



XXXII. Nyári Olimpiai Játékok  
Tokió, Japán  
2021. július 23. – augusztus 8.

## SPORTSZAKMAI BESZÁMOLÓ

*Kérjük szépen a lenti pontokat meghagyni a szövegben és  
pontonként kitölteni a szakmai beszámolót!*

**Sportág:** birkózás

**Szakág(ak):**

1. Kööttfogás .....2
2. Női szakág.....9
3. Szabadfogás .....14

**A beszámolót összeállította:** Bácsi Péter – szakmai igazgató

## 1. Kötöttfogás

Szakmai beszámolót készítette (név, funkció): Módos Péter – szövetségi kapitány

### 1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. A sportág/szakág mennyire érte el a világjárvány következtében újra megfogalmazott terveket?

**Kérjük, külön is térjete ki a világjárvány okozta változásokra, problémákra. (Pl.: elmaradt versenyek, edzőtáborok, módosított kvalifikációs útvonal, lemorzsolódott és/vagy feltörekvő versenyzők, megbetegedések, betegség utáni terhelhetőség stb.)**

A birkózásban a kvóta megszerzése az országnak szól, nem egyéni versenyzőknek, így az indulás jogát a kiharcolt súlykategóriákban a hazai válogató versenyek döntik el. 2016 Rio de Janeiro Olimpiához képest csökkent az induló szám 16 főre, így még nehezebb volt kvótát szerezni. Erre három lehetőséget kaptak a birkózók, hat súlykategóriában. Az első kvalifikációs lehetőség a kazahsztáni világbajnokság volt 2019-ben. A világbajnokságon a súlycsoportokban rendkívül magas induló szám mellett, hat versenyző szerezhette indulás jogot kategóriánként. Olimpiai súlycsoportok kötöttfogásban: 60-67-77-87-97 kg. A világjárvány még nem érintette az első állomást, így zökkenőmentes volt a felkészülésünk, ahonnan két kvótával tértünk haza (Lőrincz Tamás, Lőrincz Viktor). A második kvalifikációs lehetőségünk 2020-ban a hazai rendezésű európai kvalifikáción lett volna, azonban azt a világjárvány kitörése miatt két héttel a kezdés előtt elhalasztották. A világjárvány alatt 2020-ban csak egyetlen versenyen tudtunk részt venni, az egyéni felnőtt világtúrán (Szerbia – Belgrád) decemberben. Nehézkes volt a felkészülésünk, hiszen a megelőzés szabályzatához igazítottuk a felkészülésünket, azonban nagyon sokat jelentett az, hogy mindez tervszerűen zajlott. Sokszor változott az eltervezett időszakunk, de mindig a maximumot próbáltuk kihozni a kialakult helyzetből. A 2020-as év nagy részét a felkészülésünk alatt az állóképesség és az erőfejlesztésnek szenteltük, ami meg is látszódott a 2021-es esztendőben, így versenyzőink tudták hozni azt a szintet, amit a járvány előtt. Elkerülhetetlenül nálunk is voltak, akik átestek a fertőzésen, de a sportolókra kiírt protokollt betartva vezettük vissza fokozatosan a versenyzőinket az edzés terhelésekbe. Nagyon pozitív volt számunkra, hogy a csapatszellemnek és a kitűzött céloknak

köszönhetően nem veszítettünk el egyetlen sportolónkat sem. A 2021-es évre halasztott budapesti európai kvalifikáción a kvóták a két döntős versenyzőnek jártak. Itt már csak négy súlykategóriában voltunk érdekeltek, ahol 67 kg-ban Korpási Bálint indulási jogot szerzett. A harmadik és egyben utolsó lehetőség a világkvalifikáció (Bulgária, Szófia) volt, ahol szintén két kvótát lehetett megszerezni. 97 kg-ban Szőke Alex révén sikerrel zártuk ezt, és négy kvótára bővült az utazó csapat a kötöttfogású szakágban.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése. Hazai, külföldi és a Japánban lebonyolított edzőtáborok bemutatása (akklimatizáció, szakmai program, körülmények, létesítmények stb.).**

Az utolsó mezociklusunk, formába hozó időszak (4 hét) nagy részét, hazai környezetben végeztük el. Az első héten Mátraházán magaslati körülmények között, majd a tatai edzőtáborban folytattuk három hétig. A Tatai edzőtáborunk utolsó hetén már megkezdtük az akklimatizálódás folyamatát (új időzónához folyamatos szoktatás). Edzéseinket korábban kezdtük meg, majd korábban is kezdődött az éjszakai regenerációs folyamat. Külön köszönet a tatai edzőtábornak, hogy alkalmazkodtak hozzánk és az étkezéseinket igazítva a programunkhoz segítették a munkánkat. A négy hétből az első két héten nagyobb terhelést kaptak versenyzőink, a küzdelmek során a hosszabb intervallum volt a jellemző, amivel az aerob energianyerést fejlesztettük. Az erőfejlesztéseink során is az első két hétben nagyobb terhelést kaptak. A második két hétben a küzdelmek alatt a birkózó foglalkozásokon már az aerob-anaerob energianyerés fejlesztése volt a jellemző, amivel a lüktető iramú küzdelmeket szimbolizáltuk.

