

Felnőtt Európa-bajnokság beszámoló

Budapest (HUN), 2022.03.28-04.03.



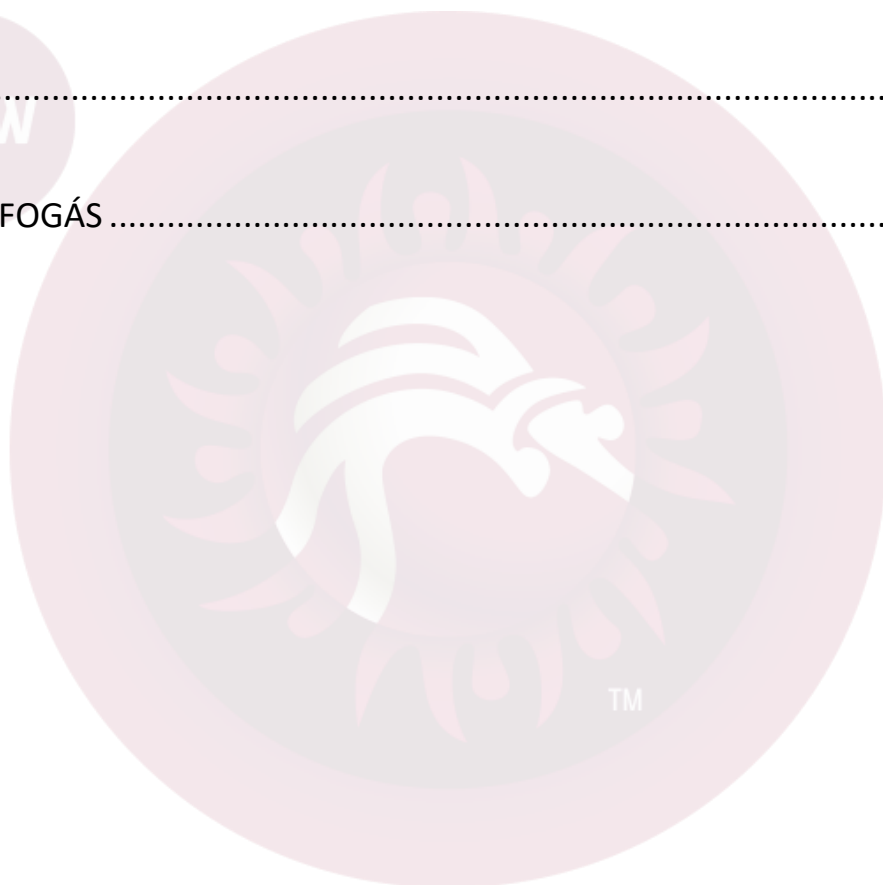
Összeállította:
Bácsi Péter

Tartalom

SZABADFOGÁS 2

NŐI 8

KÖTÖTTFOGÁS 12



CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

SZABADFOGÁS

Verseny neve:	Felnőtt Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2022.04.28.-30.
Verseny helyszíne:	Budapest
Induló országok száma:	28 ország
Korcsoport /szakág:	felnőtt / szabadfogás
Indulók száma:	8 magyar induló
Szakágvezető/edző:	Bánkuti Zsolt / Konstantyn Gulevskyy

Induló neve:	Gamzatgadzsi Halidov
Súlycsoport / Indulók száma:	61 kg / 13 fő
Elért helyezés:	5. hely
1. mérkőzés:	Vanishvili (GEO) - Halidov 6-7
2. mérkőzés:	Atli (TUR) – Halidov (sérülés miatt visszalépett)
3. mérkőzés:	Vangelov (BUL) - Halidov (sérülés miatt visszalépett)
Észrevétel:	Sajnálom, hogy az első mérkőzés után megsérült, mert azt gondolom, hogy a bronzérem megszerzésére nagy esélye lett volna. A győztes mérkőzésén labra támadásokból szerezte a pontjait, láb védésekből ügyesen vissza tud támadni, parter helyzetből keveset dolgozik ebben fejlődnie kell. A súlycsoportját a jövőben át kell gondolni, mert ide is már sokat kellett fogyasztania.

