaylaci (TUR) 6-6 vereség (bronzmeccs)

VB Nur-Sultan 2019.09.14-22. 92kg

1. Mtsituri (GEO)(bronzérmes) 0-8 vereség

U23 VB Budapest 2019.10.28-11.03 92kg

1. Canada Pancorbo (ESP) 4-1 győzelem
2. Yaylaci (TUR) 10-6 győzelem
3. Bastida Pomares (CUB)(bronzérmes) 2-13 vereség

EB Róma 2020.02.10-16. 92kg

1. Alborov (AZE)(bronzérmes) 0-11 vereség

## *7.2 Jellemzés*

Bendegúzról nagyon nehéz beszélni mert sajnos ő már nincs közöttünk. Szinte pontosan egy éve edzés közben rosszul lett és már nem tudunk rajta segíteni. Az ő elvesztése nagyon nagy ürt hagyott maga után, mert ő egy nagy reménysége volt a magyar szabadfogású birkózásnak.

## **8. Wittmann Kristóf**

### *8.1. Eredmények*

U23 EB Novi Sad 2019.03.04-10. 97kg

1. Musaev (RUS)(ezüstérmes) 1-12 vereség
2. Iannatoni (ITA)(ötödik) 2-6 vereség

### *8.2. Jellemzés*

Kristófról nem tudok sok mindent elmondani, mert amikor én átvettem a csapatot akkor ő már nem volt ott. Az aktív verseny sportot befejezte.

## **9. Nagy Mihály**

### *9.1. Eredmények*

U23 EB Novi Sad 2019.03.04-10. 125kg

1. Urtashvili (GEO) 0-11 vereség

U23 VB Budapest 2019.10.28-11.03. 125kg

1. Idzinskyi (UKR) 6-8 vereség

### *9.2. Jellemzés*

Misi szintén benne volt abban a csoportban akik el lettek tiltva az ősszel válogatottból.

Utánpótlás korosztályban voltak jó eredményei, de minél idősebb lett annál kezelhetlenebb lett a viselkedése. Miután eltiltottuk bejelentette, hogy befejezi a birkózó pályafutását.

## **10. Molnár József**

### *10.1. Eredmények*

EB Bukarest 2019.04.08-14. 65kg

1. Vejseli (MKD) 5-4 győzelem
2. Sacultan (MDA)(ötödik) 3-7 vereség

### *10.2. Jellemzés*

Molnár Józsi a 2019-es Bukaresti Európa bajnokság után bejelentette a visszavonulását és abbahagyta az aktív sportot.

## **11. Vida Csaba**

### *11.1. Eredmények*

U23 EB Novi Sad 2019.03.04-10. 70kg

1. Diacon (MDA)(ötödik) 10-0 vereség

EB Bukarest 2019.04.08-14. 70kg

1. Cojocararu (GBR)(ötödik) 2-12 vereség

Egyéni Világkupa Belgrád 2020.12.12-18. 79kg

1. Gulaev (SVK)(ötödik) 8-10 vereség

EB Varsó 2021.04.19-25. 74kg

1. Radulov (UKR) 2-13 vereség

### *11.2. Jellemzés*

Vida Csaba egy tehetséges jó képességű birkózó. A teljesítménye ennek ellenére nagyon változó. Úgy gondolom hiányzik belőle a hosszú távú folyamatos kemény munka. Az utóbbi időben fegyelmezetten dolgozott. Még mindig nem tudta eldönteni, hogy melyik súlyban szeretne igazán versenyezni. Az elmúlt két és fél évben három súlycsoportban is kipróbálta magát.

## **12.Ligeti Richárd**

### *12.1. Eredmények*

EB Bukarest 2019.04.08-14. 86kg

1. Suleymanov (AZE)(ötödik) 0-5 vereség

### *12.2. Jellemzés*

Ligeti Ricsi is azok közé tartozik akik befejezték az aktív pályafutásukat.

## **13. Veréb István**

### *13.1. Eredmények*

EB Bukarest 2019.04.08-14. 92kg III. helyezés

1. Baranowski (POL)(ezüstérmes) 2-7 vereség
2. Hrytsay (UKR) 9-2 győzelem
3. Bolukbasi (TUR) 4-2 győzelem (bronzmeccs)

VB Nur-Sultan 2019.09.14-22. 86kg

1. Domanitskyi (UKR) 4-3 győzelem
2. Yazdanicharati (IRI)(aranyérmes) 2-9 tus vereség
3. Espinol (PUR) 10-2 győzelem
4. Naifonov (RUS)(bronzérmes) 1-11 vereség

Európai-olimpiai kvalifikációs verseny Budapest 2021.03.18-21. 86kg

1. Abakarov (AZE)(ötödik) 5-10 vereség

Világ-olimpiai kvalifikációs verseny Szófia 2021.05.06-09. 86kg

1. Savvoulidis (GRE) 3-2 győzelem
2. Kodirov (TJK) 6-1 győzelem
3. Takatani (JPN)(aranyérmes) 0-12 vereség
4. Frieve (ESP)(ötödik) visszalépett

### *13.2. Jellemzés*

Veréb István a a csapat egyik legtapasztaltabb versenyzője. Az elmúlt két évben nem volt konfliktus mentes a kapcsolat közte és az edzők között. Nehezen fogadta el az új edzői gárdát, ezért feszültség alakult ki a csapaton belül. Ez sajnos a teljesítményekben is megmutatkozott. Ha az eltelt két évben úgy dolgozott volna mint ahogy az utolsó két hónapban, az gondolom mindenki csak profitálhatott volna belőle. A szófiai verseny után jelezte, hogy a válogatott keretein belül nem kíván már versenyezni.

## **14. Szabó Mihály**

### *14.1. Eredmények*

EB Bukarest 2019.04.08-14. 97kg

1. Hustyin (BLR)(ezüstérmes) 2-13 vereség
2. Ceban (MDA)(ötödik) 2-8 vereség

Európa játékok Minszk 2019.06.25-30. 97kg

1. Sadulaev (RUS)(aranyérmes) 0-11 vereség
2. Nurov (MKD)(ötödik) 0-11 vereség

### *14.2. Jellemzés*

Szabó Mihály a minszki verseny után lemondta válogatottságot és abbahagyta az aktív sportot.

## **15. Vilhelm Zoltán**

### *15.1. Eredmények*

Európa játékok Minszk 2019.06.25-30. 65kg

1. Koliev (BLR) 0-10 vereség

### *15.2. Jellemzés*

Vilhelm Zoltán a minszki verseny után lemondta válogatottságot és befejezte az aktív sportot.

