

Felnőtt Európa-bajnokság beszámoló

Zágráb (CRO), 2023.04.16-23.



Összeállította:
Bácsi Péter

Tartalom

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

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

SZABADFOGÁS

Verseny neve:	Felnőtt szabadfogású Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2023.04.16-18.
Verseny helyszíne:	Zágráb (CRO)
Induló országok száma:	29 ország
Korcsoport / szakág:	Felnőtt / szabadfogás
Indulók száma:	158 fő
Szakágvezető / edző:	Bánkuti Zsolt / Konstantyn Gulevszky

Induló neve:	Gamzatgadzsi Halidov
Súlycsoport / indulók száma:	61 kg / 14 fő
Elért helyezés:	8. hely
1. mérkőzés:	Halidov – Chichioi (MDA) 4:1
2. mérkőzés:	Phartenadze (GEO) – Halidov 5:1
Észrevétel:	Az első mérkőzésen még érződött a fogyasztás miatti kicsit tompa birkózás, de ettől függetlenül biztosan hozta a mérkőzést. A második meccsen kiegyenlített volt a küzdelem, de egy szituációban rosszul indított egy dobást, amiből az ellenfele szerzett pontot és ezt már nem tudta behozni. Azt gondolom azon felül, hogy fizikálisan fejlődnie kell még, taktikailag kell megtanulnia a mérkőzéseket összeraknia ahhoz, hogy a jövőben eredményeket érjen el.

Induló neve:	Muszukajev Iszmail
Súlycsoport / indulók száma:	65 kg /
Elért helyezés:	-
Észrevétel:	Vírusos megbetegedés miatt nem tudott indulni, ezért el sem utazott.

Induló neve:	Antal Dániel
Súlycsoport / indulók száma:	70 kg /
Elért helyezés:	-
Észrevétel:	A kiutazás előtt furunkulus jött ki a könyökén, bízva abban, hogy nem rosszabbodik az állapota, elutazott Zágrábba. Sajnos az állapota tovább romlott, így nem tudott indulni és a megfelelő orvosi ellátás érdekében hazautazott.

Induló neve:	Murad Kuramagomedov
Súlycsoport / indulók száma:	74 kg / 18 fő
Elért helyezés:	8. hely
1. mérkőzés:	Kuramagomedov – Reinbok (EST) 10:0
2. mérkőzés:	Alikhanyan (ARM) – Kuramagomedov 5:3
Észrevétel:	Az első mérkőzésen jól birkózott lábra támadásokkal, illetve parter helyzetből pörgetésekkel szerezte a pontjait. A második meccsen is jól kezdett, egy lábra támadásból előnyt szerzett, de utána egy szituációból elindított egy dobást, amit megkontrázott az ellenfele és ő szerzett belőle pontot. Ezt az előnyt megőrizte a küzdelem végéig. Véleményem szerint Muradnak is hasonlóan, mint a Halidovnak taktikában kell fejlődnie, meg kell tanulnia mikor kell támadnia, mikor kell tartani az eredményt, mert ez hiányzik legfőképpen ahhoz, hogy eredményes legyen.

Induló neve:	Vida Csaba
Súlycsoport / indulók száma:	79 kg / 17 fő
Elért helyezés:	10. hely
1. mérkőzés:	Cabolov (SRB) – Vida 21-12
Észrevétel:	Sajnálom, hogy csak egy mérkőzést tudott birkózni, mert neki nagy szüksége van az ilyen szintű meccsre ahhoz, hogy végre komoly eredményt tudjon produkálni. Az utóbbi világversenyeken nagyon közel volt ahhoz, hogy átlépjen saját árnyékán és akár éremért birkózzon. Az edzőmunkájával nincs probléma, a motivációja meg van, de még is valami kicsi mindig hiányzik a sikerhez. Azt gondolom, hogy mentálisan kell egy gátat áttörnie ahhoz, hogy érmet nyerjen, ezen fogunk a jövőben dolgozni.

Induló neve:	Püspöki Patrik
Súlycsoport / indulók száma:	86 kg / 23 fő
Elért helyezés:	12. hely
1. mérkőzés:	Kurugliev (GRE)- Püspöki 11:0
2. mérkőzés:	Samusonoks (LAT)- Püspöki 9:2
Észrevétel:	Patriknak a sorsolás nem nagyon kedvezett, mert mindjárt az első fordulóban a későbbi győztes oroszból lett görög versenyzővel kezdett, akitől sajnos simán kikapott. A repeságon a lettel birkózott, akivel azt gondolom, hogy sokkal szorosabb meccset tudott volna birkózni, ha az elejétől fogva támadja a lábát és kihasználja jobban a gyorsaságát. Többet kell a dinamikájára építenie, mert ezzel tudja meglepni az ellenfeleit.