Induló neve:	Muszukajev Iszmail
Súlycsoport / Indulók száma:	65 kg / 13 induló
Elért helyezés:	I. hely
1. mérkőzés:	Muszukajev - Dudajev (ALB) 10-0
2. mérkőzés:	Muszukajev - Bienkowski (POL) 11-0
3. mérkőzés:	Muszukajev - Aliyev (AZE) 12-1
Észrevétel:	<p>Úgy gondolom, hogy Iszmaillal kapcsolatban azt a felkészülést kell folytatni amit eddig is követtünk, hogy amennyit csak lehet otthon készüljön, mert ott adottak a feltételek ahhoz, hogy ideálisan felkészüljön. Időnként vagy kimenni hozzá vagy egy rövidebb időre hozzánk jön. A versenyztetését kell leegyeztetni, hogy mikor és hol induljon. Úgy gondolom, hogy az állóképessége javult ahhoz képest amikor hozzánk jött, szerintem ez köszönhető annak, hogy az alapozáson részt vett. A felkészülését és a versenyztetését kell ésszerűen megtervezni és megoldani.</p>

Induló neve:	Antal Dániel
Súlycsoport / Indulók száma:	70 kg / 16 fő
Elért helyezés:	9. hely
1. mérkőzés:	Bayramov (AZE) - Antal 10-6
Észrevétel:	<p>A mérkőzésen úgy gondolom, hogy ami benne volt azt kibirkózta. Megcsinálta az elvezetést, parter helyzetből megpörgette ellenfelét, a védekezése lentről jó volt, sajnos a lábvédek hiányoztak, ezeket a jövőben sokkal jobban és tudatosabban kell gyakorolnia. Sajnálom, hogy csak egy meccset tudott birkózni, mert egyrészt szüksége lett volna nemzetközi mérkőzésre, illetve sikerélményre is szüksége lett volna.</p>

Induló neve:	Murad Kuramagomedov
Súlycsoport / Indulók száma:	74 kg / 17 fő
Elért helyezés:	7. hely
1. mérkőzés:	Kuramagomedov - Bowling (GBR) 11-0
2. mérkőzés:	Alikhanyan (ARM) - Kuramagomedov 3-0
Észrevétel:	<p>Az első meccsen jól birkózott, egy lábra támadásokból szerezte a pontjait, illetve parter helyzetből is akciózott. A második mérkőzésen az örménnyel nem tudott mit kezdeni, állandóan lefogta az egy karját és kizárta a küzdelemből. Fizikálisan van lemaradása, ez látszott a második meccsen, illetve azt látom, hogy a küzdeni akarással is vannak problémák. Bizonyos ellenfelekkel szemben fejben feladja és nem tud úgy küzdeni ellenük ahogy kellene. Kicsit fásultnak láttam, nem volt a birkózásában dinamika és erőszakosság.</p>

Induló neve:	Vida Csaba
Súlycsoport / Indulók száma:	79 kg / 14 fő
Elért helyezés:	TM 9. hely
1. mérkőzés:	Gamkrelidze (GEO) - Vida 9-8
Észrevétel:	<p>Sajnálom, hogy csak egy mérkőzést tudott birkózni, mert neki nagy szüksége lett volna az ilyen szintű nemzetközi meccsekre. Nagyon készült erre az EB-re és szerintem túlstresszelte magát. Talán ezért is hibázhatott a grúz ellen a kapaszkodás helyzetből, amiből normál esetben a legtöbbször ő jön ki győztesen. A lábpatadás-védésekkel tovább kell neki foglalkozni, mert a grúz többször is levitte. Parter helyzetből a pörgetést sokkal jobban ki kellett volna használnia. A felkészülés alatt maximálisan és fegyelmezetten dolgozott. Remélem ez kudarc nem töri le nagyon és a hibáiból tanulva tovább dolgozik!.</p>

Induló neve:	Püspöki Patrik
Súlycsoport / Indulók száma:	86 kg / 15 fő
Elért helyezés:	13. hely
1. mérkőzés:	Kalashnikov (ISR) - Püspöki 6-0
Észrevétel:	Patrikkal szemben az volt az elvárás, hogy birkózza ki magát és próbáljon mindent megtenni a szőnyegen a győzelem érdekében. Rég indult komoly nemzetközi versenyen és ez volt felnőtt korosztályban az első világversenye. Sajnos a melegítés során meghúzódott a bordája és azt láttam, hogy ez eléggé zavarta a meccsen, ennek ellenére megtette amit tudott, de sajnos ez kevés volt a győzelemhez.