## **16. Ligeti Dániel**

### *16.1. Eredmények*

EB Bukarest 2019.04.08-14. 125kg

1. Petriashvili (GEO)(ezüstérmes) 4-7 vereség
2. Baran (POL)(ötödik) 3-3 vereség

Európa játékok Minszk 2019.06.25-30. 125kg

1. Matuhin (GER) 3-0 győzelem
2. Magomedov (AZE)(bronzérmes) 5-6 vereség

VB Nur-Sultan 2019.09.14-22. 125kg

1. Sumit (IND) 2-0 győzelem
2. Rakhimov (UZB)(bronzérmes) 0-5 tus vereség

EB Róma 2020.02.10-16. 125kg

1. Tsyzipov (RUS)(bronzérmes) 5-10 vereség

Európai-olimpiai kvalifikációs verseny 2021.03.18-21. 125kg

1. Khramiankou (BLR)(aranyérmes) 0-9 vereség
2. Ludescher (AUT)(ötödik) 1-7 vereség

EB Varsó 2021.04.19-25. 125kg V. helyezés

1. Jabrailov (MDA) 6-0 győzelem
2. Kozyrev (RUS)(ezüstérmes) 0-10 vereség
3. Khotsianivskyi (UKR) 0-5 vereség (bronzmeccs)

Világ-olimpiai kvalifikációs verseny Szófia 2021.05.06-09. 125kg V. helyezés

1. Merrill (PUR) 4-0 győzelem
2. Nurmukhamedov (UZB) 10-0 győzelem
3. Kozyrev (RUS)(aranyérmes) 2-3 vereség

4. Baran (POL) 0-5 vereség (bronzmeccs)

### *16.2. Jellemzés*

Ligeti Dániel a csapat második legidősebb tagja Veréb István után. Hasonlóan az Istvánhoz ő is nehezen fogadta a változásokat és sajnos nála is megmutatkozott ez a teljesítményben.

Neki volt a legnagyobb esélye a kvóta megszerzésére a magyar versenyzők közül, de ez sajnos nem sikerült. Az edzéseken nem volt mindig együttműködő. A versenyeken pedig nem tartotta be a megbeszéléteket.

## **17. Muszukajev Iszmail**

### *17.1. Eredmények*

VB Nur-Sultan 2019.09.14-22. 65kg III. helyezés

1. Nicolescu (PLW) 14-4 győzelem
2. Khinchevashvili (GEO) 5-1 győzelem
3. Amine (SMR) 8-0 győzelem
4. Kilicsallayan (TUR) 15-2 győzelem
5. Rashidov (RUS)(aranyérmes) 2-3 vereség
6. Otaguro (JPN) 5-3 győzelem (bronzmeccs)

EB Róma 2020.02.10-16. 65kg V. helyezés

1. Kilicsallayan (TUR) 8-1 győzelem
2. Skriabin (BLR)(ezüstérmes) 1-12 vereség
3. Sacultan (MDA) 8-4 győzelem
4. Rahimzade (AZE) 2-2 vereség (bronzmeccs)

Egyéni Világkupa Belgrád 2020.12.12-18. 65kg II. helyezés

1. Mukhtarov (FRA) 11-0 győzelem
2. Skriabin (BLR) 6-3 győzelem
3. Aliyev (AZE) 7-6 győzelem
4. Tevanyan (ARM) 1-9 vereség (döntő)

### *17.2. Jellemzés*

Iszmail honosított versenyző.

Ő az egyetlen aki kvótát tudott szerezni az olimpiára a magyar csapatban.

Fegyelmzett céltudatos versenyző aki tisztában van a képességeivel. Az edzéseken fegyelmezetten, lelkiismeretesen dolgozik.

A jövőben, az olimpiára a közvetlen felkészülést otthonában kell neki biztosítani, mert csak ott tudja megkapni a szükséges ingereket ahhoz, hogy az elvárásoknak megfelelően szerepelhessen.

## **18. Kuramagomedov Murad**

### *18.1. Eredmények*

VB Nur-Sultan 2019.09.14-22. 74kg

1. De Lumean Jr. (PLW) 14-2 győzelem
2. Tafur Barros (COL) 3-0 győzelem
3. Burroughs (USA)(bronzérmes) 4-6 vereség

U23 VB Budapest 2019.10.28-11.03. 74kg V. helyezés

1. Moustafa (EGY) 10-0 győzelem
2. Kapraev (ROU) 5-0 győzelem
3. Nokhodilarimi (IRI)(ezüstérmes) 4-9 vereség
4. Bat Erdene (MGL) 3-5 vereség (bronzmeccs)



EB Róma 2020.02.10-16. 74kg V. helyezés

1. Sykora (SVK) 10-0 győzelem
2. Karpach (BLR) 6-2 győzelem
3. Chamizo (ITA)(aranyérmes) 0-6 vereség
4. Demirtas (TUR) 0-5 vereség (bronzmeccs)

Egyéni Világkupa Belgrád 2020.12.12-18. 74kg V. helyezés

1. Peralta Lanas (CHI) 10-0 győzelem
2. Zhamalov (RUS)(aranyérmes) 0-6 vereség
3. Finesilver (ISR) 3-1 győzelem
4. Salkazanov (SVK) 2-2 vereség (bronzmeccs)

Európai-olimpiai kvalifikációs verseny Budapest 2021.03.18-21. 74kg V. helyezés

1. Dietche (SUI) 8-0 győzelem
2. Gadzhiyev (AZE)(döntős) 4-5 vereség
3. Afa (FRA) 9-0 győzelem
4. Vasilioglo (ROU) 2-4 vereség (bronzmeccs)

Világ-olimpiai kvalifikációs verseny Szófia 2021.05.06-09. 74kg

1. Andruse (EST)(ötödik) 4-5 verség

### *18.2. Jellemzés*

Murád szintén honosított versenyző. Viszonylag fiatal technikás de még kiforratlan. Az elmúlt két évben szinte mindig kísértetiesen megismétlődtek ugyanazok a problémák. Amikor hagyják nyugodtan birkózni, bárkinek képes feladni a leckét, de ha nyomás alá kerül, stresszhelyzetben elveszti a fonalat és a nála gyengébb képességűektől is képes vereséget szenvedni.

A jövőben az edzéseken ezeket a stresszhelyzeteket kell szimulálni és kondicionálni.

## **19. Budai Kovács Marcell**

### *19.1. Eredménynek*

U23 VB Budapest 2019.10.28-11.03. 61kg

1. Ravinder (IND)(ezüstérmes) 1-12 vereség
2. Takhtarov (RUS)(bronzérmes) 0-10 vereség

### *19.2. Jellemzés*

Marci a fiatalabb korosztály tagja. Fegyelmezett, tisztelet tudó, alázatos a sportággal szemben. Ügyeskedő kombinatív birkózó. Fizikailag nagyon sokat kell még fejlődnie

## **20. Végh Artúr**

### *20.1. Eredménynek*

U23 VB Budapest 2019.10.28-11.03. 97kg

1. Bakytkhanov (KAZ)(ötödik) 0-10 vereség

### *20.2. Jellemzés*

Arthur a budapesti U23-as világbajnokság után átigazolt a kötöttfogású szakághoz és jelenleg azt a csapatot erősíti.

## **21. Nagy Mihály**

### *21.1. Eredmények*

EB Róma 2020.02.10-16. 86kg

1. Kalashnikov (4-3) győzelem
2. Makoev (SVK)(bronzérmes) 0-10 vereség

### *21.2. Jellemzés*

Nagy Misi a római Európa bajnokság után még megpróbálkozott a válogatottsággal, de sérülése és a magánéleti feladatai miatt nem tudta vállalni a további közös munkát.