## **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények értékelése.**

A verseny előtti mikrociklusunkat már Japánban töltöttük és ott folytattuk az akklimatizálódást. A kinti tartózkodásunk alatt az utolsó ciklus már a formában tartó időszakot jellemezte. Edzéseink rövidebb intervallumban teltek el viszont intenzívebbé váltak, ezzel inspirálva versenyzőinket arra, hogy élesebben, robbanékonnyabban mozogjanak a birkózó szőnyegen. Teljes mértékben anaerob energianyerést fejlesztettünk és tartottuk szinten a versenyzőinknél. A kinti edzőhelyszínünknél, minden adott volt ahhoz, hogy megfelelően végezzük

foglalkozásainkat. A 14 szőnyeg remek edzéslehetőséget adott, hogy ne zavarják, illetve, hogy mi se zavarjuk mások felkészülését. Az edzésidőpontok időben való lefoglalása, akadásmentesen zajlott. Az olimpiai falutól az edzeshelyszínünk 40 perc utazást igényelt, de nem jelentett terhet számunkra a sűrű transzportok miatt.

#### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében.**

A kötöttfogású birkózás szakágában rendezett versenyszámok, hozták a világbajnokságokon megszokott rendkívül erős mezőnyt. A meghatározó nemzetek versenyzői a szakágban a várt helyeken végeztek, azonban voltak olyan súlykategóriák, ahol meglepetés győzelmek születtek, de a realitás a legtöbb számban megmaradt. A legújabb szabályoknak megfelelően rendkívül erős fegyvertény a lenti helyzetekben való küzdelem. A birkózók többsége a lenti sikeres akció végrehajtása után olyan előnyre tudott szert tenni, ami a mérkőzés megnyeréséig vezetett. A másik fegyvertény a megfelelően felépített taktika, ami az egyes versenyzők elemzésével rendkívül jól alkalmazható. Úgy gondolom, hogy az elmúlt időszakban remekül használtuk ki ezeknek a megfigyeléseknek a fejlesztését, amivel éltünk is az egész verseny folyamán. A mai birkózásban nagyon fontos az egyéni fejlesztés, amit minden versenyző felkészülésében alkalmazni kell.

#### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

A kötöttfogású birkózó szakág négy indulóból 3 pontszerző helyen végzett. Lőrincz Tamás olimpiai bajnok, Lőrincz Viktor olimpiai ezüstérmes, Szőke Alex olimpiai V. helyezett, Korpási Bálint 12. helyezést ért el. Az elmúlt időszakban a világbajnokságokon átlagban három éremmel tértünk haza, azonban ott 10 súlykategóriában rendezik meg a küzdelmeket. A magyar csapat a szakági rangsorban a 4. helyet szerezte meg egy ponttal lemaradva a dobogóról. Az elmúlt olimpiához képest fantasztikus eredményt értek el versenyzőink és 17 év után ismét van olimpiai bajnoka a sportágunknak.

**6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

**Lőrincz Tamás:** A magyar birkózás legkiemelkedőbb alakja. Az olimpiai bajnoki címmel a 15. érmét szerezte meg világversenyeken pályafutása alatt. A rió-i sikertelen olimpiai szereplése után súlykategóriát váltott és 77kg-ban folytatta tovább sportolói karrierjét. A felkészülését egyéni fejlesztések jellemezték edzőmunkája mindig kiemelkedő volt. A technikai repertoárja széles skálán mozog, a birkózáshoz szükséges anticipációs képessége magas szinten van. Számára rendkívül könnyű felépíteni a taktikát, hiszen szakmai tudása bármilyen stílushoz képes alkalmazkodni. A súlycsoport váltása után birkózása letisztult, nem volt felesleges mozdulatsor a küzdelmei során. Kisebb sérülései hátráltatták az olimpiai ciklus alatt, de a prevencióra figyeltünk, így hosszabb időszakot nem kellett kihagynia, a felkészülését a folytonosság jellemezte. Az 5 éves ciklus alatt, minden világversenyről, ahol indult, éremmel tért haza. Az olimpiai meccseken dinamikus jól felépített birkózást mutatott. Az állás birkózásában a fordított egykar fogás és a pozícióból való félkör irányú léptetéseket végig tartani tudta a mérkőzése folyamán. A lenti támadó technikái közül a fordított emelés taktikai szempontból meghatározó volt az elődöntőben iráni ellenfele ellen. A mérkőzésein csak akkor indított akciót, amikor helyzet adódott és a megfelelő elterelés megtörtént előtte. Az utolsó világbajnokságot és Európa-bajnokságot megnyerte, amit olimpia bajnoki címmel zárt le.