Induló neve:	Vlagyiszlav Bajcajev
Súlycsoport / Indulók száma:	97 kg / 11 fő
Elért helyezés:	II. hely
1. mérkőzés:	Bajcajev - Tsakulov (SRB) 3-1
2. mérkőzés:	Bajcajev - Nurov (MKD) 6-4
3. mérkőzés:	Bajcajev - Thiele (GER) 8-1
4. mérkőzés:	Magomedov (AZE) - Baytsaev 11-5
Észrevétel:	Bajcajevet nem tudtuk elvinni a Yasar Dogu rangsor versenyre, ezért nem volt képünk az ő versenyteljesítményéről. Az volt a benyomásom, hogy hiányoztak neki a nemzetközi meccsek, ami a kihagyása miatt elmaradt. Ettől függetlenül jól teljesített és úgy gondolom az elkövetkező időszakban az lesz a feladatunk, hogy versenyeztessük és akkor vissza fog jönni a nemzetközi rutinja. Azt gondolom, hogy ő viszonylag többet volt nálunk és ez nagyon jól tett a Ligeti Daninak, ezt a jövőben is folytatni szeretnénk vagy ha van lehetőség akkor a Dani menne ki hozzá táborozni.

Induló neve:	Ligeti Dániel
Súlycsoport / Indulók száma:	125 kg / 12 fő
Elért helyezés:	III. hely
1. mérkőzés:	Ligeti- Tysz (SVK) 5-0 nál tus
2. mérkőzés:	Ligeti- Cudinovic (GER) 7-0
3. mérkőzés:	Ligeti- Akgül (TUR) 10-0
4. mérkőzés:	Nurasulov (SRB)- Ligeti 6-4
Észrevétel:	<p>Az elmúlt időszakhoz képest sokkal jobban teljesített Dani az EB-n és a Yasar Dogu rangsor versenyen. Olyan dolgokat csinált meg amit mostanában nem láttam tőle. Újra lábratámadásokról is csinált akciókat és nem csak a kapaszkodás helyzetet erőltette, illetve parter helyzetből is csinált pontokat. Fejben rendben volt, ami nála nagyon fontos ahhoz, hogy jól birkózzon. A tavalyi évhez képest az állóképessége is sokat javult, ez látszott is, mert voltak mérkőzések amit a végén tudott megfordítani. Bízom benne, hogy ez a bronzérem erőt és motivációt ad neki a következő időszakra, illetve az olimpiáig!</p>

TM

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Vélemény és észrevételek

(szállás, étkezés, utazás, stb.)

Versenyen renben volt minden, a szállás és az étkezés is megfelelő volt. Szeretném megköszönni a Magyar Birkózók Szövetségének a színvonalas rendezést és a kiváló körülményeket amit teremtettek nekünk. Azt gondolom, hogy ezek nélkül nem lett volna ilyen sikeres ez az Európa-bajnokság.

Bánkuti Zsolt

NŐI

Verseny neve:	Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2022.03.30-04.01.
Verseny helyszíne:	Budapest
Induló országok száma:	22
Korcsoport /szakág:	felnőtt / női
Magyar indulók száma:	8 fő
Szakágvezető/edző:	Ritter Árpád / Martin Gábor

Induló neve:	Szekér Szimonetta
Súlycsoport / Indulók száma:	50 kg / 11 fő
Elért helyezés:	10. helyezés
1. mérkőzés:	Turkan NASIROVA (AZE) – Szekér Szimonetta /3-2/
Észrevétel:	Az U23-as EB-hez képest jobb volt, látszódott, hogy a fogyasztás jobban sikerült. Erősebb volt és jobban is mozgott a szőnyegen. Elkövetett egy hibát, amit már nem tudott ledolgozni, csak egy támadása volt, amiből meg is csinálta a pontját. Szoknia kell még ezt a súlycsoportot és többet kell támadnia.

Induló neve:	Dénes Mercédesz
Súlycsoport / Indulók száma:	53 kg / 11 fő
Elért helyezés:	7. helyezés
1. mérkőzés:	Irena Georgieva BINKOVA (BUL) - Dénes Mercédesz /0-5 TUS/
2. mérkőzés:	Katarzyna KRAWCZYK (POL) – Dénes Mercédesz /10-0/
Észrevétel:	Egyedüli felnőtt versenyzőnk, aki indult a felnőtt EB-n. Mindent tud a birkózásról, erős és bírja is a munkát, sokat dolgozik, de pszichésen van benne valami gát és versenyen nem tudja átlépni saját határait. Most sem sikerült neki, egy kétes szituáció után teljesen szétesett fejben, pedig még utána is volt esélye, hogy visszajöjjön a mérkőzésbe, de csak rosszabb lett.