## **22. Olejnyik Pavel**

### *22.1 Eredmények*

EB Róma 2020.02.10-16. 97kg

1. Gadzhiyev (AZE)(ötödik) 2-7 vereség

### *22.2. Jellemzés*

Pável volt a legidősebb honosított versenyző. A 97 kg-ban reméltük, hogy kvótát tud szerezni, de sajnos egy éve egy Dopping ellenőrzés során pozitív lett a tesztje. Négy éves eltiltást kapott.

## **23. Vilhelm Richárd**

### *23.1. Eredmények*

Egyéni Világkupa Belgrád 2020.12.12-18. 61kg

1. Aware (IND) 0-10 vereség

EB Varsó 2021.04.19-25. 61kg

1. Popov (ISR) 2-3 vereség

### *23.2. Jellemzés*

A Ricsi is egy fiatal felnőtt versenyző. Szorgalmas az edzéseken és fegyelmezett. Képességei alapján többre is képes lehetne, de a kockázatkerülő magatartása a birkózásában is megmutatkozik. Ezzel a mentalitással a 61 kg-os nemzetközi mezőnyben nem tud érvényesülni.

## **24. Korcsog Milán**

### *24.1. Eredmények*

Európai-olimpiai kvalifikációs verseny Budapest 2021.03.18-21. 97kg

1. Karadeniz (TUR)(ezüstérmes) 2-5 vereség
2. Saritov (ROU)(ötödik) 0-4 sérülés miatt feladta

### *24.2. Jellemzés*

Korcsok Milán még junior korú versenyző.

A budapesti kvóta szerző versenyen tapasztalatszerzés volt számára a kitűzött cél.Meggyőző hozzáállással bátor birkózással mutatkozott be a nemzetközi felnőtt mezőnyben.

A jövőben a feladat a fizikai megerősítése és a technikai tudásának a gyarapítása.

Szorgalmas nagy munkabírásu versenyző. A fiatal korosztály egyik nagy reménysége a következő olimpiákra. Milánnál a hosszú távú cél a 125 kg-os súlycsoport meghódítása.

## **25. Rác Richárd**

### *25.1. Eredmények*

U23 EB Szkopje 2021.05.17-23. 57kg

1. Piroddu (ITA)(bronzérmes) 0-10 vereség

### *25.2. Jellemzés*

Ricsi csak néhány hónapja igazolt át a kötöttfogású szakágtól. E rövid idő alatt nem volt még módomban mélyebben megismerni. A versenyen mutatott teljesítménye szintén nem árult el sokat. Egy látott mérkőzésből nem vonnék le messzemenő következtetéseket.

## **26. Bíró Roland**

### *26.1. Eredmények*

U23 EB Szkopje 2021.05.17-23. 70kg

1. Sheriev (RUS)(bronzérmes) 4-15 vereség

### *26.2. Jellemzés*

Rolandot viszonylag régebb óta ismerem már de csak az edzésekről. A munkájával nem volt Problémám sosem. Fegyelmezett és igyekszik mindig az utasításoknak megfelelően végrehajtani a feladatokat. Nemzetközi versenyen, élesben most láttam először birkózni. Egy mérkőzésből nehéz jól megítélni egy versenyzőt. A hozzáállása és támadó szellemű birkózásra mindenképpen pozitív. Fizikálisan és a lenti védekezésben kell sokat fejlődni.

## **27. Végh Richárd**

### *27.1. Eredmények*

U23 EB Szkopje 2021.05.17-23. 92kg

1. Pahasian (BLR)(ötödik) 12-14 vereség

### *27.2. Jellemzés*

Ricsi kb. egy éve csatlakozott a szabadfogású csapathoz, előtte a kötöttfogásnál edzett. Az edzéseken mutatott munkája és hozzáállása nagyon jó. Szerény, csendes, de ha kell akkor nagy küzdő tud lenni. Jelenleg 92-kg ban versenyez, de a hosszú távú cél a 97 kg-os súlycsoport. Elsősorban fizikailag kell erősödnie. El kell mélyíteni a szabadfogású alapokat és kombinálni kötöttfogású elemekkel.

## **28. Összegzés**

Az elmúlt két és fél évben huszonhét versenyzőt indítottunk különböző világversenyeken felnőtt és U23-as korosztályban.

Jelenleg ebből a huszonhét versenyzőből tizennégyen aktívak még.

Egy junior, nyolc U23-as és öt felnőtt versenyző.

Az öt felnőttből kettő honosított versenyző.

Életkor szerint három versenyző a felnőttek közül 24 éves egy versenyző 28 éves és egy versenyző 32 éves.

Ha kivesszük a két honosított versenyzőt ebből a csapatból, akkor marad két 24 éves és egy 32 éves felnőtt versenyzőnk.

## II. Fejezet: A kvalifikációs versenyek tanulsága

### 1. VB Nur-Sultan

#### 1.1. Muszukajev Iszmail 65kg

Iszmail ezen a világ versenyen szerepelt először magyar színekben, ahol bronzérmét szerzett. Ezzel megszerezte a kvótát a 2021-ben tartandó tokiói olimpiára. Elsősorban kontra támadásokra épülő birkózása tudatos, összeszedett, fegyelmezett volt.

Átlagon felüli reakció gyorsaság a legnagyobb fegyvere, amivel megtudta lepni az ellenfeleit. Technikai tudása rendkívül magas szintű még a nemzetközi mezőnyhöz képest is. Mentális állapota technikai tudása és fizikai képességei ezen a versenyen teljes összhangban voltak. Dinamikus birkózása az oka az egyes mérkőzéseken jelentkező kondicionális problémáinak.

Ahhoz, hogy a legerősebb fegyverét alkalmazni tudja nem feltétlenül a kondícióját kell fejleszteni, hanem meg kell tanulnia a meccs ritmusát befolyásolnia. A túlzott kondíció fejlesztés a gyorsaságát negatív irányban befolyásolja.

#### 1.2. Kuramagomedov Murad 74kg

Murad szintén ezen a világversenyen szerepelt először magyar színekben. Birkózása alapvetően jó volt. Két magabiztos győzelem után a súly csoportjának egyik legkiemelkedőbb versenyzőjével találkozott. Ehhez képest a mérkőzés első felében négy pontos előnyre tett szert. Két tökéletes akció után a meccs második felében dekoncentrálttá vált és nem tudta a megszerzett előnyét megtartani.

Birkózásban a technikai tudása alapvetően jó, de ha a meccs második felében nyomás alá kerül dekoncentrálttá válik és nem tudja érvényesíteni a technikai tudását. Elveszti a mérkőzés fonalát.

Úgy gondolom, hogy nála kiemelten kell foglalkozni a koncentráció fejlesztésével és a mentális stabilitásával.

#### 1.3. Veréb István 86kg

István a csapat egyik legrutinósabb versenyzője, komoly nemzetközi eredményekkel.