Mérkőzései:

77 kg

1. mérkőzés: Lőrincz Tamás (HUN) - Zied Ait Ouagram (MAR) \*0:0
2. mérkőzés: Lőrincz Tamás (HUN) - Yabiku Shohei (JPN) 3:1
3. mérkőzés: Lőrincz Tamás (HUN) - Mohammadali Geraei (IRI) 6:5

4. mérkőzés: Lőrincz Tamás (HUN) - Akzhol Makhmudov (KGZ) 2:1

**Lőrincz Viktor:** Nehezen indult számára a 2020-as év. Operálták a térdét és COVID-19 fertőzésen esett át, ami miatt az edzettségi állapota visszaesett a 2020-as év végén. Az év első felében a versenyeken nyújtott teljesítmény alapján egyértelmű volt számunkra, hogy erőnléti problémák vannak nála. A nyári játékokig jól felépített erőfejlesztést végeztettünk nála, illetve az edzések utáni pluszmunka is az erőfejlesztésre volt felépítve. A verseny folyamán újra a régi állás birkózását láthattuk, jó szisztémában a kartevést és megfelelő időben elindított billentést, illetve indításait figyelhettük meg nála. A lenti támadó technikáinál hiba volt, hogy sokáig tartott az összefogás, de a versenyig ezt is fel tudtuk gyorsítani nála, ami miatt elég ideje maradt a felfordításra. Viktor Európa-bajnok, világbajnoki ezüstérmes birkózó. Olimpiai ezüstérmet szerzett Tokióban és teljesítette a tőle elvárt eredményt.

Mérkőzései:

87 kg

1. mérkőzés: Lőrincz Viktor (HUN) - Atabek Azisbekov (KGZ) 6:1

2. mérkőzés: Lőrincz Viktor (HUN) - Denis M. Kudla (GER) \*1:1

3. mérkőzés: Lőrincz Viktor (HUN) - Mohamed Metwally (EGY) 9:2

4. mérkőzés: Lőrincz Viktor (HUN) - Zhan Beleniuk (UKR) 1:5

**Korpási Bálint:** Bálint rutinos versenyző, aki a legfőbb technikáira építi fel a taktikáját. A legnagyobb ellenfele a súlykategóriára való fogyasztás volt számára. Igazi példamutató magatartással, fegyelmezettséggel és alázattal csinálta végig az idei évet. A kedvezőtlen sorsolás és a súlycsoport erőssége nem kedvezett számára. A nagy súlyvesztés miatt a mérés és a verseny közötti regenerációs idő rövideje sajnos sokat kivett a tudásából. Az állás birkózása megfelelő szintű volt, a karberántások indítása is megtörtént azonban hiányzott a tőle megszokott átütő erő. A lenti támadó technikájánál hasonlóképpen erőtlen volt. Bálint a magyar birkózásnak nyolc érmet szerzett, Európa- és világbajnok birkózó. A nyári játékokon a 12. helyen végzett.

Mérkőzései:

67 kg

1. mérkőzés: Karem Aslanyan (ARM) - Korpási Bálint (HUN) \*1-1

**Szőke Alex:** Fiatal versenyző, akinél még hiányzik a rutin. A felnőtt mezőnyhöz felért, azonban még előfordul, hogy hibázik tét helyzetekben. Az állás birkózásából hiányzik az ellenfelének folyamatos léptetése. A statikus helyzetekben nagyon stabil tud maradni, de a jövőben törekedni kell nála, hogy ellenfeleit folyamatosan léptesse és akkor még sikeresebb lesz az állás birkózása és akkor több akciót fog tudni végrehajtani. A lenti védekezése stabil volt, de a bronzmérkőzésen egy rossz taktikát választva először ment le védekezni és hozzáfogták a karját, ezzel eldöntve a mérkőzést. Számára fontos lesz a folyamatos lenti támadó technikák gyakorlása a hosszan átnyúlásból való felfordítások és az onnan való váltás, illetve az emelő technikáinak gyakorlása. A vereség mentálisan megviselte, de túllendül majd rajta, amin edzők és sportpszichológus is segíteni fog. A következő állomás számára az októberi felnőtt világbajnokság lesz, ahol reményeink szerint sikeresen fog szerepelni. A tokiói nyári játékokon az V. helyezést érte el.

