


U23 Európa-bajnokság beszámoló

Bukarest (ROU), 2023.03.13-19.



Összeállította:
Bácsi Péter

Tartalom

 KÖTÖTTFOGÁS.....	2
NŐI.....	7
SZABADFOGÁS.....	12

**CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP**

KÖTÖTTFOGÁS

Verseny neve:	U23 Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2023.03.13-15.
Verseny helyszíne:	Bukarest (ROU)
Induló országok száma:	33 ország
Korcsoport /szakág:	U23, kötöttfogás
Indulók száma:	133 versenyző
Szakágvezető/edző:	Lőrincz Viktor, Kliment László

Induló neve:	Klányi Krisztofer
Súlycsoport / indulók száma:	72 kg / 18 induló
Elért helyezés:	V. helyezett
1. mérkőzés:	Klányi Krisztofer – Vilius Savickas (LTU) 7-4
2. mérkőzés	Klányi Krisztofer – Kamil Aleksander Czarnecki (POL) 6-2
3. mérkőzés	Irfan Mirzoiev (UKR) – Klányi Krisztofer 5-3
4. mérkőzés	Abdullah Toprak (TUR) – Klányi Krisztofer 7-0
Észrevétel:	<p>Krisztofer az utóbbi időben előre lépett az edzéseken, végre támadó birkózást mutatott, amit az alapozás eleje óta kértünk tőle. A nemzetközi edzőtáborban sokat kezdeményezett állásból és lentről is. Nagy hangsúlyt fektetett a fordított emelésre, ami jól működött nála a verseny során. Képzett birkózó a támadások, illetve a védekezések során is. Az elődöntőben és a bronz meccsen is teljesen alárendelt szerepet játszott nem tudta uralni a mérkőzéseket, sőt kétszer is őt intették egymás után. Mind az aerob, illetve anaerob futásokat sokkal magasabb szintre kell emelnie, hogy újra komoly sikert tudjon elérni.</p>

Induló neve:	Tösmagi Attila
Súlycsoport / indulók száma:	77 kg / 14 induló
Elért helyezés:	7. helyezett
1. mérkőzés:	Tösmagi Attila – Ashot Kirakosyan (örmény) 7-3
2. mérkőzés	Mykyta Politaiev (ukrán) – Tösmagi Attila 1-1
Észrevétel:	Attila az első mérkőzésén taktikusan birkózott és hátrányból tudott fordítani egy bravúros akcióval. A második mérkőzésen sajnos már nem tudott fordítani így utolsó szerzett ponttal az ukrán versenyző jutott tovább. Sajnos rosszul építi fel a mérkőzéseket az első menetben olyan iramot diktál, amit nem tud fent tartani a másodikban. Fentről zár vissza a karra és abból próbál zóna széli helyzeteket teremteni, amivel teljesen szét esik a birkózása. A lenti védekezés során álló helyzetben várja a támadást, ami miatt hátrányba kerül. Sokkal nagyobb hangsúlyt kell fektetni az edzéseken, hogy belül tudjon kialakítani helyzeteket.

Induló neve:	Dömök Péter
Súlycsoport / indulók száma:	82kg / 16 induló
Elért helyezés:	15. helyezett
1. mérkőzés:	Karen Khachatryan (ARM) – Dömök Péter 8-0
Észrevétel:	A verseny előtti héten már jól látszódtott rajta, hogy teljesen görcsössé válik edzéseken, ezáltal sokat hibázott. Sajnos ez régi probléma nála, hogy szétesik mentálisan és nem tudja végre hajtani azokat a taktikai elemeket, amit kérünk tőle. Biztatóan indult az év a számára ugyanis a zágrábi ranking verseny a dobogóra tudott állni, ahol jó mérkőzéseket birkózott. Sajnos ezt nem tudta átmenteni az Európa-bajnokságra, ahol egy mérkőzés után kiesett versenyből.