Ezen a vb-n két győztes mérkőzése volt, ahol megmutatkozott a rutinja és erős mentális képességei. Összeszedetten, koncentráltan birkózott. Nem jellemző rá a sok akció a mérkőzéseken.

Jó versenyző alkat, a megszerzett előnyét jól tudja tartani nyomás alatt is.

Amikor bizonytalan a győzelmében, az energiáit és képességeit nem tudja megfelelő mértékben mobilizálni.

Komoly tapasztalattal és nagy rutinnal rendelkező versenyző, de ez a tudás sem tudja már kompenzálni az életkorából fakadó fizikai hátrányát.

#### 1.4. Ligeti Dániel 125kg

Dani a csapat másik rangidős, rutinos versenyzője. AVB-n egy győztes és egy vesztes mérkőzés után kiesett. Teljesítménye a hozzáfűzött reményektől messze elmaradt. A megbeszélte technikai és taktikai utasításokat nem tartotta be a meccs közben. Felesleges kockázatokat vállalt és a végrehajtásban is pontatlan volt. A fizikai állapota jó, de a mentális dekoncentrálttsága miatt nem tudja kamatoztatni a fizikai és technikai képességeit. A tényekhez hozzátartozik még, hogy az üzbég versenyző VB-n levett dopping mintája pozitív lett.

Versenyzőként el kell fogadni az edzői utasításokat. Az akció végrehajtásában a kockázati tényezőket a minimálisra kell csökkenteni.

A mérkőzések alapján a védekezésre is sokkal nagyobb hangsúlyt kell fektetni.

## **2. Európai-olimpiai kvalifikációs verseny**

### 2.1. Halidov Gamzatgadzi 57kg

Gamzatnak egy győztes és egy vesztes mérkőzése volt. Alapvetően ő egy technikás ügyes fiatal birkózó, aki még keresi a súlycsoportját. Ezen a versenyen megpróbálkozott az 57 kg-al, de a fogyása felemésztette az erejét.

Időre is sok versenyre van szükség ahhoz hogy a szőnyegen bizonyítani tudja képességeit.

### 2.2. Kuramagomedov Murad 74kg

Murad ezen a versenyen kétszer nyert és kétszer veszített. Véleményem szerint itt volt a legnagyobb esélye a kvóta megszerzésére, ám hasonlóan a VB-hez a tétmeccsen, nyomás alatt ismét elvesztette a kontrollt, nem tudta megtartani az előnyét és nem tudta megnyerni a mérkőzést.

### 2.3. Veréb István 86kg

István a VB-hez hasonlóan itt is a tőle elvárhatót teljesítette. Életkori sajátosságaiból fakadóan nem tud már a jelenlegi fiatalabb mezőnyvel lépést tartani.

### 2.4. Korcsog Milán 97kg

Milánt ezen a versenyen kifejezetten csak a tapasztalatszerzés céljából indítottuk el. Ő még junior korú versenyző, ennek ellenére tisztességgel helytállt. Technikailag kiforratlan még a stílusa, de a küzdő szelleme és a hozzáállása példaértékű lehet néhány idősebb versenyző számára is.

Nagyon sokat kell még fejlődnie minden területen, de jó úton halad afelé, hogy a jövőben minél jobb eredményeket hozzon.

### 2.5. Ligeti Dániel 125kg

Dani ezen a versenyen jutott el a mély pontra. Két értelmezhetetlen vereséget szenvedett, ugyanazon okok mentén, amik a VB-n is problémát okoztak neki.

## **3. Világ-olimpiai kvalifikációs verseny Szófia**

### 3.1. Kuramagomedov Murad

Murad igazából 5 perc 30 másodpercig ismét jól birkózott. Dominált a mérkőzésen és vezetett is magabiztosan. Az utolsó 30 mp-ben kísértetiesen megismétlődött az összeomlás. A jövőbeni feladat megtanítani őt a megszerzett előny megtartására a kritikus helyzetekben is.

### 3.2. Veréb István

István a három kvalifikációs verseny közül itt szerepelt a legjobban. Kihozta magából a maximumot. Megfontolt taktikus birkózást láthattunk tőle.

### 3.3. Ligeti Dániel

Dani két győzelmet szerzett és két vereséget szenvedett el. Az európai kvótaszerző versenyen nyújtott szereplésével szemben, ezen a versenyen kifejezetten jól birkózott. Ezúttal fegyelmezett volt, betartotta a megbeszéléteket és nem vállalt fölösleges kockázatokat. Ezt bizonyítja az is,

hogy a Kozyrevvel vívott mérkőzésen minimális három kettő arányú vereséget szenvedett. Ezzel szemben a két héttel korábbi EB-n ugyan ettől az orosz versenyzőtől 10-0-ra kapott ki.

### III. Fejezet: A vártnál kevesebb kvóta megszerzésének okai

#### 1. Egyre bővülő mezőny

Néhány évvel ezelőtt volt öt - hat nemzet aki dominált a szabadfogású birkózásban. Nagyjából átlátható volt a mezőny. Ez ma már megváltozott. Egyre több ország indít honosított versenyzőket és ezáltal olyan nemzetekkel is számolni kell, akiket eddig nem nagyon kellett figyelni. (A teljesség igénye nélkül, pl. Görögország, Szlovákia, Franciaország, Olaszország, San Marino;)

#### 2. Kevesebb kvóta

A bővülő mezőny ellenére a megszerezhető kvóták száma csökken. Rióban még 20 induló vehetett részt az olimpián egy súlycsoportban. Tokióban ez a szám már csak 16 súlycsoportonként.

Egyértelmű, hogy a bővülő mezőny és a csökkenő kvótaszám egyre élesebb konkurencia harcot szül.

#### 3. Morális problémák a csapaton belül

Főleg az idősebb versenyzőknél tapasztaltam, hogy nincs meg az igény az edzés munka minőségének a javítására. Ellenállásukkal rossz példát mutatnak a fiatalabb versenyzőknek. A kritikus megnyilvánulások rombolják a morált a csapaton belül. A honosított versenyzőkkel nem toleránsak gyakorta két külön csapatot alkotnak. Az orosz és a magyar versenyzők közt érzékelhető egy fajta feszültség ami meggátolja a közös konstruktív munkát, ezáltal akadályozva mindkét csapat előrelépését.

#### 4. Dopping ügyek

Az elmúlt évben két versenyzőt is eltiltottak doppingvétség miatt. Közülük az egyiktől kvótát reméltünk. Jelenleg is folyamatban van egy harmadik versenyző ügye aki jóhiszeműen belekeveredett ezekbe a Doppingvétségekbe.

#### 5. COVID helyzet

A kialakult Pandémiai helyzet miatt különösen nehéz lett az edzés lehetőség és a versenyzés biztosítása sportolóink számára. Az edzőtáborok és versenyek megszervezése eddig nem tapasztalt feladatok elé állított mindenkit.

#### 6. Veszteségek a csapatban

Tóth Bendegúz elvesztése mentálisan és lelkileg nagyon megviselte a csapatot. Úgy a versenyzőket mint az edzőket. Volt akinek hónapokba telt míg vissza tudott rázódni a régi kerékvágásba. Nagy törés volt ez a csapatnak, mert Bendegúz lehetett volna az egyik húzóerő és példakép a válogatott számára.