Mérkőzései:

97 kg

1. mérkőzés: Szőke Alex (HUN) - Artur Omarov (CZE) 3:1
2. mérkőzés: Musa Evloev (ROC/RUS) - Szőke Alex (HUN) 6:2
3. mérkőzés: Giorgi Melia (GEO) - Szőke Alex (HUN) 1:5
4. mérkőzés: Tadeusz Michalik (POL) - Szőke Alex (HUN) 10:0

*\*a mérkőzéseknél az első helyen megnevezett versenyző piros a második helyen megnevezett versenyző kék birkózómezben lépett szőnyegre a verseny folyamán.*

## **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

A versenyzők véleménye szerint felkészülésük zökkenőmentes volt és kielégítő. A tervszerű munka mellett jónak találták, hogy az egyéni képzés is helyet kapott a felkészülésükben. Kiemelték, hogy nagyon fontos volt számukra a nemzetközi partnerokkal való készülés. Elmondásuk szerint a mentális fókusz megteremtésében sokat segített a sportpszichológus. A Magyar Birkózó Szövetség szakmai stábjá sokat segített nekik, hogy a lehető legjobb formájukat nyújtsák a tokiói olimpián.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Minden eszköz és helyszín teljes mértékben azt szolgálta, hogy a felkészülésünk zökkenőmentes legyen. A birkózó sportágban a közvetlen felkészülés igen sajátos módszerekkel történik, ahol a megfelelő eszközök és edzőpartnerek elengedhetetlenek számunkra. Az utolsó ciklusban is minden adott volt, ahhoz, hogy a versenyzőink a legjobb teljesítményt nyújtsák. A tokiói edzőcsarnokban kis problémát okozott számunkra, hogy légkondicionált volt a terem a súlyrendezés miatt, de a szervezők megpróbálták minimalizálni azt, így ez nagy segítség volt számunkra. A verseny lebonyolítása nagyon precíz volt, a megszokott birkózóversenyek színvonalát teljes mértékben hozta, ami miatt versenyzőink a megszokott környezetben tudtak szőnyegre lépni.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Úgy érzem nem maradt bennünk negatív érzés a részvétel kapcsán. A verseny folyamán minden a megszokott rendben zajlott, magas színvonalú rendezéssel. Külön kiemelném a sportágunkban sokat javuló bírói rendszert, amit egy teljesen új kamera módszer segített, így a kérhető challenge minden esetben és szituációban visszanezhető volt.



## **2. Női szakág**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):** Ritter Árpád – szövetségi kapitány / Wöller Ákos - edző

### **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. A sportág/szakág mennyire érte el a világbajnokság következtében újra megfogalmazott terveket?**

**Kérjük, külön is térjete ki a világbajnokság okozta változásokra, problémákra. (Pl.: elmaradt versenyek, edzőtáborok, módosított kvalifikációs útvonal, lemorzsolódott és/vagy feltörekvő versenyzők, megbetegedések, betegség utáni terhelhetőség stb.)**

A női birkózás hat súlycsoporttal szerepel az olimpián. Egy kvótát szereztünk a 2019-es világbajnokságon 62 kg-ban Sastin Marianna révén. A terv 2-3 kvóta volt, Marianna mellett 57 kg-ban Barka Emesétől és 76 kg-ban Németh Zsanett-től volt még várható. Sajnos a női birkózás számára nagy csapás volt a 2020-as év, mert nem tudtunk versenyekre és edzőtáborokba járni külföldre közel egy évig. Nekünk nincs edzőpartnerünk, kb. 12 lánnyal tudtunk készülni, akik különböző súlycsoportban versenyeznek és több mint a fele junior korú, nagyon nagy távolságra az első embereinktől. Így nem kapták meg azokat az ingereket amire szükségük lett volna a kvalifikációs versenyek előtt. A 2019-es VB után két versenyünk volt, ahol kvalifikációt lehetett még szerezni. A maradék öt súlycsoportban három versenyképes versenyzőnk volt, kettő súlycsoportban viszont nem volt felnőtt vagy fiatal versenyzőnk sem, akinek reálisan esélye lett volna. Az első budapesti európai kvalifikáción négy versenyzővel indultunk, Szekér Szimonetta és Szabados Noémi mindketten fiatalok, még junior korúak. Azért indítottuk őket, mert tehetséges versenyzők, akikre számítunk a jövőben és szeretnénk volna, hogy tapasztalatot szerezzenek egy hazai világversenyen. Jól küzdöttek és jól birkóztak, de ezen a szinten még kevés volt a teljesítményük. Barka Emese kettő győzelemmel és egy vereséggel a harmadik helyet szerezte meg, amivel éppen lemaradt a kvótáról. A nyert mérkőzésein jól és taktikusan birkózott. A vesztes mérkőzésén elkövetett egy hibát, amit utána nem tudott már ledolgozni. Németh Zsanett a vesztes mérkőzésein rosszul birkózott, hibákat követett el, rosszul sikerült a

fogyasztása ezért a mérkőzések első felében már elfáradt, amit az ellenfelei kihasználtak.