Induló neve:	Losonczy Dávid
Súlycsoport / indulók száma:	87kg / 15 induló
Elért helyezés:	I. helyezett
1. mérkőzés:	Losonczy Dávid – Szymon Szymonowicz (POL) 8-0
2. mérkőzés:	Losonczy Dávid – Mykyta Alieksieiev (UKR) 11-7
3. mérkőzés:	Losonczy Dávid – Muhutdin Saricicek (TUR) 7-3
4. mérkőzés:	Losonczy Dávid – Turpal Ali Alvievich Bisultanov (DEN) 4-3
Észrevétel:	<p>Dávid a tavalyi felnőtt világbajnokságon bronzérmes szerzett, ezáltal komoly esélyesként utazott el az Európa bajnokságra. Sokat fejlődött már az alapozás során a fizikai mutatókban, de ezek mellett nagy hangsúlyt fektetett a mentális részére is az edzéseken. Jól építi fel a mérkőzéseit, az erő-állóképességére fókuszál, amit jól tudott tartani a menetekben. Az álló birkózásánál a zóna széli helyzetekből indítja az akcióit, ami az esetek többségében sikerrel zárul. Az Európa-bajnokságon kétszer is hátrányból kellett fordítania, amit bravúros fogásokkal tudott végre hajtani. Végig koncentrált volt a verseny során és maximálisan betartotta a taktikai utasításokat. A zóna széli helyzeteket többet kell gyakorolni edzéseken, ugyanis sokszor nem követi lábbal, ezért könnyen ki tudják billenteni.</p>

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Szóke Alex
Súlycsoport / indulók száma:	97 kg / 17 induló
Elért helyezés:	II. helyezett
1. mérkőzés:	Szóke Alex – Hayk Khloyan (ARM) 3-2
2. mérkőzés	Szóke Alex – Jakub Kamil Antoszewski (POL) 3-1
3. mérkőzés	Szóke Alex – Fatih Onvermez (TUR) 4-0
4. mérkőzés	Murad Ahmadiyev (AZE) – Szóke Alex 3-1
Észrevétel:	<p>Alex az utóbbi időben nem végzett magas szintű edzéseket, ami sajnos meglátszódott a birkózásán. Már az első mérkőzésen enerváltan birkózott, ami sajnos majdnem vereséggel kezdődött. Nincs meg nála az a szintű üzemi hőfok, amiből nagy irammal tudná megkezdeni a meccset. Kontrolálni kellett a bemelegítéseket, hogy a következő mérkőzéseken már komolyabb iramot tudjon diktálni. A taktikai feladatokat nem tudja végre hajtani, mert teljesen leblokkol egy adott szituációban. Csak egy példát szeretnék elővenni: úgy építettük fel a meccset nála, hogy pörgetéssel fog kezdeni a lenti helyzetben, csak sajnos amikor oda jutott egy kísérlete sem volt, hanem egyből hátsó-alsó emelést akart indítani. Ennek ellenére bejutott a döntőbe, itt egy azeri versenyzővel találkozott, ahol véleményem szerint szabálytalanul védekezett az ellenfél. Ezáltal olyan szituációba keveredett, ami miatt elveszítette a mérkőzést. Sokkal magasabb szinteken kell elvégeznie az edzéseket a jövőben, ha újra az élményőzhöz akar tartozni.</p>

**CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP**

Vélemény és észrevételek

Az U23-as Európa-bajnokságra 5 súlycsoportban indítottunk versenyzőt, amiből 1 arany, 1 ezüst, és két helyezéssel tértünk haza. A csapat állóképességén is jól látszódott a megfelelő mennyiségű és minőségű alapozó munka, amit örömmel tapasztaltam az egész verseny során. Összességében elégedett vagyok a csapat teljesítményével betartották a hozzájuk fűződő elvárásokat. A taktikai es technikai elemekre nagyobb figyelmet kell helyezniük a versenyzőknek az edzéseken és után is. Akkor tudnak előre lépni, ha még több plusz munkát építenek be a felkészülésükbe. Továbbra is kulcs fontosságú a megfelelő iram váltás, hogy a magyar mentalitású iram birkózás sikeres legyen. Köszönöm szépen az egész éves munkájukat Módos Péter szövetségi kapitánynak, Takács Ferenc válogatott edzőnek, illetve Hadi Gergelynek, valamint Kliment Lászlónak a versenyen végzett munkájáért.

