

# SZAKMAI PROGRAM TERVEZET

2020. második félév



Készítette:  
Bácsi Péter  
szakmai igazgató

A 2020-as év az olimpiára, valamint a kvalifikációs versenyekre való felkészülés jegyében kezdődött. Az év első jelentős versenye a római Európa-bajnokság volt, ahol összeségében jól szerepeltünk (kötöttfogás: két ezüst, egy bronz, egy 5. helyezés; szabadfogás: két 5. helyezés).

Mindhárom fogásnemenél bizakodva várhattuk a budapesti kvalifikációs versenyt. Az utolsó pillanatig reménykedünk, hogy megrendezhetjük az eseményt, de a koronavírus járvány közbe szólt.

Március 11-én döntés született, hogy a versenyt a bevezetett intézkedések miatt nem lehet megrendezni. A tervezett felkészülés is azonnal felfüggesztésre került, később a kijárási korlátozás hatályba lépése, illetve az sportlétesítmények használatának korlátozása tovább nehezítette a helyzetet.

Ez idő alatt az utánpótlás válogatottak különböző formában tartották a kapcsolatot a versenyzőkkel és otthon végezhető edzéstervekkel látták el őket. A felnőtt válogatottak szintén otthoni edzésekkel és alkalmanként közös szabadtéri edzésekkel próbálták magukat lehetőség szerint formában tartani.

A hosszú szünet után májustól újra lehetőség nyílt a birkózó edzések megtartására, első körben a felnőtt válogatott kezdte meg a munkát, kiegészülve jónéhány junior versenyzővel.

Az első vidéki edzőtáborok a június 8-ai héten kezdődtek volna, de egy sajnálatos tragédia felülírta a felkészülési menetrendet. A női (Szigetszentmiklós) és a kötöttfogású válogatott (Bócsa) egy héttel, a szabadfogású csapat két héttel később (Szombathely) tartotta meg első felkészülő táborait.

A június 15. utáni további enyhítések az utánpótlás edzőtáborok szervezésére is lehetőséget adtak, de a nemzetközi versenynaptár ismeretének hiánya megnehezítette a tervezést.

Az UWW július 3-án nyilvánosságra hozta tervezett világversenyek időpontját, illetve bizonyos esetekben a helyszínt is.

- Kadet Európa-bajnokság - POL - 2020.10.05-11.
- Junior Európa-bajnokság - Szkopje, MKD, 2020.10.19-25
- U23 Világbajnokság - Tampere, FIN, 2020.11.23-29.
- Junior világbajnokság - Belgrád, SRB, 2020. 12.04-10.
- Felnőtt világbajnokság - Belgrád, SRB, 2020.12.12-20.

Az új információ birtokában a korosztályos edzők elkészítették a felkészülési tervezetet, az Utánpótlás és a Szakmai Bizottságok július 10-én megtartott ülésükön összeállították a módosított versenynaptárat. Mindkét bizottság a naptáregyeztetés mellett felülvizsgálta a válogatási elveket is.

Az üléseken történekről, valamint a versenynaptárról bővebb információk megtalálhatóak az MBSZ honlapján.

**Serdülő** korosztályban ugyan nem rendeznek idén Európa-bajnokságot, ennek ellenére a nyári összetartó edzőtáborok megrendezésre kerülnek.

A **kadetek** fogásnemenként csak kis mértékben eltérő módon készülnek a korosztályos Európa-bajnokságra. Közös, hogy helyenként az idősebb korosztályokhoz becsatlakozva (junior, felnőtt) augusztusban 2 hét, az EB-t megelőző hetekben 1 hét bejárásos budapesti, 7-10 nap bentlakásos edzőtáborral készülnek az év fő versenyére. Az őszi szünetben (október 23 – november 1.) tervben van egy 4-5 napos közös edzőtábor a szabad- és a kötöttfogású válogatottak részére.

A **juniorok** mindhárom fogásnemben a felnőttek felkészüléséhez igazodva edzenek, csak a világversenyeket megelőzően válnak esetenként külön.

Az **U23**-asok teljes mértékben a felnőttek felkészülését végzik.

A **felnőttek** a júniusi kezdést követően július második felében kisebb szünet után augusztusban folytatják az edzéseket. A legfőbb cél továbbra is a jövő évi kvalifikációs versenyeken, valamint az olimpián való jó szereplés. Természetesen nem elhanyagolható az idei világ- és a jövő februári Európa-bajnokság sem.