## IV. Fejezet: A nemzetközi mezőny elemzése

A 2019-es világbajnokság első 10 helyezettje a nemzetek rangsorában:

1. Oroszország
2. Kazahsztán
3. Irán
4. USA
5. Georgia
6. India
7. Azerbajdzsán
8. Törökország
9. Üzbegisztán
10. Japán

Elsősorban a fent felsorolt nemzetek a meghatározók a szabadfogásban. Az utolsó VB-n 16 nemzet osztozott a megszerezhető 40 érmen. A 40 éremből ötöt szereztek honosított versenyzők. 19 érmet orosz vagy orosz utódállambeli versenyzők szereztek meg. 4 érmet nyertek iráni versenyzők 4 amerikai versenyzők 4 indiai versenyzők 2 Törökország és egyet- egyet Svájc és Kína. Ebből a felsorolásból is kitűnik, hogy az érmeknek a túlnyomó részét orosz vagy orosz stílusú birkózók nyerték. Ami a gyors, dinamikus, technikás, kombinációkra és kontrákra épül. Az iráni és az amerikai stílusra elsősorban az erő állóképesség a jellemző, ami nem feltétlen jelent egyszerűbb kombinációktól mentes birkózást. A néhány éve bevezetett új szabályok megszüntették a szabadfogásban az álló, passzív birkózást és gyakorlatilag aki nem támad az nem tud érvényesülni a nemzetközi mezőnyben.

## V. Fejezet: Stratégiai terv a következő olimpiai ciklusra, vállalt célkitűzések

### 1. Bevezető

A mostani olimpiai ciklus lezárását követően lehetőség nyílik az elmúlt évek tapasztalatai alapján a stratégiai tervek kiértékelést elvégezni, valamint ezen tapasztalatok alapján a következő olimpiai ciklus megtervezését elvégezni. Szükségszerű a mostani stratégiai célok felülvizsgálata, újragondolása.

A korábbi stratégia elkészítése óta a legfontosabb eredmények között kiemelendő...

Az elmúlt években számos hátráltató tényező is nehezítette a felkészülést...

A jelenlegi stratégiai anyag elkészítése során azok a fejlesztési irányok kerültek kidolgozásra, melyek egyrészt olimpiai pontszerző és éremszerző helyek eléréséhez szükségesek, másrészt a sportolók számának, sportág népszerűségének növekedéséhez, birkózók sportban maradásának motivációjának kialakításához, hozzájárulhatnak a következő olimpiai ciklusokban. A stratégiában megjelennek a stratégiai célok, valamint a célok eléréséhez szükséges beavatkozási területek.

A szabadfogás jelenlegi helyzetét legjobban leíró kifejezés a fejlődésre való törekvés. Ahhoz azonban, hogy terv születhessen, és a fejlődés első lépései meglegyenek, első lépésként fel kell mérni, miben szükséges fejlődni.

### 2.A magyar szabadfogású birkózás stratégiai célkitűzései

#### 2.1 Stratégiai célkitűzések

A magyar szabadfogás fejlesztési stratégiájának alapját képező célok, könnyen megfogalmazhatóak. Röviden annyit kell megfogalmazni, hogy a magyar szabadfogású szakág hova szeretne eljutni a következő olimpiai ciklus végére. Olyan célállapotot kell kijelölni ami a stratégia végrehajtásában szereplők számára a követendő irányt mutatja.

A magyar szabadfogás 2021-2024 közötti évekre meghatározott célkitűzései:



## **A MAGYAR SZABADFOGÁSÚ SZAKÁG NÉPSZERŰBBÉ KELL, HOGY VÁLLJON, NEMZETKÖZI ÉS OLIMPIAI EREDMÉNYESSÉGNEK JELENTŐSEN JAVULNIA KELL**

### 2.2. A magyar szabadfogás stratégiájának beavatkozási területei

Míg a stratégiai célkitűzések a legfőbb elérendő célokat jelölik ki, a stratégia beavatkozási területei azokat a sportszakmai témákat határozzák meg, amely területeken konkrét lépéseket szükséges tenni válaszul a magyar szabadfogás jelenlegi kihívásaira.

A beavatkozási területek így nem a stratégiai célok alábontásai, hanem azok a részterületek, melyek hatással vannak a szabadfogás létszámának és eredményességének alakulására, mind pedig a sportág népszerűségére.

A öt beavatkozási terület fogalmazzunk meg, amelyeken keresztül el szeretnénk érni a magyar szabadfogás stratégiájának céljait, az alábbiak:

1. Sportszakemberek
2. Utánpótlás nevelés
3. Élsport
4. Egyetemi sport
5. Sportolók megtartása

A 4. Beavatkozási területek fejezet mutatja be az egyes beavatkozási területekhez rendelve azokat a megvalósítási eszközöket, amelyek a stratégia konkrét megvalósítását eredményezhetik.

## **3. Stratégiai célok**

### 3.1. A magyar (szabadfogású) birkózók létszámának növekedése

A szabadfogás eredményességének és népszerűségének növelése érdekében a jelenlegi szabadfogású sportolók számának növelése elengedhetetlen ahhoz, hogy a sportág fejlődni tudjon minden területen. A fejlesztési stratégia egyik legfőbb a létszám növelése. Az után pótlás bázis biztosítása előfeltétele a nemzetközi sportolók nevelésének. A nagyobb merítésből várhatóan komolyabb eredmények várhatók, miközben a sport iránt érdeklődők és a potenciális tehetségek száma is növekszik.

Az aktívan működő egyesületek esetében kiemelt fejlesztési cél a létesítmények helyzetének rendezése. Vidéki egyesületek eszköz és infrastruktúra fejlesztése az elmúlt években nagy lépéseket tett előre. Ezt a javuló tendenciát fent kell tartani a megfelelő képzési színvonal biztosításához.

### 3.2. Népszerűség növelése

A szabadfogású birkózás által is kiaknázható média megjelenési formák alkalmazására és az birkózó sportot fogyasztók számának mérésére célzott marketingstratégia kidolgozására van szükség. jelenleg nem csak eredményesség szempontjából van előrébb a magyar kötöttfogás, de népszerűség szempontjából is nagyobb érdeklődésnek örvend.

### 3.3. Nemzetközi és olimpiai eredményesség

A nemzetközi eredményesség növelése szintén a fő stratégiai célok közé tartozik. Ezek közül a legfontosabb feladat az olimpiai kvótamegszerzése 2024-ig. A cél teljesülése reprezentálni tudja a magyar szabadfogás magasabb szintre való emelkedését. A stratégiai célok között megjelölt nemzetközi eredményesség jelentős javítására különösen nagy figyelmet kell fordítani.