Induló neve:	Vladislav Baytsaev
Súlycsoport / indulók száma:	97 kg / 16 fő
Elért helyezés:	III. hely
1. mérkőzés:	Baytsaev – Shala (KOS) mérkőzés nélkül
2. mérkőzés:	Baytsaev – Baranowski (POL) 10:0
3. mérkőzés:	Magomedov (AZE) – Baytsaev 6:0
4. mérkőzés:	Baytsaev – Honis (ITA) 10:6
Észrevétel:	Bízom benne, hogy a döntőbe tud jutni, mint a tavalyi hazai Európa-bajnokságon, de sajnos az elődöntőben viszonylag simán kikapott az azeri birkózótól. Addig úgy gondolom magabiztosan hozta a mérkőzéseket, főként lábra támadásokból szerezte a pontjai nagyrészét. A bronzmeccs után olyan rosszul lett, hogy hosszú percekig felállni sem tudott. Azt gondolom, hogy ennek utána kell járni, mert ez nem egy szimpla elfáradás volt. A tavalyi ezüst után győzni szeretett volna, viszont az elődöntőben a vereségét meg kell vizsgálni, mert ilyen különbség nincs közöttük.

Induló neve:	Ligeti Dániel
Súlycsoport / indulók száma:	125 kg / 14 fő
Elért helyezés:	III. hely
1. mérkőzés:	Ligeti – Ludescher (AUT) 4:2
2. mérkőzés:	Ligeti – Ivanov (BUL) 8:1
3. mérkőzés:	Petriashvili (GEO) – Ligeti 7:4
4. mérkőzés:	Ligeti – Khosonov (GRE) 6:2
Észrevétel:	Nagyon örültem, hogy Dani megint érmet nyert és ezzel megint kapott egy kis motivációt a világbajnokságra. Bár azt gondolom, hogy tavaly ilyenkor az EB-n sokkal jobban birkózott. Az utolsó napokban elkapott egy kisebb légúti betegséget és valószínű, hogy ez visszavette a teljesítményét. Ettől függetlenül minden mérkőzésen csinálta a saját munkáját, nagyon fókuszált és egy-két számára nem kedvező bírói ítélet sem zökkentette ki. Bízom benne, hogy tovább tudjuk ezt a munkát folytatni sérülés és betegség nélkül az olimpiai kvalifikációig.



CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Vélemény és észrevételek

Az EB felkészülés nagyjából a tervek szerint alakult, egyedül a bolgár edzőtábor nem olyan minőségű volt mint amire előzetesen számítottunk. Az azerbajdzsáni tábor nagyon hasznos volt (10 ország volt), ha van rá lehetőség oda a világbajnokság előtt is szeretnénk menni. Sajnos az Európa-bajnokság előtt, illetve már kint Zágrábban is kiesett a csapatból két induló Antal Dániel (könyöke begyulladt) és a nagy veszteség Ismail Muszukajev (vírusos betegség). Ennek ellenére úgy gondolom, hogy mindenki megtette a maximumot és a két bronzérem a csapattól nagyon jó eredmény. Gratulálok a versenyzőknek és köszönöm mindenkinek a munkáját! Szeretném megköszönni a Magyar Birkózók Szövetségének is a munkáját és a lehetőséget a felkészülésre! A versenyen a szállás az étkezés, illetve az utazás rendben volt!

Bánkuti Zsolt

NŐI

Verseny neve:	Felnőtt női Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2023.04.18-20.
Verseny helyszíne:	Zágráb (CRO)
Induló országok száma:	29 ország
Korcsoport / szakág:	Felnőtt / női szabadfogás
Indulók száma:	129 fő induló
Szakágvezető / edző:	Molonov Maxim / Martin Gábor

Induló neve:	Szekér Szimonetta
Súlycsoport / indulók száma:	50 kg / 12 fő
Elért helyezés:	12. hely
1. mérkőzés:	Julie Martine SABATIE (FRA) – Szekér 1:6
Észrevétel:	Szimonetta, jól kezdte a mérkőzést, stabilan megállt a lábán, de sajnos a menet vége előtt egy kavarodásból eldobták és tus vereséget szenvedett. Érződött rajta, hogy fizikálisan még gyengébb a nála 6 évvel idősebb ellenfelénél. A felkészülése jól sikerült, munkát elvégzi, nem lehet rosszat mondani az edzésmunkájára, de még kell neki idő, hogy beleerősödjön ebbe a kategóriába.