Lőrincz Viktor

NŐI

Verseny neve:	U23 Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2023.03.15-17.
Verseny helyszíne:	Bukarest (ROU)
Induló országok száma:	24
Korcsoport /szakág:	U23, női
Indulók száma:	113 fő
Szakágvezető/edző:	Martin Gábor, Ligeti Richárd

Induló neve:	Szekér Szimonetta
Súlycsoport / indulók száma:	50 kg / 13 fő
Elért helyezés:	8. helyezés
1. mérkőzés:	Amanda TOMCZYK (POL) – Szekér Szimonetta 2-2
Észrevétel:	<p>Szimonetta jól hozta a súlyát, verseny előtt jól is mozgott, jó állapotban volt, ezen az ágon minimum érem meccsre vártam őt, ennél a lengyel versenyzőnél, sokkal jobb birkózó. Ez a mérkőzésen nem látszott, szőnyegre lépés után, mintha kicsit leblokkolt volna, nem mentek neki a támadások, és még taktikai hibát is vétett, ennek eredményeként 2-2-es vereséget szenvedett, és sajnos meg is állt. Sajnálom, hogy ez a mérkőzés így alakult, mert Szimonettában több van ennél, nem mellesleg ezt a francia lányt, aki megnyerte a versenyt, a legutóbbi kontrol mérkőzésen simán 10-0-ra verte, Le kell vonni a konzekvenciákat, és dolgozni tovább, én bízom benne, hogy a következő versenyeken ki fog jönni a munka belőle.</p>

Induló neve:	Bognár Erika
Súlycsoport / indulók száma:	55 kg / 13 fő
Elért helyezés:	8. helyezés
1. mérkőzés:	Bognár Erika – Mariia VYNNYK (UKR) 2-6
Észrevétel:	Erika megint jó állapotban érkezett a versenyre, és megint egy kellemetlen sorsolással nézett szembe, a súlycsoport két legjobbjával egy ágon és ebből az egyik az első meccsen jött. Sajnálom Erikát, mert az elmúlt 5-6 versenyen egyszer sem jött neki még egy közepes sorsolás sem, valahogy a szerencse nem kedvez neki mostanában. Ennek ellenére is azt kell, hogy mondjam jól birkózott a meccsen végig betartva a megbeszélteket, 2-2 es állásnál 1 perccel a vége előtt egy hiba, és egy ilyen versenyző ellen már el is ment a mérkőzés, próbálkozott még, de már nem tudott több akciót csinálni, és így vereség lett a vége. Erikánál is érzek fejlődést fizikailag is és mentálisan is, hiszek benne, hogy a befektetett munka előbb vagy utóbb meg fog térülni.

Induló neve:	Szél Anna Hella
Súlycsoport / indulók száma:	57 kg / 12 fő
Elért helyezés:	I. helyezés
1. mérkőzés:	Naemi LEISTNER (GER) – Szél Anna 4-9
2. mérkőzés:	Nazar KAYA (TUR) – Szél Anna 0-10
3. mérkőzés:	Szél Anna – Celeste Betty Chloe SION (FRA) 7-1
4. mérkőzés:	Oleksandra KHOMENETS (UKR) – Szél Anna 6-6
Észrevétel:	Anna egy hektikus pár éven van túl, ami rengeteg nehézséggel, útkereséssel és megannyi sérüléssel járt. Az elmúlt szűk egy évben kezdett el újra magára találni, gondolok én itt a tavalyi felnőtt világbajnokságra, ahol már három mérkőzést tudott birkózni, még nem ebben a súlycsoportban. Az alapozást végig csinálva, az elmúlt három hónap edzéseit maradéktalanul végrehajtva, egyetlen kisebb sérüléssel, ami csak az utolsó pár hétben nehezítette a felkészülést, joggal várhattuk az érmes helyezést. Sorsolást tekintve, nem is volt kérdés, hogy döntőt kell birkóznia. Amit a döntőben láttunk az meg külön öröm volt, hogy a taktikát betartva, végig koncentrálni fegyelmezett birkózással, egy igen komoly ukrán ellenfelet sikerült legyőznie, és Európa-bajnoki címet ünnepelhetett.