## **4. Beavatkozási területek**

### 4.1. Sportszakemberek

#### *4.1.1. Helyzetelemzés és kihívások*

A magyar szabadfogású birkózás szakembereinek szakmai-pedagógiai hozzáértése a szabadfogású szakág eredményességének és a sportolók egészségének egyaránt kulcstényezője. A sporttudomány – amely nem csupán a terheléséltan és edzéselmélet ágazataiból összetevődő tudományág – rendkívül



komplex területté fejlődött azóta, hogy megjelent a modern edzés fogalma. Ma már nem beszélhetünk professzionális működésről megfelelő edzői tapasztalat és hozzáértés hiányában, de ugyanúgy nem lehet szó produktív működésről, ha nem áll rendelkezésre megfelelő számú és felkészültségű sportmenedzser, sportpszichológus, sportegészségügyi dolgozó, gyúró, erőnléti edző, adminisztratív munkatárs. Sőt, még a bírói szaktudás is elengedhetetlen tényezője annak, hogy egy sportoló sikeres legyen és egy sportág nemzeti és nemzetközi szinten is eredményes lehessen. Vidéki egyesületekben sok esetben kötöttfogású alappal indulnak a tehetséges versenyzők, ritkább esetekben kapják meg a szabadfogású birkózás alapjait. Ahogy minden tudományág, úgy a sporttudomány is rohamosan fejlődik. Sorra jelennek meg elemző cikkek és innovatív megoldások a sportsikerek, illetve a szervezeti működés tekintetében. Ennek fényében a versenyképes sportszakemberi közösség számára elengedhetetlen a folyamatos továbbképzés.

A megfelelő sportszakmai háttér szintén szükségszerű eleme az eredményes felkészülésnek, a szervezés és a versenyzők megfelelő élettani támogatása ma már nem előnynek számító tényező, hanem alapvető feltétel.

#### *4.1.2. Kihívások a sportszakemberi háttérben*

Ugyan az utóbbi években a sportszakemberi képzések minősége sokat javult, még mindig nem nemzetközi szintű szabadfogást tekintve. Korábban még külföldi edzők jöttek országunkba tanulni, ma pedig a külföldi országok példái alapján igyekszünk innovatív módszereket adaptálni.

Jelenleg is zajlik sportedzői képzése, de a velük megemelkedő edzői létszám még mindig alacsony lesz ahhoz, hogy a sport jelenlegi és remélhetőleg növekvő tömegbázisát kiszolgálja. A remélhetően emelkedő létszám megfelelő támogatásához pedig biztosan kevésnek bizonyul majd ez a kapacitás.

#### *4.1.3. Beavatkozások és eszközök*

A megfelelő szakemberlétszám és szakmai felkészültség minden sportág sikerkritériuma. Hiába kielégítő, sőt kiváló az infrastrukturális háttér, ha nincs elég felkészült szakember, aki a megfelelő színvonalú felkészülési munkát szervezni, irányítani képes.

#### *4.1.4. Stratégiai célokkal való összefüggés*

Az eredményesség tekintetében ahhoz, hogy nemzetközi szinten is az élmezőnybe tartozzon a magyar szabadfogású birkózás, a nemzetközi trendek és innovációs megoldások adaptálása elengedhetetlen. Ennek érdekében az első és legfontosabb lépés, hogy a hazai szakemberképzés nemzetközi szintre emelkedjen, legfőképpen utánpótlás szinten, mindemellett a továbbképzések szervezése is kulcstényező a folyamatosan fejlődő sporttudománnyal való lépéstartáshoz. Szorosabb és közvetlenebb együttműködést javasolt kialakítani a hazai sporttudományos képzéseket adó egyetemekkel is. Ezzel együtt, az edzői felkészítések a diploma megszerzésével még nem zárulnak le. A diploma megszerzése után az edzői állományt a megfelelő korcsoportokhoz kell rendelni, hogy ne csupán sportolóként, de szakemberként is meg tudják ismerni az adott korcsoportra jellemző sajátosságokat. Ezzel megalapozható egy központilag tervezett edzői életpálya modell kialakítása.

Az edzői és sportszakemberi létszám növelése elkerülhetetlen a sportág fejlesztése érdekében. Nem csupán az edzői, oktatói, pedagógusi, de a menedzseri és szervezői létszám bővítése is fontos az ifjúság nagyobb számban történő bevonása szempontjából. Az egyetemi intézményekkel való együttműködés segítségével pedig elérhető, hogy potenciális oktatóbázisa legyen a birkózás a sporttudományi szakot végző hallgatók gyakorlati helyszínének biztosításával.

## 4.2. Utánpótlás nevelés

### *4.2.1. Helyzetelemzés és kihívások*

Az utánpótlás versenyrendszere több korcsoportra oszlik, a korcsoportokon belül pedig eltérő struktúra alapján szerveződik. Egy tehetséges gyermek birkózó sportágba való belépése rendkívül fontos feladat, viszont az ügyes sportolót a sportágban tartani talán még fontosabb feladat. Ehhez elengedhetetlen, hogy

tisztában legyünk az egyes életkori sajátosságokkal, amik alapján a terhelést adagolni lehet a birkózó palántának, ezzel megalapozva a későbbi sikerességét és a sportág megszerettetését.

#### *4.2.2. Kihívások az utánpótlás nevelésben*

Magyarországon a kötöttfogású birkózásnak nagyobb hagyománya van a szabad stílusú szakághoz viszonyítva. Edzői szinten több vidéki egyesületben is inkább kötöttfogású alapokkal indítják a versenyzőket sportkarrierjük útján. A megfelelő szabadfogású alapok megadása jelenleg is nagy kihívás szeretett sportágunknak.

#### *4.2.3. Beavatkozások és eszközök*

Az utánpótlási rendszer működtetése jelenleg is nagy hangsúlyt kap a birkózó sportban. A rendszer fenntartása elengedhetetlen a sikeres működéshez, de a kérdés jelenleg az, hogy mit lehet tenni a rendszer további fejlesztéséért, hogy megfelelő szabadfogású képzést is választhassanak a fiatal sportolók.

#### *4.2.4. Stratégiai célokkal való összefüggés*

Amennyiben van meglévő kapcsolat általános iskolákkal, gimnáziumokkal és középiskolákkal is, úgy a testnevelőtanárok számára létrehozandó ösztöndíjprogram bevezetése is megfontolandó, akik így a klub területén és eszközeivel tudnak foglalkozni utánpótlás korú fiatalokkal. A jelenlegi edzői közösség várhatóan nem tudja kiszolgálni a növekvő érdeklődést, ugyanakkor az egyetemekkel való kapcsolatrendszer kialakítása révén a gyakorlatot végző hallgatók segítségével a fiatalok számára is vonzóbbá tehető akár a szabadfogású birkózást. A merítésnek lehetőség szerint minél nagyobbak kell lennie, hogy az eredményesség is növekedni tudjon a sportágon belül. Ha ez megtörténik, az edzők feladata, hogy olyan versenyrendszer és az elvárásokra vonatkozó feltételrendszer alakulhasson ki, ahol a gyerekek a nagyobb teljesítmény eléréséhez szükséges, de az életkori sajátosságaiknak megfelelő terhelést kapnak, a folyamatos sikerélmény fenntartásával.