A világkvalifikáción 53 kg-ban Dénes Mercédesz képviselte a színeinket. 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, úgy gondolom itt átlépte saját határait, ez a versenyen sajnos nem köszönt vissza. Korábban szerettem volna, ha egy súllyal lejjebb birkózik, ott lehetett volna reális esélye a kvalifikációra. Sajnos a sérülés keresztül húzta a számításainkat

57 kg-ban Barka Emese jól felkészült, sajnos az egy év halasztás nem jött jól neki. Amíg mi azon voltunk, hogy szinten maradjunk, addig több fiatal versenyző egy év alatt sokat fejlődött (ukránok és oroszok) Ezen a szinten már kevés volt az akarat és küzdés. Sajnos az utóbbi években már a sok váll műtét és gerincsérv miatt nem tud lábra támadni csak próbálja irányítani, fárasztani és hibára készíteni az ellenfeleit. A közepes ellenfelek ellen meg tudja csinálni, de a jobb versenyzők ellen már nem, ők jól megállnak a lábukon és megcsinálják a pontjaikat utána pedig levédekeznek. Panaszkozhatnánk, hogy a másik ágon az a francia lány szerezte meg a kvótát, akit Emese 4-ből 4-szer vert el simán.

Valószínűleg ez volt az utolsó versenye. Az első felnőtt érmét 2007-ben szerezte, összesen 10 érmet nyert nekünk. Nem a tehetségének, hanem a profi, maximalista hozzáállásának és a rengeteg edzésnek köszönheti, így viszont a teste mostanra elfáradt. Sastin Marianna mellett egy nagy példakép lehet a fiatal lányok számára.

76 kg-ban Németh Zsanett az első kvalifikációs versenyhez képest, amelyen katasztrofális volt, jobban birkózott, de így is messze volt a kvótától. A koronavírust elkapta és két hónapig nem tudott edzeni, nagyon lassan jött vissza és menet közben sokszor félt, hogy valamilyen problémája lehet a vírus esetleges szövődései miatt. Nehéz volt motiválni amikor elfáradt a félelmei miatt.

Sastin Marianna kvalifikációjának megszerzése és az olimpiára történő felkészítése férje és egyben edzője feladata volt. Az egy éves halasztás egyáltalán nem jött jól a kora miatt. A felkészülés folyamán a világjárvány, a folyamatosan változó versenyidőpontok és edzőtáborozási lehetőségek miatt, állandó változtatásokra volt szükség.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése. Hazai, külföldi és a Japánban lebonyolított edzőtáborok bemutatása (akklimatizáció, szakmai program, körülmények, létesítmények stb.).**

A közvetlen olimpiai felkészülés során volt a világjárvány miatt törölt verseny és edzőtábor is. Próbáltunk a lehető legbiztonságosabb helyen készülni, legtöbbit a klubban és pótolni a megfelelő edzőpartnereket és kimaradt éles mérkőzéseket. Akklimatizációs táborban nem volt lehetőségünk részt venni, valamint megfelelő edzőpartner sem állt rendelkezésre az olimpiai kint tartózkodás alatt.

## **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények értékelése.**

A helyszínen a körülmények teljes mértékben megfelelőek voltak. Az edzőpartner hiánya nagyon nagy probléma volt, hiszen Marianna egy 53 kg-os indiai versenyzővel edzett, valamint az edzőjével, aki 83 kg. Ez semmiképpen nem nevezhető ideálisnak.

## **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében.**

Alapvetően a legjobb versenyzők voltak ott az olimpián egy-egy kivétellel. Sok korábbi olimpián, világversenyeken érmes versenyző is lemaradt a kvótáról mert csak 16 versenyző szerzett jogot az indulásra. A kvalifikációs rendszerünk nem a legigazságosabb. Európában több jó versenyző bent ragadt, míg Afrikából simán bejutott két gyengébb versenyző és helyenként még Ázsiából is.

62 kg-ban az olimpia 16-os mezőnyéből 4 versenyző emelkedett ki. A további 12 versenyző egy színvonalon teljesítve egy-egy akcióra volt egymástól.

## **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

A női szakág folyamatosan sűrűsödő nemzetközi élmezőnyének sem elég már a 16-os maximális induló létszám. Talán 2 súlycsoportot leszámítva, a 16-os

mezőnyből bárki állhatott volna dobogón, a tudásszint és teljesítmények tekintetében.