Induló neve:	Orsós Sztálvira
Súlycsoport / indulók száma:	53 kg / 12 fő
Elért helyezés:	II. helyezés
1. mérkőzés:	Orsós - Anastasia BLAYVAS (GER) 6:1
2. mérkőzés:	Orsós – Iulia LEORDA (MDA) 5:1
3. mérkőzés:	Orsós – Maria PREVOLARAKI (GRE) 2:2
4. mérkőzés:	Emma Jonna Denise MALMGREN (SWE) – Orsós 3:9
Észrevétel:	Sztálvira négy mérkőzést birkózott. Nem mondhatnám, hogy könnyű sorsolást kapott, de megoldotta a döntőig vezető utat. A döntő mérkőzés előtt joggal várhattuk tőle az aranyérmét, ám ez nem így alakult, sajnos egyszer hibázott és a fiatal svéd ellenfele egy lábra támadás orsó kombinációval tetemes előnyre tett szert és a mérkőzés hátralevő idejében ezt nem sikerült behoznia. Ettől függetlenül nem lehetünk elkeseredve az ezüstéremtől, két év kihagyás után tért vissza világversenyre és azonnal döntőt tudott birkózni.

Induló neve:	Bognár Erika
Súlycsoport / indulók száma:	55 kg / 11 fő
Elért helyezés:	II. helyezés
1. mérkőzés:	Bognár – Tatiana DEBIEN (FRA) 3:1
2. mérkőzés:	Bognár – Annika WENDLE (GER) 6:2
3. mérkőzés:	Andreea Beatrice ANA (ROU) – Bognár 8:0
Észrevétel:	Erika két mérkőzés megnyerése után tudott, döntőt birkózni. Első felnőtt érmét nyerte, végre jött egy kedvezőbb sorsolás és tudott is élni vele. A döntőbejutás nagyon gigászira sikerült, de az utolsó 15 másodpercben is rendben volt a feje és meg tudta csinálni az akcióját. A döntőbéli ellenfelét ismertük, tudtuk ki, fel tudtunk rá készülni, a meccs képe alapján sajnos ő is tudta, hogy mit kell birkózni ellenünk, sokkal rutinosabb versenyző még és nem mellesleg a súlycsoport regnáló Európa-bajnoka volt. Ettől függetlenül maximálisan elégedettek lehetünk Erika teljesítményével, ezüstérmét nyert felnőtt korosztályban, bízom benne, hogy ez nagy lökést ad majd a pályafutásának a továbbiakban.

Induló neve:	Szél Anna
Súlycsoport / indulók száma:	57 kg / 12 fő
Elért helyezés:	9. hely
1. mérkőzés:	Elena Heike BRUGGER (GER) – Szél 3:1
Észrevétel:	Anna német ellenfelét jól ismertük, ennek tükrében raktuk össze a mérkőzést, szűk győzelmet terveztünk, sajnos ez nem sikerült. Az ellenfél maximálisan kizárta Annát a birkózásból, tudta mit kell csinálni ellenünk. Bosszantó volt, hogy nem sikerült megoldani ezt a mérkőzést, mert Annában több volt ennél, sajnos a térde még mindig nem volt 100% -os állapotban és ne feledjük el, hogy három héttel ezelőtt U23 korosztályban Európa-bajnoki címet tudott szerezni. Verseny után átbeszéltük a következő időszak feladatait és célgyakorlatait, hogy a jövőben az ilyen mérkőzések felénk billenjenek.

Induló neve:	Szabó Nikolett
Súlycsoport / indulók száma:	59 kg / 11 fő
Elért helyezés:	9. hely
1. mérkőzés:	Eda TEKIN (TUR) – Szabó 3:1
Észrevétel:	Nikolett, jól birkózott török ellenfelével, minimális vereséget szenvedett, az utolsó 10 másodpercben sajnos nem sikerült az akciója, amivel megfordíthatta volna a mérkőzés végeredményét. előrelépést látok Nikolett birkózásában, fizikuma megfelel a súlycsoportához, de sajnos még mindig rengeteg rutin hiányzik a birkózásából, a jövőben dolgoznunk kell ezen, hogy az ilyen mérkőzéseket, tudja majd hozni.

CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Szabados Noémi
Súlycsoport / indulók száma:	68 kg / 12 fő
Elért helyezés:	10. hely
1. mérkőzés:	Yuliana Vasileva YANEVA (BUL) – Szabados 13:2
2. mérkőzés:	Nesrin BAS (TUR) – Szabados 4:0
Észrevétel:	Noémi a későbbi bajnokkal kezdte meg az EB-t. Rutinos versenyző, nem is nagyon sikerült hozzáérni, végig nagyon jól kontrolálta a mérkőzést. A vigaszágon sikerült folytatnia a versenyt, sajnos itt is nehezebb ellenféllel került szembe. A török rivális a súlycsoport regnáló U23 Európa- és világbajnoka, ennek ellenére itt már sokkal közelebb volt a győzelemhez, de sajnos hibázott és így vereség lett a vége. Noémi sokat változott az elmúlt időszakban, versenyről versenyre érettebben birkózik, de még szükség van némi időre és munkára, hogy stabil emberré váljon ebben a súlycsoportban.



**CONTINENTAL
CHAMPIONSHIP**

Vélemény és észrevételek

Csapatversenyben 50 pontot gyűjtöttünk, ezzel a 10. helyen végeztünk. Összességében nem lehetünk elégedetlenek a versennyel, két döntőt tudtak a lányok birkózni, ha ez mellé rakom, hogy az U23 EB-n is volt három érem (arany is), ez abszolút jó visszaigazolása a csapatnak. Le kell vonni a konzekvenciát, elemezni a mérkőzéseket, és dolgozni tovább! Van még feladat bőven, de úgy gondolom, hogy az irány az most jó, a versenyzők hozzáállása szintén jó, csak még több munkát kell belerakni.

Verseny helyszín, szállás, kiváló, utazás, mint mindig kisbusszal, teljesen rendbe volt.

Martin Gábor

KÖTÖTTFOGÁS

Verseny neve:	Felnőtt kötöttfogású Európa-bajnokság
Verseny ideje:	2023.04.21-23.
Verseny helyszíne:	Zágráb (CRO)
Induló országok száma:	33 ország
Korcsoport / szakág:	Felnőtt kötöttfogás
Indulók száma:	183 induló
Szakágvezető / edző:	Módos Péter, Lőrincz Viktor, Takács Ferenc

Induló neve:	Torba Erik
Súlycsoport / indulók száma:	60 kg / 22 induló
Elért helyezés:	8. helyezett
1. mérkőzés:	Torba Erik (HUN) – Helary Maegisalu (EST) 3:1
2. mérkőzés:	Torba Erik (HUN) – Jamal Valizadeh (UWW) 9:0
3. mérkőzés:	Edmond Armen Nazaryan (BUL) – Torba Erik (HUN) 8:0
4. mérkőzés:	Nihat Zahid Mammadli (AZE) – Torba Erik (HUN) 7:0
Észrevétel:	Állás helyzetből, fordított egykaros pozíciót próbál felvenni. A stílus kialakításához még időre van szüksége, de meg kell követelnünk számára, hogy egyféle helyzetet akarjon felvenni. Sokszor előfordul nála, hogy kétszer hibázik ugyanabból a pozícióból, ami mentális készségekre utal. A mentális készségeket anaerob körülmények között kell fejleszteni nála. A magasabb szintű edzőmunkára sarkalnunk kell és az erősebb képzetűbb partnerokkal tud csak fejlődni és ezt neki is meg kell értenie. Az iramváltásokat ki kell alakítani a küzdőstílusában, aminek hiánya miatt sokszor alárendelt a mérkőzésesei folyamán. A jövőben a lenti támadó technikáját a mellkasfogásos felfordítás variációját újra megfelelő szintre kell fejlesztenünk.