Induló neve:	Szabó Nikolett
Súlycsoport / indulók száma:	59 kg / 12 fő
Elért helyezés:	9. helyezés
1. mérkőzés:	Fatme Tahir SHABAN (BUL) – Szabó Nikolett 10-6
Észrevétel:	Nikolettnek, még mindig rengeteg rutinra és ingerre van szüksége, hogy ki tudja használni a sorsolás adta lehetőséget. Nagyon kevés nemzetközi tapasztalata van. Sorsolás alapján, sokkal előrébb vártam, sajnos ez most nem sikerült, hozzáállása és munkabírása kiváló, de amíg a tapasztalat és az önbizalom nem jön hozzá, addig nagyon küzdelmes lesz minden mérkőzése.

Induló neve:	Pók Karolina
Súlycsoport / indulók száma:	68 kg / 12 fő
Elért helyezés:	III. helyezés
1. mérkőzés:	Pók Karolina – Marta OJEDA NAVARRO (ESP) 4-0
2. mérkőzés:	Zsuzsanna MOLNAR (SVK) – Pók Karolina 5-3
3. mérkőzés:	Pók Karolina – Nigar MIRZAZADA (AZE) 10-2
Észrevétel:	Karolina most először öltötte magára a címeres mezt. Még junior korú versenyző, ennek ellenére tudott élni a lehetőséggel és elődöntőt birkózott, majd másnap bronzmérkőzést. Amit viszonylag simán le is hozott, egy nem rossz azeri versenyző ellenében. Jó alapokkal rendelkező versenyző, azért még rutinra és fizikumra szüksége van, hogy még stabilabbá tudjon válni. Idén valószínűleg junior korosztályban is válogatott fog lenni, bízom benne, hogy egy nagy lökést fog adni neki ez a bronzérem.

Induló neve:	Szabados Noémi
Súlycsoport / indulók száma:	72 kg / 9 fő
Elért helyezés:	III. helyezés
1. mérkőzés:	Szabados Noémi – Nazar BATIR (TUR) 6-4
2. mérkőzés:	Wiktoría CHOLUJ (POL) – Szabados Noémi 7-0
3. mérkőzés:	Szabados Noémi – Paula Aurelia Izabela ROTARU (ROU) 10-0
Észrevétel:	<p>Noémi a megszokott súlycsoportjánál egy kategóriával feljebb indult, ismerve ezt a súlycsoportot egy nehéz ellenfélre számítottam, és bíztam is benne, hogy csak a döntőben fog összejönni ez a mérkőzés. Sorsolás alapján nem így alakult, az elődöntőben jött össze. Sajnos nem sikerült legyőzni ennek a súlycsoportnak az uralkodó lengyel birkózóját, aki a harmadik bajnoki címét nyerte meg ebben a súlyban. A bronzmérkőzésen fegyelmezetten, probléma mentesen hozta a tőle elvárhatót, technikai tus győzelmet aratott. Noémi a harmadik bronzérmét nyerte meg ebben a korosztályban, két súlycsoportban most már úgy, hogy abszolút jól sikerült ez a kis áttekintés egy nagyobb súlyba, rutin és tapasztalat szempontjából biztosan. Ő az egyik legszorgalmasabb, legalázatosabb versenyző a csapatban, nagyon jó hozzáállással bír, bízom benne, hogy a rengeteg befektetett munka fogja hozni az eredményeket a jövőben is.</p>