- 6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

Sastin Marianna gyermeke születése után, 36 évesen kvalifikált, 38 évesen vett részt a 4. olimpiáján. Fizikális és kondicionális képességeit tekintve, még mindig a világ élmezőnyéhez tartozik, viszont koordináció tekintetében a kor előrehaladtával folyamatosan romlik, ami egy természetes folyamat része.

A versenyt megelőzően kimagasló felkészültségi állapotba sikerült kerülnie a korához és önmagához képest.

**Sastin – Incze (ROU) 1:3** – a mérkőzésen döntő momentum csupán a 13 év korkülönbség.

- 7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzőhelyszínek, verseny).**

Sastin Marianna az utolsó, kint töltött időszakban a megfelelő edzőpartner hiányát emelte ki, aki saját súlya körüli.

- 8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzőhelyszínek, verseny).**

A felkészülés során szorosan alkalmazkodni kellett a világjárvány okozta lehetőségekhez. A verseny helyszíne és az edzés lehetőségek megfelelőek voltak.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Az egyéni, súlycsoportos sportágak nem tudnak működni edzőpartnerek nélkül. A versenyt megelőző időszakban olyan jól ismert partnerre lenne szükség, aki súlyban közel van, technikai-taktikai képességei megfelelő szinten vannak ahhoz, hogy a versenyzőt megfelelően tudja segíteni a leendő ellenfelek modellezésében.

### **3. Szabadfogás**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):** Dvorák László - szövetségi kapitány / Gulevszkij Konstantin – válogatott edző

#### **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. A sportág/szakág mennyire érte el a világjárvány következtében újra megfogalmazott terveket?**

**Kérjük, külön is térjete ki a világjárvány okozta változásokra, problémákra. (Pl.: elmaradt versenyek, edzőtáborok, módosított kvalifikációs útvonal, lemorzsolódott és/vagy feltörekvő versenyzők, megbetegedések, betegség utáni terhelhetőség stb.)**

Birkózásban az olimpiai kvóta megszerzésére mindössze három lehetősége volt a versenyzőknek. Az első lehetőség a 2019-es világbajnokság volt, ahol az első hat helyezett kvalifikálhatta magát az olimpiára. Ezenkívül volt egy lehetőség, ahol kontinensenként a két döntőbe jutott versenyző szerezhette kvótát.

A harmadik és egyben utolsó versenyen a világ összes országából azok a versenyzők indulhattak, akik az előző két versenyen nem tudtak kvótát szerezni. Itt szintén csak a két döntőbe jutó versenyző kvalifikálhatta magát az olimpiára.

Rendkívül nehéz volt kvótát szerezni, mert nagyon „sűrű” volt a mezőny.

A világbajnokságon egy kvótánk lett, ahol Muszukajev Iszmail az előkelő harmadik helyen végzett. A többi súlyban ez a kvalifikációs szisztéma rendkívül nehéz helyzet elé állította a versenyzőket, mert aki a világbajnokságon nem tudott kvótát elérni, annak a maradék versenyek egyikén 100%-os teljesítményt kellett nyújtania. Míg a világbajnokságon két vereséggel is kvótát lehetett szerezni, addig a maradék két versenyen nem lehetett hibázni. Terveink szerint két kvóta tűnt reálisnak, amihez közel is álltunk, de sajnos nem sikerült újabb kvótát kivívnunk.

A 2020 tavaszán kirobbant pandémia miatt a soron következő kontinentális kvóta szerző versenyt (ami Budapesten lett volna) a megrendezés előtt néhány nappal fújták le. Gyakorlatilag megszűntek nem csak a versenyzési, de az edzési lehetőségek is hónapokra. Azt gondolom, hogy a birkózás a sportág sajátosságai miatt a többi sportágnál is nehezebb helyzetbe került, a közvetlen testkontaktok megtiltása miatt.

2020. nyarán az újrakezdés időszakában sajnos egy tragédiával is meg kellett küzdenünk, ugyanis elvesztettük az egyik legtehetségesebb fiatal versenyzőnket.

Tóth Bendegúz elvesztése az egész szakágot megviselte. A további időszakban több versenyző is megfertőződött a vírussal és volt, akinél hónapokat vett igénybe a teljes felgyógyulás és a maximális terhelhetőség elérése.

Gyakorlatilag hétről-hétre változtatni kellett a programunkon, alkalmazkodni a kialakult helyzethez, a folyamatos verseny törlések és az elmaradt edzőtáborok miatt.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése. Hazai, külföldi és a Japánban lebonyolított edzőtáborok bemutatása (akklimatizáció, szakmai program, körülmények, létesítmények stb.).**

Az olimpiát megelőző fél évben sajnos nem tudtuk maradéktalanul teljesíteni a tervezett programot minden tekintetben.