Induló neve:	Kecskeméti Krisztián
Súlycsoport / indulók száma:	63 kg / 13 induló
Elért helyezés:	12. helyezett
1. mérkőzés:	Jacopo Sandron (ITA) – Kecskeméti Krisztián (HUN) 1*:1
Észrevétel:	Az álló helyzeteknél a küzdő stílusa fejlődő tendenciát mutat, azonban még mindig több alkalommal megpróbálja előkészítetlenül a bújását, ami eredménytelen kimenetelű. A lenti helyzeteknél, a támadó technikáinál az emelését megfelelő szintre kell fejleszteni. Dinamikátlanul támad és nem terhel megfelelően a lenti támadó helyzetekből. A lenti védekező helyzetekből javult, de tovább kell nála fejleszteni a jövőben. Fontos lesz számára megérteni, hogy nemcsak időszakokat kell magas szinten elvégezni, hanem hosszú távú edzőmunkát kell teljesíteni ahhoz, hogy sikeres tudjon lenni. A profi szemlélet kialakítását tovább kell nála alakítani.

Induló neve:	Pohilec Ádám
Súlycsoport / indulók száma:	67 kg / 21 induló
Elért helyezés:	16. helyezett
1. mérkőzés:	Niklas Jan Olov Pontus Öhlen (SWE) – Pohilec Ádám (HUN) 11:2
Észrevétel:	Váncza István sérülése miatt Ádám kapott lehetőséget, hogy bizonyítson a kontinensbajnokságon. Képességei behatároltak, azonban a tőle elvárható teljesítményt hozta. Fizikai képességei messze helyezkednek el a nemzetközi mezőnytől, így akciókésztsége alul marad az elvárttól. A jövőben a megfelelő erőképeségek, mellett a megfelelő a birkózó stílus kialakítása lesz a fő célunk nála. A profi szemlélet kialakítása és a nemzetközi sikerességhez szükséges tudás elsajátítása számára elengedhetetlen lesz.

Induló neve:	Fritsch Róbert
Súlycsoport / indulók száma:	72 kg / 17 induló
Elért helyezés:	12. helyezett
1. mérkőzés:	Selcuk Can (TUR) – Frisch Róbert (HUN) 7:1
Észrevétel:	Robi felkészülését hosszú időn keresztül sérülés nehezítette. A nyaki panaszai négy hét igen fontos időszakról fosztotta meg és ezzel a formai időszak nem valósult meg számára. A Thor Masters nemzetközi versenyen sem tudott indulni, ami a megvívott nemzetközi mérkőzések számát tekintve is hiányzott a felkészüléséből. Számára fontos megérteni, hogy a küzdősportban soha nem lesz olyan időszak, hogy teljesen egészséges, mert aki magas szinten készül, ott mindig lesz hátráltató kisebb-nagyobb sérülés. Az a versenyző tud sikeres maradni stabilan, akinek magas szinten van a fájdalom tűrő képessége. A téthelyzetekben való teljesítés elkerülhetetlen fejlesztése a verseny, ahol mentálisan bírni kell a terhet, amit szintén meg kell értenie. Az álló helyzeteknél a karmunkája magas szinten volt, dominálta is a mérkőzés első szakaszát, azonban a fókusz csak a taktikára irányult és ellenfelének dezinformálását nem tudta lekövetni, ami által csípődobást hajtottak végre ellene. A lenti védekező technikáját meg kell szilárdítani, a megfelelő elmozgásokat egyéni fejlesztéssel meg kell követelni. A magas szintű felkészülésre sarkalnunk kell, hogy újra önmagára találjon.

Induló neve:	Lévai Zoltán
Súlycsoport / indulók száma:	77 kg / 23 induló
Elért helyezés:	III. helyezett
1. mérkőzés:	Lévai Zoltán (HUN) - Sanan Suleymanov (AZE) 9:0
2. mérkőzés:	Lévai Zoltán (HUN) – Iuri Lomadze (GEO) 3:1
3. mérkőzés:	Nemes Viktor (SRB) – Lévai Zoltán (HUN) 1*:1
4. mérkőzés:	Lévai Zoltán (HUN) – Alexandrin Gutu (MDA) 0*:0 mérkőzés nélkül
Észrevétel:	Zoli edzőmunkája és felkészülése példaértékű. Tudatos felkészülése, lehetővé tette számára, hogy az általa elképzelt és kitalált taktikát minden körülmények között tartani tudja. Az állás helyzeteknél a lüktető iramú birkózó stílust eredményesen tudja kivitelezni a jó kondicionális képességeknek köszönhetően (aerob-anaerob). A lenti támadásainál az emelő technikái sokat javultak, azonban instabil fejlesztést erőltetnünk kell nála, hogy minden kísérletét eredményesen tudja végrehajtani. A lenti védekezése javult, megfelelő volt az elmozgás, nem állt meg, dinamikus és mozgásból helyezkedett és váltott oldalt. A jövőben a stabilitását meg kell tartanunk, ezért egyéni képzésen keresztül a lenti technikáit tovább kell fejlesztenünk.