Induló neve:	Bognár Erika
Súlycsoport / Indulók száma:	55 kg / 9 fő
Elért helyezés:	8. helyezés
1. mérkőzés:	Bediha GUN (TUR) – Bognár Erika /3-0/
Észrevétel:	Erika a két világverseny között kicsit beteg volt, ezért azt beszéltük meg vele, hogy vár, levédekezi a helyzeteket és a végén megpróbálja megcsinálni a lábaramenését. Sajnos a végére nem nagyon, de ő is elfáradt és nem tudta hibára készíteni az EB és VB érmes török versenyzőt. A jövőben többet kell támadnia és irányítani a mérkőzéseket. Bátrabban kell edzésen és versenyen is birkóznia.

Induló neve:	Dollák Tamara
Súlycsoport / Indulók száma:	57 kg / 9 fő
Elért helyezés:	III. helyezés
1. mérkőzés:	Jenna Kristiina HEMIAE (FIN) – Dollák Tamara /5-12 TUS/
2. mérkőzés:	Evelina Georgieva NIKOLOVA (BUL) – Dollák Tamara /12-1 TUS/
3. mérkőzés:	Elvira KAMALOGLU (TUR) - Dollák Tamara /7-2/
Észrevétel:	Tamara fejben sokkal összeszedettebb volt és végig tudta koncentrálni a mérkőzéseket. Elhitte, hogy az U23-as verseny után, ahol kikapott a török versenyzőtől itt el tudja verni. A magabiztossága még a török versenyzőt is meglepte. Még agresszívebben kell birkóznia és irányítani az ellenfeleit, hogy a mérkőzéseken minél több idő menjen el azokban a helyzetekben, ahol ő jól érzi magát. Erősödni kell.

Induló neve:	Szabó Nikolett
Súlycsoport / Indulók száma:	62 kg / 12 fő
Elért helyezés:	10. helyezés
1. mérkőzés:	Anna FÁBIAN (SRB) – Szabó Nikolett /4-3/
Észrevétel:	Sokkal jobban birkózott, mint az U23-as EB-n. Itt ez kevés volt. Egyelőre jó edzőpartner, szorgalmas, de nagyon sokat kell versenyeznie, hogy fejlődni tudjon.

Induló neve:	Szabados Noémi
Súlycsoport / Indulók száma:	68 kg / 8 fő
Elért helyezés:	5. helyezés
1. mérkőzés:	Pauline Denise LECARPENTIER (FRA) – Szabados Noémi /3-0/
2. mérkőzés:	Natalia Iwona STRZALKA (POL) - Szabados Noémi /7-4/
Észrevétel:	Ebben az évben sokat erősödött, de még mindig kell neki az új súlycsoporthoz és a felnőtt korosztályhoz. Az állóképességével nem volt baj, de érződött, hogy fiatalabb náluk. Megvannak a technikai állásból és lentről is, amit korábban csinált, azokat tovább kell csiszolnia.

Induló neve:	Elekes Emese
Súlycsoport / Indulók száma:	72 kg / 9 fő
Elért helyezés:	-
Észrevétel:	Sajnos az utolsó nap a bemelegítésnél megsérül a térd, levált egy porc darab és beakadt, így visszaléptettük a versenytől.

Induló neve:	Nagy Bernadett
Súlycsoport / Indulók száma:	76 kg / 12 fő
Elért helyezés:	III. helyezés
1. mérkőzés:	Martina KUENZ (AUT) – Nagy Bernadett /2-4/
2. mérkőzés:	Francy RAEDEL (GER) – Nagy Bernadett /2-9 TUS/
3. mérkőzés:	Yasemin ADAR (TUR) – Nagy Bernadett /2-0 TUS/
4. mérkőzés:	Mariya Gerginova ORYASHKOVA (BUL) – Nagy Bernadett /2-8/
Észrevétel:	Nagyon jól birkózott, hasonlóan az U23-as EB-hez. Végig tudta koncentrálni a hat percek, talán egy hibája volt a török világbajnok ellen amikor elsiette a lábmenést és összenyomták belőle. Rutint kell szereznie. Több szép lábbratamadása volt. Lentről kel fejlődnie még. Nagyon jó birkózókat vert el, az osztrák EB 2. és a német Európa Játékok 2. helyezettet is.

Vélemény és észrevételek

(szállás, étkezés, utazás, stb.)