Iszmailt visszatérő derék és nyaki sérülések, a covid betegsége, és posztcovid tünetei hátráltatták. Bár az ideális feltételeket igyekeztünk biztosítani a számára, a fent említett problémák miatt mindig alkalmazkodnunk kellett az adott helyzethez.

Oroszországban, Ukrajnában és Dagesztánban volt lehetősége Iszmailnak megfelelő nemzetközi szintű edzőpartnerekkel készülni az olimpiára, tehát az alapvető feltételek biztosítottak voltak a jó szerepléshez.

## **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények értékelése.**

Közvetlenül a verseny előtti edzéslehetőségek nagyon korlátozottak voltak az olimpia helyszínén. A csapatok csak külön edzhettek a COVID előírások miatt, és mivel Iszmail egyedül volt, nem volt lehetősége megfelelő edzőpartnerrel készülni az utolsó napokban.

## **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében.**

A szabadfogású mezőnyben az olimpián a 65 kg volt az egyik legnehezebb súlycsoport. Gyakorlatilag nem lehetett előre megjósolni a végeredményt, mert a súlycsoportban 10-12 olyan versenyző is volt, aki esélyes lehetett a végső győzelemre.

A világbajnokságon sokkal nagyobb esély volt egy viszonylag könnyebb sorsolásra, a nagyobb mezőny miatt. Az olimpián gyakorlatilag csak azok vettek részt, akiknek effektív esélyük volt a győzelemre.

#### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

A szabadfogású szakág az olimpián megszerzett V. helyével lényegében teljesítette az elvárhatót.

Iszmail rendkívül erős mezőnyben is helyt tudott állni és pontot tudott szerezni.

A jövő szempontjából viszont rendkívül fontos cél a fiatalok felzárkóztatása, hogy a következő olimpián ne csak egy kvótánk legyen és nagyobb eséllyel tudjunk harcba szállni az olimpiai pontokért.

#### **6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

Iszmail bár érmes esélyekkel indult az olimpián, nem sikerült elérnie a célját.

Ennek okai, hogy három hónappal az olimpia előtt ő is elkapta a vírust, ezért nem is tudott elindulni a tervezett Európa-bajnokságon. Több mint egy hónapot vett igénybe a felépülése. Alapvetően jó felkészülési lehetőségei voltak, Oroszországban tudott készülni megfelelő nemzetközi szintű edzőpartnerekkel.

Az olimpia előtti utolsó felmérő versenyen Lengyelországban mutatkoztak a jelei, hogy a regenerációja a betegség után nem megfelelő. Az olimpiára való megérkezés után nagyon nehezen tudott akklimatizálódni, négy éjszakán keresztül nem tudott megfelelően pihenni és aludni.



Számára az is szerencsétlenül jött ki, hogy az utolsó versenynapon kellett birkóznia és így a vigaszági mérkőzése után nagyon rövid ideje maradt a regenerálódásra a bronzmérkőzés előtt.

Míg a többi versenynapokon a vigaszági mérkőzések délelőtt zajlottak, a helyosztók pedig este, addig Iszmail esetében fél óra különbség volt a két mérkőzés között.

Az első mérkőzésén az argentin Destribats ellen birkózott, ami egy viszonylag könnyebb mérkőzésnek tűnt, de a mérkőzés második felében az argentin versenyző mindent egy lapra feltéve rendkívül nagy iramot diktált és kockáztatott, ami Iszmail birkózását kicsit megzavarta és ezért a meccs vége szorosra sikerült.

#### **ARG – HUN 6:9**

A második mérkőzésén a japán Otoguróval találkozott (2018-ban világbajnok volt ebben a súlycsoportban), akivel a 2019-es világbajnokságon a harmadik helyért mérkőzött és ott nyerni tudott. Most azonban ez a bravúr nem sikerült neki többek között a fentebb említett okok (regenerálódás) miatt. **JPN – HUN 4:1**

Azt gondolom, hogy a japán versenyző a hazai pálya előnyeit élvezve maximálisan kihasználta a lehetőségeit. Bár Iszmail elvesztette ezt a mérkőzést, rendkívül taktikusan és jól birkózott, de a mérkőzés utolsó periódusában nem sikerült befejezni az akcióját, és megnyernie a mérkőzést. A japán versenyző később a döntőbe jutott (ahol végül aranyérmet szerzett), ezért Iszmail a vigaszágra került.

A vigaszági mérkőzésen a mongol Tumur Ochir ellen szintén egy nagyon nehéz mérkőzést vívott, ahol minden erejét be kellett vetnie a továbbjutásért.

#### **MGL – HUN 2:4**

Ezek után rövid időn belül következett a bronzmérkőzés, ahol a 2019-es világbajnok Rashidov ellen kellett felállnia a szőnyegre, aki az említett világbajnokságon fosztotta meg Iszmailt a döntőbe jutás lehetőségétől.