TM

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Vélemény és észrevételek

Csapatversenyben a 7. helyen végeztünk, 71 pontot gyűjtve. Összességében nem vagyok maradéktalanul elégedett a csapat teljesítményével, mert minimum két éremmérkőzés benne maradt a csapatban a sorsolás alapján. Ezen dolgoznom kell még a jövőben, hogy az adódó lehetőségeket maximálisan ki tudjuk használni. Ami viszont abszolút pozitív, és akár öröme is adhat okot, hogy 2019 óta, amikor megrendezték ezt a versenyt mindig volt olyan versenyző, aki döntő mérkőzést tudott birkózni, az elmúlt két évben pedig mindig aranyéremmel térhettünk haza az U23 kontinens viadalról. Külön öröm Szél Anna szenzációs, versenyen nyújtott teljesítménye, kiemelve itt a döntő mérkőzést, amit sokáig lehet majd példaként állítani a fiatalabb versenyzők elé.

A versenyen megnézve a többi országok tematikáját, azt láttam, hogy egy picit eltolódott ez a verseny a junior korosztályban lévők versenyeztetési lehetősége felé, mivel rengeteg még junior korú birkózó indult a női szakágban. Ezen lehet, hogy nekünk is el kell gondolkodni a jövőben, hogy talán sokkal bátrabban nyúljunk a fiatalabb, jobb versenyzők irányába, főleg tapasztalatszerzés céljából.

Versenyhelyszín, szállás a szokásos bukaresti, aki volt már itt versenyen az tudja, hogy mire számíthat, semmi új nem volt benne. Az utazás kibussszal történt, egy kicsit talán hosszú az út, de még vállalható.

Martin Gábor

SZABADFOGÁS

Verseny neve:	U23 Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2023.03.16-19.
Verseny helyszíne:	Bukarest (ROU)
Induló országok száma:	33 ország
Korcsoport / szakág:	U23, szabadfogás
Indulók száma:	121 fő
Szakágvezető / edző:	Gulevskyy Kostyantyn

Induló neve:	Balázs Bálint
Súlycsoport / indulók száma:	74 kg / 12 induló
Elért helyezés:	8. hely
1. mérkőzés:	Balázs B. – Biro K. (ROU) 3-13
Észrevétel:	Bálint nagyon megfáradt, az állóképességét fejleszteni kell. Parterben a pörgetés védésével többet kell foglalkoznia, sokkal határozottabban és erőszakosabban kell a saját stílusát birkóznia. Gyakorolni kell a ritmusváltásokat és a kontra támadásokat. Lábta támadásai jók, sokkal többet és magabiztosabban kell alkalmaznia. Hosszú kihagyás után ez volt az első világversenye bízom benne, hogy ugyanilyen szorgalommal és fegyelmezetten készül tovább és a junior EB-n eredményes lesz.

Induló neve:	Végh Richárd
Súlycsoport / indulók száma:	97 kg /10 induló
Elért helyezés:	V. hely
1. mérkőzés:	Végh R. – Tripon G. (ROU) 9-2
2. mérkőzés:	Végh R. – Iliasov I. (AZE) 0-6
3. mérkőzés:	Végh R. – Acga A. (GER) 0-10
Észrevétel:	Ricsi az első mérkőzésen jól birkózott, a saját munkáját csinálta. A második és a harmadik meccsen egyáltalán nem tudta a stílusát ráerőltetni az ellenfelekre. Véleményem szerint sokkal többre képes, ha a mérkőzések elejétől a végéig erőszakosabban dolgozik karlátételből, folyamatosan nyomás alatt tartja az ellenfeleit és a zónából kifele dolgozik úgy ahogy az első meccsén. A lábvédekkel tovább kell foglalkoznia, fejlefogásból a helyzeteket kihasználni, illetve parter helyzetből a pörgetés védés nála is probléma volt. A jövőben ezeket tudatosan kell gyakorolnia az edzéseken.



CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Vélemény és észrevételek

A verseny előtt két hetet Bulgáriában edzőtáboroztunk ahol a bolgár csapattal készültünk. Az utazás, a szállás és az étkezés rendben volt. A versenyen sérülés és kirívó eset nem történt.

Gulevskyy Kostyantyn