Csapatversenyben a nyolcadik helyen végeztünk 62 pontot szerezve. Hazai rendezésű EB-n mindig minden rendben van és nem csak azért, mert mi itthon voltunk, ahogy máskor most is, most is több ország dicsérte a versenyt. Fiatalkorunk van, akik most megérezték, hogy nem verik nagyon el őket ebben a mezőnyben sem és jó úton járnak. Most már nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk a támadásokra is. Sok verseny kell a rutin megszerzéséhez. Ez a csapat kiegészülve a két sérült versenyzővel Szél Annával, Galambos Ramónával és 4-5 junior lánnyal egy erős válogatottnak tudunk kiállítani, akiknek kell adni egy kis időt, de meg fogják hálálni a bizalmat.

Köszönöm a segítséget Martin Gábornak, Giampiccolo Dilettának és Gyurasits Csabának. A csapat masszőrének Juhász Péternek és nem utolsósorban az MBSZ-nek. Mindenkinek megvolt a saját szerepe ezekben a sikerekben!

Ritter Árpád

KÖTÖTTFOGÁS

Verseny neve:	Felnőtt Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2022.04.01-03.
Verseny helyszíne:	Budapest
Induló országok száma:	32 ország
Korcsoport /szakág:	felnőtt / kötöttfogás
Indulók száma:	158 versenyző
Szakágvezető/edző:	Módos Péter / Takács Ferenc, Lőrincz Viktor

Induló neve:	Torba Erik
Súlycsoport / Indulók száma:	60 kg / 16 induló
Elért helyezés:	5. helyezett
1. mérkőzés:	Edmond Armen Nazaryan (BUL) - Torba Erik (HUN) 8:1
2. mérkőzés:	Torba Erik (HUN) - Zhora Abovian (UKR) 3:0
3. mérkőzés:	Gevorg Gharibyan (ARM) - Torba Erik (HUN) 5:1
Észrevétel:	Erik első mérkőzésén irányította a mérkőzést azonban a zóna széli helyzeteknél, rendkívül dekoncentrált volt és mindig vesztésként jött ki a szituációkból. Az állás helyzeteknél sajnos nem látszódott az iramváltás. A lenti védekező technikánál a fordított emelés során nem mozdult, megállt, ami szintén bizonyította számunkra a nem megfelelő koncentrátságát. A lenti támadó helyzeteknél erőtlenségre volt, nem volt megfelelő terhelés, ami miatt nem volt ideje akciót indítani sem. A jövőben nála az állás helyzetekből való akció végrehajtását meg kell követelnünk.

Induló neve:	Kecskeméti Krisztián
Súlycsoport / Indulók száma:	63 kg / 13 induló
Elért helyezés:	9. helyezett
1. mérkőzés:	Ahmet Uyar (TUR) - Kecskeméti Krisztián (HUN) 5:2
Észrevétel:	Krisztián teljesítménye az elmúlt időszakban javuló tendenciát mutat. Az állás helyzetekből stabilabb lett, de a lenti helyzeteknél a védekező technikája, jelenleg nem megfelelő. A felkészülése vállsérülése, miatt nem volt teljesen egész, így a lenti védekezése sem lett teljesre fejlesztve az elmúlt időszakban. A jövőben az állás helyzetből való technikai fejlesztést tovább kell nála erőltetni, illetve a lenti védekező technikát megfelelő szintre kell nála felhozni. Az Európa-bajnokság után vállműtéten fog átesni.

Induló neve:	Váncza István
Súlycsoport / Indulók száma:	67 kg / 18 induló
Elért helyezés:	II. helyezett
1. mérkőzés:	Pedro M. De Matos Oliveira De M. (POR) - Váncza István (HUN) 0:8
2. mérkőzés:	Váncza István (HUN) - Donior Islamov (MDA) 9:0
3. mérkőzés:	Váncza István (HUN) - Ramaz Zoidze (GEO) 10:2
4. mérkőzés:	Váncza István (HUN) - Slavik Galstyan (ARM) 4:2
5. mérkőzés:	Váncza István (HUN) - Murat Firat (TUR) 1:3
Észrevétel:	István rendkívül meggyőzően birkózott. Az elmúlt időszakban az edzőmunkája és a hozzáállása példa értékű volt, ami a teljesítményén teljes mértékben meglátszott. Átlépte önmagát és olyan versenyzőket tudott legyőzni, akik már rendre bizonyítottak világvérsenyek alkalmával. Erőnlétben sokat fejlődött az elmúlt időszakban, ami a szőnyegen látszódnak is hiszen az állás helyzeteknél sokkal stabilabb volt. Technikai szempontból is sokat fejlődött állás helyzetből. A lenti védekező technikája is megfelelő szintre lett nála fejlesztve. Rendkívül könnyű számára a taktika felépítése, mert sok féle alaphelyzetben érzi jól magát. Számára a cél a jövőben, hogy a jelenleg felépített mentális hozzáállását megtartsuk és akkor komoly sikereket fog elérni a jövőben is.

