

Felnőtt világbajnokság beszámoló

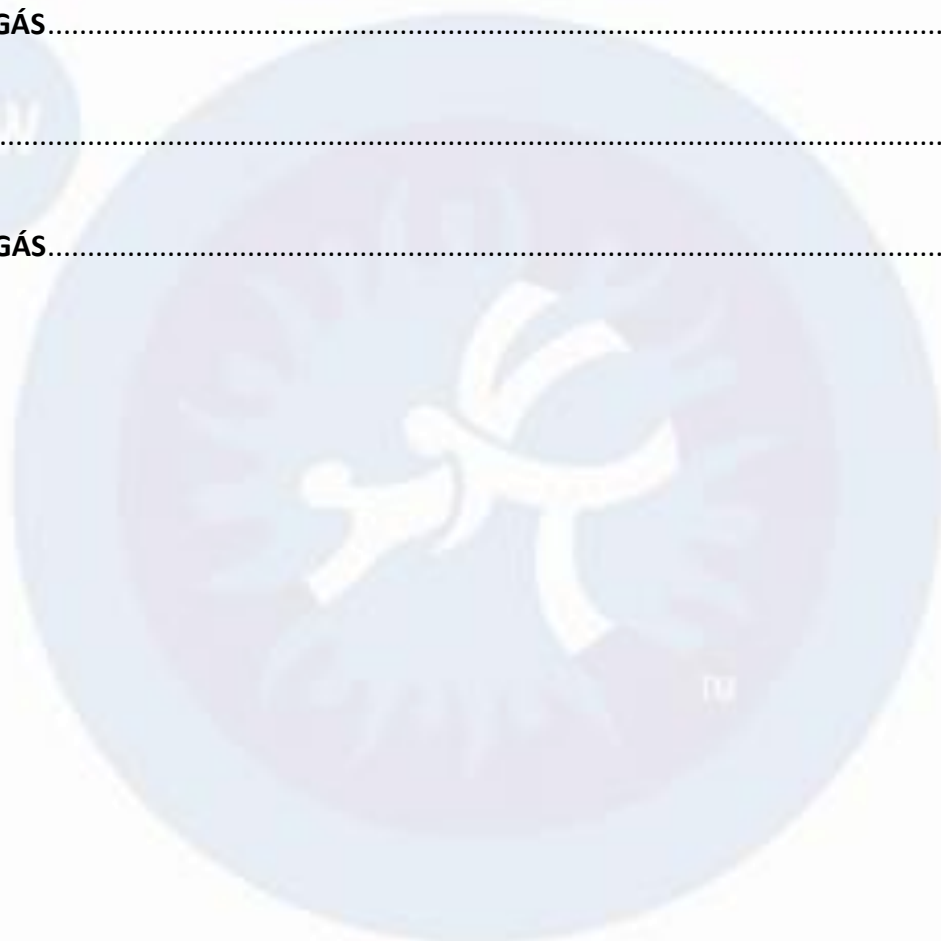
Belgrád (SRB), 2023.09.16-24.



Összeállította:
Bácsi Péter

Tartalom

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



**WORLD
CHAMPIONSHIP**

SZABADFOGÁS

Verseny neve:	Felnőtt kvalifikációs világbajnokság
Verseny ideje:	2023.09.16-19.
Verseny helyszíne:	Belgrád (SRB)
Induló országok száma:	70 ország
Korcsoport / szakág:	felnőtt/szabadfogás
Indulók száma:	347 fő
Szakágvezető / edző:	Bánkuti Zsolt/Konstantyn Gulevskyy

Induló neve:	Izmail Muszukajev
Súlycsoport / indulók száma:	65 kg/45 fő
Elért helyezés:	I. hely
1. mérkőzés:	Ospanov (KAZ) - Muszukajev 0:7
2. mérkőzés:	Otoguro (JPN) - Muszukajev 1:6-nál tus
3. mérkőzés:	Mamedov (AIN/RUS) - Muszukajev 4:5
4. mérkőzés:	Amouzadkhalili (IRI) - Muszukajev 5:6
5. mérkőzés:	Muszukajev - Rivera (PUR) 11:0
Észrevétel:	<p>Izmail ezen a Világbajnokságon azt a formáját mutatta, amit 2019-ben a kvalifikációs VB-n produkált. A második mérkőzéstől fogva egyre jobban teljesített, a japán elleni meccsen látszódtott a jó formája, dinamikus volt, minden mozdulatát lereagálta, pontosak voltak a kontra támadásai és az iráni versenyző ellen végig bírta a nagy iramú mérkőzést fizikálisan, ami nála nem mindig volt jellemző. Őszintén szólva a hazai ranking verseny után kicsit kételkedtem, hogy milyen formában lesz a VB-n, de azt gondolom, hogy nagyon összerakta magát, mind fejben mind fizikálisan. Úgy gondolom, hogy az iráni meccs volt a döntő momentum nála, utána már felszabadultan tudott birkózni és ennek meg is lett az eredménye.</p>