Induló neve:	Szilvássy Erik
Súlycsoport / indulók száma:	82 kg / 17 induló
Elért helyezés:	14. helyezett
1. mérkőzés:	Gela Bolkvadze (GEO) – Szilvássy Erik (HUN) 10:1
Észrevétel:	<p>Az idei évben súlycsoportot váltott és profi szemléletben megfelelő módszerekkel a 82 kg-ban versenyez. A kontinensbajnokság a második versenye volt ebben a kategóriában, ami még látszott. Az álló helyzeteknél a léptetések és pozíció keresések során sokszor lemaradt a lába. Az alacsonyabb súlycsoportban sokkal több csel és elterelő tevékenység zajlik le a támadások során, ami a lenti küzdelmeknél zavart okozott a védekező technikáknál. Véleményem szerint az edzőmunkája megfelelő az eredményességhez, de még tovább kell folytatni a fejlesztést és kell egy kis idő, hogy a súlycsoportban előforduló ritmust és mérkőzésre jellemző tulajdonságokat megszokja. Számára a kategóriában való versenyzés és a megfelelő nemzetközi partnerokkal való felkészítés elengedhetetlen lesz. A lenti emelő technikáinál a cselezést és a robbanékony fogásindítást a foglalkozások után egyéni képzésben fejleszteni kell.</p>

Induló neve:	Takács István
Súlycsoport / indulók száma:	87 kg / 25 induló
Elért helyezés:	I. helyezett (Európa-bajnok)
1. mérkőzés:	Takács István (HUN) - Zarko Dickov (SRB) 3:1
2. mérkőzés:	Takács István (HUN) - Nicu Samuel Ojog (Rou) 7:1
3. mérkőzés:	Takács István (HUN) - Semen Sergeevich Novikov (BUL) 3:2
4. mérkőzés:	Takács István (HUN) - Damian Von Euw (SUI) 5:1
5. mérkőzés:	Takács István (HUN) - Ali Cengiz (TUR) 5:2
Észrevétel:	<p>István az elmúlt időszakban több nemzetközi versenyen is bizonyította, hogy a nemzetközi mezőny elején helyezkedik el. Az Európa-bajnokságon taktikusan, felesleges mozdulatokat kerülve, érett birkózással aranyérmeket szerzett. Az álló helyzeteknél látszódtott a felépített, átgondolt taktika, amiben volt iramváltás és az ellenfél dezinformálása is. A lenti helyzeteknél a védekező technikáknál az elmozgások során végig mozdult, koncentrált maradt és ez eredményre is vezetett. A lenti támadó technikáinál az emelések megfelelő irányúak és kivitelezésben tökéletesek voltak. A döntőben egy kritikus helyzetben sem esett szét, hanem higgadt tudott (csak a saját taktikájára figyelt) maradni és vert helyzetből fordítani tudott, ami rendkívül erős jellemre vall és ezzel átlépte önmagát. A jövőben a feladatunk, hogy a jelen állapotot fent tartsuk nála, ami az ő esetében nem kérdés, hiszen a felkészüléseink során ő az, aki a legnagyobb számban részt vesz a foglalkozásainkon és ez látszik is a teljesítményén. Világversenyt nyerni csak az tud véleményem szerint, aki megtervezett magas szintű felkészülést „HOSSZÚ” időn keresztül képes elvégezni!</p>

Induló neve:	Lévai Tamás
Súlycsoport / indulók száma:	97 kg / 20 induló
Elért helyezés:	9. helyezett
1. mérkőzés:	Lévai Tamás (HUN) – Laokratis Kesidis (GRE) 8:0
2. mérkőzés:	Artur Aleksanyan (ARM) – Lévai Tamás (HUN) 7:4
3. mérkőzés:	Roberti Kobiashvili (GEO) – Lévai Tamás (HUN) 3:1
Észrevétel:	Tamás a taktikát, amit eltervez teljes mértékben tudja tartani, asszertív viselkedésével dominálni tudja a mérkőzéseit. Álló helyzetből képes érvényes akciót végrehajtani, ami nagy előny a súlykategóriában. Kondicionális képességei (aerob-anaerob), lehetővé teszik számára, hogy az egész mérkőzés folyamán támadólag tudjon fellépni ellenfeleivel szemben. A lenti támadó helyzeteknél egy megfelelő fej és karlezárás helyzet vagy egy felfordítás variációval a teljesítménye még nagyban fejleszthető és hatékonyabbá tehető. A jövőben az erőképeségek megszilárdítása lesz a fő cél nála, hogy a stabilitása és a fogásindításhoz szükséges erő megfelelő szinten legyen.