Induló neve:	Fritsch Róbert
Súlycsoport / Indulók száma:	72 kg / 16 induló
Elért helyezés:	I. helyezett
1. mérkőzés:	Fritsch Róbert (HUN) - Mikko Petteri Peltokangas (FIN) 5:3
2. mérkőzés:	Fritsch Róbert (HUN) - Ali Feizollah Arsalan (SRB) 5:4
3. mérkőzés:	Fritsch Róbert (HUN) - Pavel Puklavec (CRO) 1*:1
4. mérkőzés	Shmagi Bolkvadze (GEO) - Fritsch Róbert (HUN) 2:3
Észrevétel:	Nagyon magabiztosan versenyzett, a taktikai utasításokat maximálisan be tudta tartani. Az állás helyzetekben látszott a magas állóképességi mutatók és ez mellé még megfelelő akció is társult. A lenti helyzeteknél már több minőségi támadó technikai elem is megtalálható, ami az elmúlt időszakban nem volt jellemző. Nagyon pozitív volt számunkra, hogy olyan versenyzőket tudott legyőzni, akitől az elmúlt időszakban verseséget szenvedett. A lenti védekező technikája nagyon sokat fejlődött az elmúlt időszakban. Nagyon boldog voltam, hogy sikerült átlépnie a mentális gátján. A jövőben remélem ez a győzelem nagyon sokat fog neki jelenteni és számára nagyon fontos a nemzetközi partnerekkel való felkészülés és komoly nemzetközi versenyeken való részvétel.

TM

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Lévai Zoltán
Súlycsoport / Indulók száma:	77 kg / 18 induló
Elért helyezés:	7. helyezett
1. mérkőzés:	Lévai Zoltán (HUN) - Nemes Viktor (SRB) 3:1
2. mérkőzés:	Aik Mnatsakanian (BUL) - Lévai Zoltán (HUN) 5:1
Észrevétel:	<p>Zoli felkészülése nem volt teljes értékű az ismertek alapján. A mérkőzésein nagyon biztonsági birkózást, akart birkózni (amire a taktikát is építette) de, az ő tudása véleményem szerint nem erre alapszik. A második mérkőzésén is a taktikára építette a birkózását, valamilyen szinten érthető volt, hisz a bolgár versenyző rendre 1:1 -el nyeri a mérkőzéseit folyamatosan. A taktika és stratégia felépítése, teljes mértékben megghiúsult, hiába tanácsoltuk, neki, hogy a mérkőzésen a minimális birkózó kontakt legyen meg nem alkalmazta, sem ő, sem pedig ellenfele. A mérkőzésből eltelt 1:40 és a két versenyző egymáshoz sem ért, ami persze a rossz szabálynak is köszönhető, de számomra ez teljes mértékben elfogadhatatlan. Végül a taktikai csatából a bolgár versenyző került ki győztesen, aki lenti támadó technikában is sikeres akciót hajtott végre. Véleményem szerint a jelenlegi szabálynak változni kell a jövőben, ha el akarjuk kerülni a taktikai csatákat és a támadó, akcióképes versenyzőt kellene védenie. Zoli feladata a jövőben a teljes értékű folyamatos hosszú távú felkészülés lesz, hiszen a sérülése, miatt kimaradt időszakot már nem tudta, ilyen rövid idő alatt bepótolni. A tudására kell a jövőben felépíteni a taktikát, mert ő egy akcióképes kiszámíthatatlan harci stílussal bír, amire nagyon jó taktikát lehet, majd felépíteni. Erőnléti és állóképességi fejlesztést is kell nála alkalmaznunk, mint ahogy a nemzetközi ellenfelekkel való foglalkozás is elengedhetetlen lesz számára. Bízunk benne, hogy korábbi sérülése nem fogja hátráltatni őt a jövőben és a világbajnokságra, ismét a régi formáját tudja nyújtani.</p>