A költségvetési megszorítások ellenére a világversenyekre való felkészülés minden feltétele biztosított az összes válogatott részére.

A járvány újbóli felerősödése és a várható második hullám teljesen felülírhatja az előirányzott tervet. Jelen helyzetben a felkészülés csak hazai helyszíneken történik, külföldre való utazás csak a felnőtteknél van tervben egy-egy nemzetközi verseny időtartamára. Amennyiben bármilyen változás történik, szükség szerint módosítjuk a csapatok felkészülését.

2020-ban elmarad a Beach Wrestling World Series, de hazai szinten megrendezésre kerül a Strandbirkózó Országos Bajnoki Sorozat. Az országos bajnoki címet a három forduló összesített eredménye alapján lehet megszerezni.

Fordulók időpontjai és a helyszínek:

1. 2020.07.18. Dorog - Palatinus tó, Music öböl Beach (esőnap 07.19.)
2. 2020.08.01. Balatonfüred - Camping (esőnap 08.02.)
3. 2020.08.15. Budapest - Lupa Beach (esőnap 08.16.)

A 3. forduló az országos döntő, amelyért másfélszeres pont jár.

A strandbirkózás a 2022-es ifjúsági olimpián már szerepel a programban. A Nemzetközi Birkózó Szövetség (UWW) törekvése, hogy már a 2024-es párizsi olimpián is mint bemutató sportágként szerepeljen a hivatalos programban.

Ennek tükrében mi is szeretnénk, ha hazai szinten minél magasabb szintre fejlődne a sportág, mindemellett a sorozat versenylehetőséget teremt a nyári időszakban a legtöbb korosztály és mindkét nem részére, mivel több kategóriában megküzdhetnek egymással (U14, U18, felnőtt és nyílt - itt birkózók nem indulhatnak) is. Jelenleg a strandsportok egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek, ezért erős média megjelenést is tervezünk.

## Mellékletek

### I. Serdülő felkészülés tervezet

| Szabadfogás       |                               | Kötöttfogás       |                               |
|-------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| augusztus 17-21.  | Budapest                      | augusztus 17-21.  | Budapest                      |
| augusztus 24-28.  | Budapest                      | augusztus 24-28.  | Budapest                      |
| szeptember 14-18. | Budapest                      | szeptember 14-18. | Budapest                      |
| szept. 21-okt. 3. | Tata v. Mátraháza             | szept. 21-okt. 3. | Tata v. Mátraháza             |
| október 5-11.     | <b>Európa-bajnokság (POL)</b> | október 5-11.     | <b>Európa-bajnokság (POL)</b> |
| okt. 23–nov. 1.   | Bócsa?                        | okt. 23–nov. 1.   | Bócsa?                        |

| Női               |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| augusztus 10-14.  | Bócsa                         |
| augusztus 17-20.  | Szigetszentmiklós             |
| szeptember 21-25. | Budapest                      |
| szept.28-okt. 3.  | Tata v. Győr                  |
| október 5-9.      | <b>Európa-bajnokság (POL)</b> |
| november 16-20.   | Budapest                      |
| november 23-27.   | Tata                          |

### II. Junior felkészülés tervezet

| Szabadfogás        |                               | Kötöttfogás         |                               |
|--------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| augusztus 10-14.*  | Budapest                      | júli. 27-aug. 1.    | Tata                          |
| augusztus 17-21.   | Budapest                      | augusztus 10-15.    | Tata                          |
| augusztus 24-28.   | Tata v. Mátraháza             | augusztus 17-22.    | Budapest                      |
| aug31-szept. 4     | Tata v. Mátraháza             | augusztus 24-29.    | Budapest                      |
| szeptember 14-18.* | Budapest                      | aug. 31-szept. 5.   | Budapest                      |
| szeptember 21-25.* | Budapest                      | szeptember 21 - 26. | Budapest                      |
| szept. 28-okt. 2.  | Budapest                      | szept 28-okt. 3.    | Tata v. Mátraháza             |
| október 5-9.       | Budapest                      | október 5-10.       | Tata v. Mátraháza             |
| október 11-16.     | Tata v. Mátraháza             | október 12-15.      | Budapest                      |
| október 19-25.     | <b>Európa-bajnokság (MKD)</b> | október 19-25.      | <b>Európa-bajnokság (MKD)</b> |
| november 9-13.*    | Budapest                      | november 2-6.       | Budapest                      |
| november 16-20.    | Budapest                      | november 9-13.      | Budapest                      |
| november 23-28.    | Tata v. Dunavarsány           | november 16-21.     | Tata v. Budapest              |
| nov. 30-dec. 3.    | Budapest                      | november 23-28.     | Tata v. Budapest              |
| dec. 4-10.         | <b>világbajnokág (SRB)</b>    | nov. 30-dec. 3.     | Tata v. Budapest              |
|                    |                               | dec. 4-10.          | <b>világbajnokág (SRB)</b>    |