Induló neve:	Antal Dániel
Súlycsoport / indulók száma:	70 kg/30 fő
Elért helyezés:	10. hely
1. mérkőzés:	Antal- Dmitrievs (AIN/BLR) 9:4
2. mérkőzés:	Ramazanov (BUL) - Antal 15:4
Észrevétel:	Örültem, hogy az első mérkőzését megtudta nyerni Dani a belorusz versenyző ellen, fejlefogásból a dobást megcsinálta, jól mozgatta, jól dolgozott a karral, kétkar alából is eldobta, parter helyzetből jól védekezett. Sajnos a bolgár ellenfele már egy más kategória volt, de ellene is jól birkózott, parter helyzetből belefogta a pörgetésbe, az elvezetéseket próbálta. Azt gondolom, hogy amit tudott, azt megtette ezen a mérkőzésen is. Remélem a győztes mérkőzés ad neki további motivációt a folytatáshoz.

Induló neve:	Murad Kuramagomedov
Súlycsoport / indulók száma:	74 kg/45 fő
Elért helyezés:	19. hely
1. mérkőzés:	Kuramagomedov - Rego Alvan (BRA) 10:0
2. mérkőzés:	Kuramagomedov - Takatani (JPN) 0:5
Észrevétel:	A Muraddal kapcsolatban bizakodó voltam, mivel a budapesti ranking versenyt megnyerte és végre hozta azt a teljesítményt, amit régóta vártunk tőle! Az első mérkőzés egy jó bemelegítés volt, a második meccsen a japán ellen nem találta az ellenszert. Nagyon stabil volt, sokkal erősebb volt, próbálta a lábát támadni, de nem ért oda, egyszer tudta megfogni a lábát, de onnan sajnos ő jött ki vesztesen. Beszélgettem vele és beismerte, hogy fizikálisan erősödnie kell, ezért azt beszéltük, hogy jönne hozzánk az alapozó időszakban. Nagyon nehéz lesz megszereznie a kvótát, mert sok jó birkózó még bent maradt.

Induló neve:	Püspöki Patrik
Súlycsoport / indulók száma:	86 kg/48 fő
Elért helyezés:	17. hely
1. mérkőzés:	Püspöki - Masakwe (UGA) 7:0-nál tus
2. mérkőzés:	Püspöki - Geil (AUT) 0:3
Észrevétel:	Úgy gondolom, hogy az első mérkőzést gond nélkül hozta, a második meccsen bosszantó vereséget szenvedett az osztrák ellen. Sokkal agresszívebben kellett volna az előkészítő munkáját csinálnia, az osztrák szétrángatta, sokkal jobban bírta fizikálisan. Patriknak javítania kell az állóképességén és fizikálisan is előre kellene lépnie ahhoz, hogy ilyen mérkőzéseket megtudjon nyerni. Alapvetően dinamikus, de ezt nem használja ki, mindig a második félidőben próbál támadni, amikor már fáradt és már nem tud robbanékony lenni! Az olimpiai kvalifikáció megszerzése itt nagyon nehéz lesz, mert még sok jó versenyző még nem kvalifikálta magát.

Induló neve:	Juhász Balázs
Súlycsoport / indulók száma:	92 kg/24 fő
Elért helyezés:	12. hely
1. mérkőzés:	Juhász - Sun (CHN) 4:4
2. mérkőzés:	Aitmukhan (KAZ) - Juhász 13:3
3. mérkőzés:	Juhász - Akturk (TUR) 0:10
Észrevétel:	Balázs azóta mióta visszakapcsolódott a válogatott munkájába, szépen lépkedett előre. A hazai rangsor versenyen meccset nyert, a lengyel versenyen éremért birkózott, a román nagydíjon második lett, illetve itt a világbajnokságon is mérkőzést nyert. A lábára támadásai jók voltak, bár néha megáll egy pillanatra és akkor már kivédik. Amit hiányoltam, hogy parter helyzetből nem próbált akciót végrehajtani. Úgy gondolom, hogy Balázs folyamatosan fejlődik, remélem ugyanilyen lendülettel folytatja a munkát és akkor meglesz az eredménye.