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Lévai Tamás
Súlycsoport / Indulók száma:	82 kg / 18 induló
Elért helyezés:	III. helyezett
1. mérkőzés:	Lévai Tamás (HUN) - Georgios Prevolarakis (GRE) 8:0
2. mérkőzés:	Rafiq Huseynov (AZE) - Lévai Tamás (HUN) 2:0
3. mérkőzés:	Petr Novak (CZE) - Lévai Tamás (HUN) 0:9
4. mérkőzés:	Lévai Tamás (HUN) - Mihail Bradu (MDA) 4:1
Észrevétel:	Állás helyzetekből tud iramot váltani, a lüktető iramú versenytempót teljes mértékben tudja tartani. Akciókészsége, kiváló edzőmunkája példa értékű. A taktikát és stratégiát nagyon jól betudja tartani. A lenti támadó technikája magas szinten van, de még lehetne fejleszteni, ha több technikát megfelelően össze tudná kötni. A jövőben én továbbra is úgy gondolom, hogy 77 kg-ban kell versenyeznie, ahol stabilan, komoly sikereket tudna elérni és a Párizsi Nyári Játkokra is meghatározó egyéniség tudna lenni.

Induló neve:	Szilvássy Erik
Súlycsoport / Indulók száma:	87 kg / 16 induló
Elért helyezés:	12. helyezett
1. mérkőzés:	Zarubi Datunashvili (SRB) - Szilvássy Erik (HUN) 1*:1
Észrevétel:	Az állás helyzeteknél törekedett arra, hogy ellenfelét megfárasztja, azonban nem volt átütő erő, ami látványosság tette volna. A szerb versenyző, aki (Európa-, világbajnok és olimpiai bronzérmes) egy taktikát követ, amit mindenki ellen teljes mértékben meg tud tartani és ezt Erik ellen is sikerült neki érvényesíteni. Sajnos Erik irányította a mérkőzést, de hiányzott a második menetben a látványos megindulás, ami miatt visszakapta a szerb versenyző az intést. A jövőben törekedni és fejleszteni kell a mostanában többször indított karelvizetést, amit, ha jókor indít, akár állás akciót is végre fog tudni hajtani. A kedvezőtlen sorsolása, miatt a szerb versenyző vereséget szenvedett, így Erik versenye vége ért.

Induló neve:	Érsek Róbert
Súlycsoport / Indulók száma:	97 kg / 18 induló
Elért helyezés:	12. helyezett
1. mérkőzés:	Érsek Róbert (HUN) - Kiril Milenov Milov (BUL) 1:10
2. mérkőzés:	Érsek Róbert (HUN) - Felix Baldauf (NOR) 1:3
Észrevétel:	Az első mérkőzésén a bravúr elmaradt, sajnos hibázott a lenti helyzeteknél. Az állás birkózásában az akciókészség megvan, azonban még a kondicionális és erőfejlesztése nem tart ott, ahol a nemzetközi mezőny. A repechage mérkőzésén a norvég Európa-bajnok ellen birkózott. A mérkőzés során teljes mértékben alá volt rendelve ellenfelének. A hozzáállásán változtatni kell a jövőben, mert edzőmunkája teljesen tükrözte a teljesítményét a versenyen. Az edzéseken való pontosságot, hozzáállást, és magas szintű edzésteljesítményt meg kell követelni tőle!

Induló neve:	Vitek Dáriusz
Súlycsoport / Indulók száma:	130 kg / 15 induló
Elért helyezés:	III. helyezett
1. mérkőzés:	Vitek Dáriusz (HUN) - Delian Hossein Alishahi (SUI) 2:1
2. mérkőzés:	Riza Kayaalp (TUR) - Vitek Dáriusz (HUN) 6:0
3. mérkőzés:	Alin Alexuc Ciurariu (ROU) - Vitek Dáriusz (HUN) 1:1*
4. mérkőzés:	Vitek Dáriusz (HUN) - Beka Kandelaki (AZE) 4:1
Észrevétel:	Dáriusz taktikát jól betartva eredményesen birkózott. Állás helyzetből akciót tudott végrehajtani a lenti védekező technikája is javult. A lenti védekező technikájánál még mindig többször lent marad a könyöke ezt javítani kell nála. A vesztes mérkőzését a 10-szeres Európa-bajnok, világbajnok, olimpiai ezüstérmes török Riza Kayaalp ellen szenvedte el. A tőlünk elvárt teljesítményt teljes mértékben abszolválta. A visszamérkőzések során két olyan versenyzőt győzött le, akik a nemzetközi élvonalba tartoznak. A higgadtsága és ügyesége és az elmúlt időszakban a megfelelő hozzáállása komoly eredményekhez juttatták el, hiszen Dáriusz U23-as Európa-bajnok lett és felnőtt EB bronzérmes. Úgy gondolom, ha a jövőben erőt ad neki az, hogy ha magas szinten készül akkor stabilan fogja hozni az érmekeket. A jövőben a súlyára kell odafigyelnünk, hogy minőségi gyarapodás legyen, ezért az ő felkészülése speciálisabb lesz, mint a többieké (a hosszútávú aerob állóképességi edzéseket csökkenteni fogjuk nála).