### 4.3. Éltsport

#### *4.4.1. Helyzetelemzés és kihívások*

Sikeres időszak 2000-es évektől talán Hatos Gábor 2012-es olimpiai bronzával csúcsosodott ki igazán, várható volt, hogy ez nem csak mindig felfelé lesz és az eredmények emelkedése után visszaesés várható.

Eredményes korszaknak mondhatjuk talán 2000-2014- as időszakot, utána már várható volt a mai nehéz helyzet, ami még nem érte el sajnos a mélypontját.

A fentebb említett korszak eredményesnek mondható, hisz Európa bajnokok, EB és VB érmekkel büszkélkedhettünk több versenyzővel.

Mára boldogok lehetünk, ha valamelyik korosztályban érmet tudunk nyerni világversenyen.

A szabadfogás jelen helyzetben nemhogy a világ vagy Európa élmezőnyéhez tartozna, sokkal inkább a kullog a végén és próbálkozik felzárkózni a középmezőnyhöz.

A magyar szabadfogás hanyatlása borítékolható volt már évekkal ezelőtt is.

Egy korszak és annak a korszaknak a húzó emberei megöregedtek, abba hagyták a birkózást és utánuk maradt egy űr, ugyanis nem történet megfelelő utánpótlás építése, utánpótlás, sportszakember képzése és menedzselés.

#### *4.4.2. Beavatkozások és eszközök*

Egy ilyen magas időigénnyel járó sportnál a nemzetközi élvonalba kerüléshez meg kell jelennie a profi sport fogalmának, intézmény- és feltételrendszerének a sportágon belül.

#### *4.4.3. A stratégiai célokkal való összefüggés*

Azoknál a felnőtt, élvonalba tartozó sportolóknál, akik nem hivatásos sportolóként eveznek, javasolt a munkahelyükkel, illetve akár felsőoktatási intézményükkel is együttműködést kialakítani. A profi sport rendszerének bevezetésével és a hozzátartozó konstruktóri háttér kialakításával teljesülhet a folyamatosan növekedő éremszám a világversenyeken, valamint az olimpián való magyar részvétel is.

#### *4.4.4. Kihívások az élsport területén*

A versenysporton belül a profi sport fogalmának elültetése és elfogadtatása elengedhetetlen ahhoz, hogy nemzetközileg fejlődni tudjon a magyar szabadfogású birkózás is. A profi sport értelmezés minden részletében ki kell hogy terjedjen, beleértve a sportolói életpályát, a konstruktóri háttérrel és a sportolás, mint „főállás” gondolatát.

Annak érdekében, hogy a magyar szabadfogású birkózás vissza tudjon kerülni a nemzetközi élvonalba, jelentős előrelépést jelent, ha van lenne olimpiai érmesünk. Nem csupán a sikerért és az elismerésért, hanem azért is, mert a magyar állam főként az olimpiai eredmények alapján értékeli és támogatja a sportokat.

#### 4.4. Egyetemi sport

Az egyetemi sport rendszerének kialakítása egyfajta életpálya modellként segíthet a fiatal sportolóknak. Jelenleg is vannak lehetőségek a fiataloknak, hogy a sport mellett életpályájukat is egyengetni tudják, viszont akik tanulmányaikat szeretnék magasabb szinten folytatni, nehézségekbe ütköznek. Egyetemi szinten egyfajta ösztöndíj rendszer kialakítása nagy mértékben segíteni a fiatalok előrehaladását és akár később sportszakemberek is válhatnak belőlük, ami szintén tudná segíteni a szabadfogás előrehaladását. A Testnevelési Egyetemen sportszakmai ösztöndíjak mellett is számos ösztöndíj lehetőség van, valamint akár nappali tagozaton az egyéni tanrend precízebb kialakítása is segítené a sportolókat.

#### 4.5. Szabadfogású sportolók megtartása

Napjainkban egyre több lehetőség nyílik a fiatalok számára, hogy a sportban maradjanak, de sajnos még mindig nem elegendő. Az utolsó években már szinte csak pár ember volt, aki a szabadfogású keretben edzett.

Napjainkban igyekszünk beépíteni a fiatalokat az idősebb korosztályba és a válogatott keret létszámát feltornáznunk magasabb létszámmal.

Ennek az eredményesebbnek mondható korszaknak a húzó emberei talán alázatosabbak voltak, tehetségesebbek is.

Máig is vannak tehetségek, de következőkben talán érthető, hogy hova tűnnek.

Mára a nyugati-modern világ és annak a következményei nálunk is kezd egyre erősebben érződni ami a pénz, a birkózást egyre kevesebben választják, biztos jövedelem forrás inkább a munka, de ha mégis a birkózást választják, akkor inkább az erősebb szakág felé hajlanak.

Iskola felé is inkább húznak a gyerekek és szülők, mint válasszák a heteken, hónapokon át tartó edzőtáborokat.

## 5. Összefoglalás

A korábbi eredményesebb korszakra gondolva, olyan versenyzők kellett, akiket úgy adtak tovább, hogy majdnem kész szabadfogású birkózók voltak!

A felnőtt válogatott és edző is tett hozzá, nem keveset, de hiba volt az is, ha nem történt komoly utánpótlás képzés szabadfogást tekintve.

Kevés sportoló lett beépítve a felnőtt válogatottba, valamint azt tudni kell, hogy magyarok mindig is eredményesebbek voltak kötöttfogásban, ezért is választja több gyerek a kötöttfogást illetve a tehetségesebbek is átállnak vagy átállítják kötöttfogásra!

Szabadfogást a nagyobb országokban (USA, IRÁN, OROSZORSZÁG-KAUKÁZUS OROSZ TERÜLETEI SZINTE CSAK SZABADFOGÁS, ÉS még sorolhatnám) is jóval többen birkózzák, mint a kötöttfogást, nagyobb a merités.

Erre nem elég, ha csak az anyaországukat képviselik, bizonyos szabadfogású súlyokban annyira szétszéledtek és más országokat képviselnek, hogy már csak ők állnak a dobogón!

Ez kötöttfogásban még nem történet meg, elvéve találunk pár embert a szabadfogás számaihoz képest! Ezzel is magyarázható a szabadfogás nehézsége, eredménytelenebbisége!

### 5.1. Cél:

- Eredményesebb nemzetközi szintű magyar szabadfogású csapat kialakítása minden korosztályban
- Versenyek, versenyzési lehetőség biztosítása
- Válogatott keret kialakítása (több verseny alapján dőljön el a válogatottság)
- Nemzetközi versenynaptárhoz igazítani a hazai verseny naptárt
- Több edzőtábor és nemzetközi verseny és tábor a fiatalabbaknak
- Fiatal válogatott edzőknek életpályamodell, képzések biztosítása

Évente minimum 3 országos szintű verseny az EB előtt + országos bajnokság, + az év második felében 3 hazai verseny legyen megrendezve.

EB előtt 3 válogató verseny kerüljön megrendezésre, mely egy napon, egy 2 korosztállyal idősebb korcsoporttal legyen együtt - mint serdülő-junior, vagy kadett-u23 vagy felnőtt -, hogy a fiatalok lássák az idősebbeket birkózni.