Ezen a mérkőzésen sem tudott nyerni Iszmail. Ellenfele pihenten várta, míg Iszmailnak csak fél órája volt a regenerálódásra a mérkőzés előtt. **HUN – ROC 0:5**

### **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzőhelyszínek, verseny).**

Iszmail nem volt megelégedve a teljesítményével, bár úgy érezte nagyon közel volt ahhoz, hogy nyerni tudjon. A biztosított edzés helyszínekkel, edzések színvonalával elégedett volt, úgy gondolta, hogy megfelelő ingereket kapott ahhoz, hogy az olimpián jól szerepeljen. A felkészülés legutolsó szakaszában közvetlenül a

verseny előtt nem sikerült jól az akklimatizációja. Nem tudta megfelelően kipihenni magát, véleménye szerint talán jobb lett volna, ha csak közvetlenül a verseny kezdésre érkezett volna a helyszínre. Így élesebb, és frissebb tudott volna maradni. Voltak olyan csapatok, akik közvetlenül a verseny előtt érkeztek Tokióba és jól is szerepeltek a versenyen.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Az edzőtáborokban a már leírt okoktól eltekintve (sérülés, COVID), jó körülmények voltak. Biztosítva voltak a legmagasabb nemzetközi szintű felkészülési lehetőségek. Közvetlenül a verseny előtt az olimpia helyszínén viszont problémát okozott a megfelelő edzőpartner biztosítása Iszmail számára.

Egyedüli versenyzőként a szabadfogásból nem volt kivel megfelelő módon gyakorolnia és készülnie a versenyre.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Általánosságban véve a felkészülés feltételei biztosítottak voltak az olimpia előtti időszakban, az ismert nehézségek ellenére (COVID). A verseny helyszínén viszont a szigorú előírások és korlátozások rendkívüli módon megnehezítették az olyan versenyzők dolgát, akik egyedüliként tudtak részt venni a versenyen.

A birkózás sportspecifikus sajátosságai miatt, nehezebben biztosítható a megfelelő felkészülési állapot edzőpartner nélkül.

Az akklimatizációs probléma egyénenként változik, Iszmailnak talán jobb lett volna, vagy hosszabb akklimatizációs időt biztosítani, vagy közvetlenül a verseny előtt érkezni és rögtön versenyezni.

## **Összegzés:**

A kvalifikációs időszakban a megszerzett kvóták száma elmaradt az előzetesen kitűzött céltól, de a kijutott versenyzők összeségében egy nagyon erős csapatot alkottak. A kvalifikált versenyzők nagy része már szerzett érmekeket olimpiáról vagy felnőtt világ- és Európa-bajnokságokról, kivétel ez alól Szőke Alex, aki fiatal korából adódóan „csak” utánpótlás korosztályban rendelkezik kimagasló nemzetközi eredménnyel.

A tokiói olimpia egy arany, egy ezüst és két 5. helyezéssel a sportág szempontjából mindenképpen sikeresnek mondható. Az előzetes elvárásokat valamelyest túlteljesítve, Majoros István athéni aranyérmét követően, 17 évvel később Lőrincz Tamás révén újabb olimpiai bajnokot ünnepelhetünk. Ugyanakkor nem dőlhetünk hátra, mert a Tokióba kiutazó 6 fős csapatból négynek minden bizonnyal ez volt pályafutása utolsó olimpiája. Ezért további kemény és kitartó munkára van szükség a következő években is, hogy a most még fiatal, kevésbé rutinos, de tehetséges versenyzők már a soron következő 2024-es párizsi olimpián is jól szerepeljenek.

Mint ahogy a mostani eredményekből látszik, a kötöttfogás továbbra is a szűk nemzetközi elitbe tartozik (összesítésben a 4. helyen végzett a kötöttfogású csapat a szakági rangsorban). A cél, hogy a szabadfogást és a női szakágot is felzárkóztassuk a nemzetközi élmezőnyhöz és a következő olimpiákon ezekben a fogásnemekben is érmet/érmekeket szerezzünk. A szabadfogás helyzete ebből a szempontból bonyolultabb, mert az elmúlt években világszinten tapasztalható honosítási hullám (oroszlai, amerikai versenyzők nemzetváltása) tovább nehezíti az eredményes nemzetközi szereplést.

**BEADÁSI HATÁRIDŐ: a sportág vagy a szakág utolsó versenyszámához képest legkésőbb egy héten belül.**

Kérjük elküldeni az alábbi két email-címre, a Sportigazgatóság részére.

Fábián László, email: [fabian.laszlo@olimpia.hu](mailto:fabian.laszlo@olimpia.hu)

Pignitzky Dorka, email: [pignitzky.dorottya@olimpia.hu](mailto:pignitzky.dorottya@olimpia.hu)