Vélemény és észrevételek

A Bulgáriában rendezett nemzetközi megmérettetés után egy hét regenerációs és prevencióos mikrociklus következett a felkészülésünkben. A ciklus alatt a versenyzőink teljesítmény diagnosztikai mérésen vettek részt, ahol az alapozás utáni időszak és forma meghatározása volt a fő célunk. Az Európa-bajnokságot négy és fél hét nemzetközi edzőtábor előzte meg. Az első héten aerob energianyerést fejlesztettünk a birkózó foglalkozásokon, a hosszú intervallum jellemezte. A kondicionális képességeknél a hosszú távú futást részesítettük előnyben. Az erőfejlesztés során az erőállóképesség dominált. A második és harmadik hét vegyes aerob-anaerob fejlesztés volt a fő célunk. A birkózó edzéseken a hét első felében hosszú a hét második felében a rövid intervallum jellemezte. Az anaerob fejlesztésnél az anaerob lactacid fejlesztés volt a fő célunk. Az állóképesség fejlesztésnél a rövidebb intervallum futások domináltak. Az erőfejlesztésnél a csökkenő sorozatban végzet maximális erő fejlesztése volt előtérbe helyezve. A negyedik héten teljes mértékben anaerob fejlesztést (anaerob alactacid és anaerob lactacid) végeztünk. A birkózó foglalkozások során nagy figyelmet fektettünk a lenti helyzetekben való támadó és védekező technikák küzdelemben való fejlesztésére. A több hetes tatai nemzetközi edzőtáborban több mint húsz ország versenyzői mellett készülhettünk, ami számunkra nagyon fontos volt. Nagyon pozitív volt számunkra, hogy a nemzetközi partnerek mellett a számunkra meghatározott edzőmunkát tudtuk végezni. A csapat teljességében egyszerre haladt a felkészülésben, nem volt olyan versenyző, akinek a felkészülése eltért volna. Az utolsó formában tartó mikrociklusunkat (ötödik hét) három nap tatai edzőtáborban és a verseny előtti utolsó edzést Budapesten végeztük el, ahol edzéseink időintervalluma rövidült (terjedelem csökkent), az intenzitást, pedig növeltük, ami teljes mértékben jellemezte az időszakot. A versenyen nagyon sok érzelmi hullámot éltünk meg, fantasztikus volt hazai közönség előtt ilyen sikereket elérni. Büszke vagyok arra, hogy egy ilyen csapat edzője lehetek és ezért megszeretném köszönni a nagy egész kötöttfogású csapatnak, hisz ez közös siker számunkra. Nagyon bízik benne, hogy a jövőben ebben a szellemiségben fogunk tovább dolgozni. A szakmai részt értékelve az anaerob fejlesztést még magasabb szintre kell emelnünk, hogy a jövőben még látványosabban tudjuk érvényesíteni a szőnyegen a lüktető iramú birkózást. Fritsch Róbert 1. hely (Európa-bajnok), Váncza István 2. hely, Lévai Tamás 3. hely, Vitek Dáriusz 3. hely, Torba Erik 5. helyen végzett. A magyar kötöttfogású csapat a 32 ország közül a 4. helyen végzett!

Köszönöm szépen a segítséget Takács Ferenc és Lőrincz Viktor edzőkollégáknak a közös munka elengedhetetlen a sikerhez. Hadi Gergely masszőrünk munkája és alázata a sportág iránt példaértékű és maximális köszönet jár érte.

A következő időszakunkban a világbajnokságra való teljes felkészülés lesz a cél, ahol már Szőke Alex is ismét csatlakozik, aki vállmútét, miatt kényszerpihenőn volt. Egy hét pihenő, után kezdjük a világbajnokságra a felkészülésünket.

Módos Péter