Ezzel tanulhatnak és tapasztalatot szerezhetnek!

Jelen helyzetben serdülő és kadet korosztályról, bármely fogásnemről is van szó első éves gyerekeknek 1-2 versenye van ide haza, ami kevés, ha nem első ember, ugyanis nem birkózhat fel a felette lévő korosztályba!

Így nincs motiváció és kedv egész évben készülni.

További lehetőséget vesznek el azzal, hogy egy napon rendezik mindkét fogásnemet!

Ne csodálkozzunk, hogy a gyerekek nem edzenek folyamatosan és verseny hiányában is abba hagyják! Amennyiben indulhat mindkét fogásnemben akkor már biztosítva van neki évi 4-5 vagy annál is több verseny, de nem 2!

Ha egy szabadfogású birkózó elindul fiatalabb korosztályban (serdülő, kadet, junior, de még u23 és felnőtt is) kötöttfogásban, az miért ártana bárkinek?

Csak tanulhat, dobást védeni, dobni, lenti védekezést, támadást, karmunkát, de sorolhatnám előnyeiket!

Aki el akar indulni mindkét fogásnemben, miért ne tehetné?

A válogatott első embere is évi 2-3 itthoni versenyen vesz részt. Egy nemzetközi felmérő verseny van csupán, és utána jön az EB, ami szintén kevés.

Több nemzetközi edzőtáborra lenne szükség egyrészt a hazai szűk keresztmetszet miatt, másrészt azért, hogy megtapasztalják a nemzetközi mezőny színvonalát. Ez rákényszerítené őket arra, hogy kilépjének a komfort zónájukból, és idegen környezetben nyomás alatt is képesek legyenek megállni a helyüket.

Ezeknek az igényeknek az anyagi vonzata hozzávetőlegesen tervezhető:

Úgy mint nemzetközi edzőtábor: /fő útiköltség kb. 150 EUR, napidíj 70 EUR. Abban az esetben, ha egy versenyzővel egy évben legalább 3 nemzetközi edzőtáborban szeretnénk részt venni, a költségei kb. 3400 EUR-ba kerülnének egy évben.

A nemzetközi versenyek költsége: /fő, útiköltség kb. 150 EUR, a szállás 4 éjszakára, + nevezés kb. 300 EUR. Amennyiben 4 külföldi versennyel számolunk egy évben, abban az esetben 1800 EUR az éves nemzetközi versenyeztetés költsége. Tehát egy fő nemzetközi edzőtáboroztatása és versenyeztetése hozzávetőlegesen 5-6000 EUR-ba kerül egy évben.

Ahhoz, hogy egy felnőtt versenyző eredmény orientált és motivált legyen, biztosítani kell számára a megfelelő anyagi feltételeket úgy, hogy ne legyenek megélhetési gondjai, és csak a birkózásra tudjon koncentrálni. Ennek megvalósulásához minimum havi 3-400000 Ft-os nettó jövedelemre volna szükség.

Éves szinten tehát egy versenyző utaztatása, versenyeztetése és a megélhetésének a biztosítása hozzávetőlegesen 7 millió Ft-ot emészt fel.

## **5.2. A párizsi olimpiáig számításba vett versenyzők elemzése jelenlegi állapot jövőbeli célok várható eredmények**

### 5.2.1. Rácz Richárd:

57kg, Ricsi még csak kb. fél éve dolgozik együtt velünk. Nehéz megmondani meddig tud eljutni. Eddig a kötöttfogásban birkózott. A szabadfogású alapokat el kell sajátítania és attól függ, hogy mennyire tud eredményes lenni az 57 kg ban.

### 5.2.2. Kiss Károly:

65kg Károly fiatal versenyző még a 65 kg-ban. Az elmúlt időszakban jó volt a hozzáállása, támadó szellemben birkózik, de nála is hiányzik a folyamatos hosszútávú munka. Amennyiben fegyelmezetten és folyamatosan dolgozik eredményes lehet, és kialakulhat a 65 kg-ban egy egészséges rivalizálás.

### 5.2.3. Halidov Gamzatgadzi:

65kg A budapesti kvótaszerző versenyen még 57 kg ban indult de súlyproblémái miatt ezt a súlycsoportot már nem tudja vállalni. Szeretné kipróbálni magát 65 kg-ban. A jövő majd megválaszolja, hogy mennyire tud helytállni ebben a súlycsoportban.

### 5.2.4. Muszukajev Iszmail:

65kg Iszmail jelenleg a hazai mezőnyben egyértelmű egyeduralkodó. Neki van kvótája az olimpiára. Nemzetközileg is az élmezőnyhöz tartozik. A másik két fiatal versenyzőnek jó példa lehet, és megmutathatja, hogy hova kell eljutniuk ha a nemzetközi mezőnyben szeretnének érvényesülni.

### 5.2.5. Kuramagomedov Murad:

74kg Murad egy képzett birkózó, aki szinte bárkinek képes feladni a leckét, de stresszes helyzetben nem tudja kihozni magából a maximumot. Ezt a problémát ha orvosolni tudjuk, akkor az gondolom, hogy a párizsi olimpiára ő egy potenciális kvótaszerzőnk lehet.

### 5.2.6. Vida Csaba:

74kg Csaba az elmúlt két és fél évben három súlycsoportban is kipróbálta magát szerény eredményekkel. Úgyes jó érzékű birkózó, de komoly ellenféllel szemben nem jön ki a tudása. Meg kell találnia a súlycsoportját, és azt gondolom, hogy akkor a teljesítményén is megmutatkozik majd ez.

### 5.2.7. Szurovszki Patrik:

86kg Patrik egy stabil jó versenyző alkat kötélidegekkel. A 86 kg-ban esélyesnek tartom a párizsi olimpián a kvótaszerzésre. Technikailag kell még fejlődnie, és ha meg lesz benne a megfelelő alázat a sportágával szemben, akkor el fogja érni a céljait.

### 5.2.8. Végh Richárd:

92kg Ricsi jelenleg még csak a 92 kg-ban birkózik, de hosszú távú célja a 97 kg. Fiatal versenyző akinek elsősorban kötöttfogású technikái vannak. Amennyiben a szabadfogású alapokat megtanulja, és begyakorolja akár meglepetést is okozhat a jövőben.

#### 5.2.9. Korcsog Milán:

97kg Milan a felsoroltak közül a legfiatalabb. Még csak junior korosztályú. Utánpótlásban vannak már komolyabb eredményei. Nagyon elszánt, kellemetlen ellenfél. Rengeteget kell fejlődnie technikailag és fizikailag. A hosszú távú cél a nehéz súly meghódítása.

#### **6. Vállalt célkitűzések**

A jelenlegi helyzetből a fogásnem emelkedő pályára állítása.

Lehetőleg minél nagyobb bázis kiépítése az utánpótlás korosztályban. Az U23-as, és felnőtt versenyzők felzárkóztatása a nemzetközi élmezőnyhöz, a fent említett pontok alapján.

A párizsi olimpián a cél 1-2 kvóta megszerzése. A szabadfogás tovább fejlesztése a párizsi olimpia utáni időszakra is.