Induló neve:	Vitek Dárius
Súlycsoport / indulók száma:	130 kg / 16 induló
Elért helyezés:	9. helyezett
1. mérkőzés:	Sabah Saleh Shariati (AZE) – Vitek Dárius (HUN)
2. mérkőzés:	Alin Alexuc Ciurariu (ROU) – Vitek Dárius (HUN) 2*:2
Észrevétel:	Sajnos az utolsó mikrociklusban, a formában tartó időszakban komoly betegséggel küzdött, ami némiképp visszavett a teljesítményéből. Legfőképp mentálisan látszódott meg nála a küzdelmek során. Az álló helyzeteknél javult, pozitív volt számunkra, hogy mérkőzésein több alkalommal is volt iramváltás és megfelelő iramú megindulás. A lenti támadó technikáját és a lenti védekező technikáját egyéni képzésben javítani kell. A kondicionális képességeknél a birkózó anaerob képeségeit megfelelő szintre kell nála fejlesztenünk, hogy a jövőben a küzdelmei során a mérkőzés utolsó részében is tudjon megindulni és érvényes akciót végrehajtani és ezzel akciópontot szerezni.

Vélemény és észrevételek

A Dániai Thor Masters nemzetközi verseny pontos képet adott számunkra az induló keretről az Európa-bajnokságra. A nemzetközi edzőtábor, után az utolsó mezociklusunkat Magyarországon, Budapesten és Dunavarsányban végeztük el. A közvetlen felkészülésben előtérbe helyeztük a megfelelő technikai és taktikai képzést és a lenti támadó és védekező technikák gyakorlását. Az erőfejlesztések során már a robbanékony erőfejlesztés dominált. A döntéshozó képességek (anticipációs képességek) fejlesztését Blazepod edzésmódszerrel játékos formában valósítottuk meg a felkészülésünkben. A formában tartó mikrociklusban az asszertív viselkedést fejlesztettük a küzdelmek során, ami teljes mértékben anaerob energianyeréssel történt. A versenyt megelőző négy hétben az aerob képesség fejlesztést háttérbe szorítottuk, és a megfelelő iramváltások kialakítása érdekében az anaerob képességekre helyeztük az edzéseinken a hangsúlyt. A versenyen több olyan mérkőzést is veszítettünk, ami taktikai hibára utalt, amit a felnőtt világbajnoksáig még fejleszteni és javítani fogunk. A lenti helyzetekben a támadó és védekező technikáink javultak az elmúlt időszakhoz képest és látszott, hogy az elmúlt időszakban a foglalkozásainkon ez előtérben volt. Az elvárt teljesítményt megvalósították a versenyzőink és mindenki a képességéhez mérten fejlődő tendenciát mutatott számunkra. A felnőtt Európa-bajnokságon Takács István 1. helyezést ért el és ezzel Európa-bajnoki címet szerzett, Lévai Zoltán pedig 3. helyezést ért el. A magyar kötöttfogású válogatott a 33 ország közül a 8. helyen végzett a csapatversenyben.

Köszönöm szépen Lőrincz Viktor és Takács Ferenc magas szakami munkáját, akikre mindig számíthatok, nélkülük nem érnék el a sikereket. Köszönöm Hadi Gergely munkáját, aki masszőr pozíciója, mellett kulcsembere a csapategységnek és szintén elengedhetetlen a siker szempontjából. Bácsi Péter a csapat háttértevékenységének elengedhetetlen vezetője, akinek munkáját szeretném megköszönni.

A kötöttfogású válogatott egy rövid pihenő időszak, után folytatja tovább a felkészülését (makrociklus), aminek a csúcsforma időzítése a felnőtt világbajnokság lesz.

Horvátország, Zágráb
2023. 04. 23.

Módos Péter