\*napi egy edzés

| Női                   |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| augusztus 10-14.      | Tata                          |
| augusztus 17-20.      | Szigetszentmiklós             |
| szeptember 21-25.     | Budapest                      |
| október 12-16.        | Dunavarsány                   |
| <b>október 19-23.</b> | <b>Európa-bajnokság (MKD)</b> |
| november 16-20.       | Budapest                      |
| november 23-27.       | Tata                          |
| nov. 30-dec. 3.       | Tata                          |
| <b>december 4-8.</b>  | <b>világbajnokság (SRB)</b>   |

### III. Felnőtt és U23 felkészülés tervezet

| Kötöttfogás            |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| júli. 27.-aug. 1.      | Budapest                            |
| augusztus 3-8.         | Tata                                |
| augusztus 10-15.       | Tata                                |
| augusztus 17-22.       | Budapest (NK)                       |
| augusztus 24-29.       | Budapest (NK)                       |
| aug. 31-szept. 5.      | Budapest (NK)                       |
| szeptember 21-26.      | Budapest                            |
| szept. 28-okt. 3.      | Mátraháza v. Tata (NK)              |
| október 5-10.          | Mátraháza v. Tata (NK)              |
| október 12-15.         | Budapest                            |
| október 19-24.         | Budapest                            |
| október 26-31.         | Budapest                            |
| november 2-6.          | Budapest                            |
| november 9-13.         | Budapest                            |
| november 16-21.        | Tata v. Budapest                    |
| november 23-28.        | Tata v. Budapest                    |
| <b>november 26-29.</b> | <b>U23 világbajnokság</b>           |
| nov. 30-dec. 5.        | Tata v. Budapest                    |
| december 7-12.         | Tata v. Mátraháza                   |
| december 14-16.        | Tata v. Mátraháza                   |
| <b>december 17-20.</b> | <b>felnőtt világbajnokság (SRB)</b> |

| Szabadfogás            |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| július 20-24.          | Budapest                            |
| július 27-31.          | Mátraháza                           |
| augusztus 3-7.         | Budapest                            |
| augusztus 24-29.       | Mátraháza v. Tata                   |
| aug. 31-szept.4.       | Mátraháza v. Tata                   |
| szeptember 7-11.       | Budapest                            |
| szeptember 21-25.      | Budapest                            |
| szept. 28-okt. 2.      | Budapest                            |
| október 5-9.           | Budapest                            |
| október 12-16.         | Budapest                            |
| október 19-22.         | Budapest                            |
| október 26-30.         | Budapest                            |
| november 2-6.          | Tata v. Mátraháza                   |
| november 9-13.         | Tata v. Mátraháza                   |
| november 16-20.        | Budapest                            |
| <b>november 23-26.</b> | <b>U23 világbajnokság</b>           |
| november 23-27.        | Tata vagy Mátraháza                 |
| nov. 30-dec.4.         | Tata vagy Mátraháza                 |
| december 7-11.         | Budapest                            |
| <b>december 12-15.</b> | <b>felnőtt világbajnokság (SRB)</b> |
| december 21-23.        | Budapest                            |
| december 28-30.        | Budapest                            |

| Női                    |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| augusztus 3-7.         | Budapest                            |
| augusztus 10-14.       | Tata                                |
| augusztus 17-20.       | Szigetszentmiklós                   |
| szeptember 7-11.       | Budapest                            |
| szeptember 21-25.      | Budapest                            |
| október 12-16.         | Tata, Dunavarsány                   |
| október 26-30.         | Budapest                            |
| november 16-20.        | Budapest                            |
| november 23-27.        | Tata, Dunavarsány                   |
| <b>november 24-27.</b> | <b>U23 világbajnokság (FIN)</b>     |
| nov. 30-dec. 4.        | Tata v. Dunavarsány v. Mátraháza    |
| december 7-11.         | Tata v. Dunavarsány v. Mátraháza    |
| <b>december 12-16.</b> | <b>felnőtt világbajnokság (SRB)</b> |