Induló neve:	Vlagyiszlav Bajcajev
Súlycsoport / indulók száma:	97 kg/35 fő
Elért helyezés:	14. hely
1. mérkőzés:	Krasaukas (LTU) - Bajcajev 0:10
2. mérkőzés:	Sadulaev (AIN/RUS) - Bajcaev 4:2
Észrevétel:	Bajcajev sokkal jobb állapotban volt, mint a hazai rendezésű ranking versenyen. Azt gondolom, hogy a második mérkőzésen a Sadulaev ellen, ha jobban bízik magában és elhiszi, hogy képes nyerni akkor azt a meccset is megnyerhette volna, mivel az orosz versenyző közel nem volt jó a formában és sérüléssel is bajlódott. Véleményem szerint jól mentek ki az ellenfelei a VB-n, ezért úgy gondolom, hogy valamelyik kvalifikációs versenyen képes lesz kiharcolni az olimpiai kvótát.

Induló neve:	Ligeti Dániel
Súlycsoport / indulók száma:	125 kg/33 fő
Elért helyezés:	V. hely
1. mérkőzés:	Saparov (TKM) - Ligeti 0:5
2. mérkőzés:	Kholmatov (UZB) - Ligeti 0:11
3. mérkőzés:	Zare (IRI) - Ligeti 11:4
4. mérkőzés:	Khramiankou (AIN/BLR) - Ligeti 3:7
5. mérkőzés:	Ligeti - Akgul (TUR) 0:5
6. mérkőzés:	Ligeti - Kurbanov (AIN/RUS) 5:8
Észrevétel:	Azt gondolom, hogy Dani az egész világbajnokságon koncentráltan, jó formában birkózott. A felkészülése sérülésmentesen zajlott, ami nála nagyon fontos. Fizikálisan rendben volt, és nagyon motivált állapotban érkezett a VB-re! Sajnos az utolsó (ez volt a 6. meccse), egyik legfontosabb mérkőzésen a kvótáért fáradt el fejben és emiatt a birkózása szétesett, rossz döntéseket hozott, ami végül a vereség fő oka volt. Úgy gondolom, hogy ha ugyanilyen motiváltan dolgozik tovább, akkor jó esélye lesz neki is megszerezni az olimpiai indulás jogát valamelyik kvalifikációs versenyen.

Vélemény és észrevételek

Ahogy vártuk ezen a világbajnokságon nagyon erős mezőny jött össze. Az országok közötti versenyben 10. helyen zártunk, ami azt gondolom, hogy nem rossz eredmény és külön örültem annak, hogy mindenki győztes mérkőzéssel zárta a versenyt! A felkészülés jól sikerült, a versenyek és az edzőtáborok, amiket elterveztünk megvalósultak, ezért köszönetet szeretnék mondani a Magyar Birkózók Szövetségének.

A versenyen sérülés nem történt, a hazai rangsor versenyen szenvedett combsérülést Vida Csaba, ami sajnos nem gyógyult meg a világbajnokságig, ezért nem tudott indulni. Különösen hasznos volt az azerbajdzsáni edzőtábor, csak azt sajnáltam, hogy nem tudtunk nagyobb létszámban részt venni. A hazai nemzetközi edzőtáborok, amiket szerveztünk nagyon jól sikerültek és remélem, hogy a jövőben tudunk még ilyen táborokat csinálni, mert minőségi edzőpartnerek érkeztek hozzánk, amire nagy szükségünk van.

A kvóták tekintetében egy kis hiányérzetem van, mert az egy megszerzett kvalifikáció, ami egy világbajnoki cím révén született az egy csodálatos eredmény és leírhatatlan élmény volt, de volt még egy nagyon komoly lehetőségünk egy további kvóta megszerzésére Ligeti Dániel révén, amit sajnos elvesztettünk. Ettől függetlenül le a kalappal a Dani teljesítménye előtt, ezúton is szeretnék neki nagyon gratulálni, mert bebizonyította megint, hogy ott van a helye a legjobbak között! Bízom benne, hogy a jövő évi kvalifikációs versenyeken további egy-két indulási jogot kiharcolunk.

Összeségében elégedett vagyok a teljesítményekkel és köszönöm a versenyzők munkáját és kitartását, illetve szeretném megköszönni a Magyar Birkózók Szövetsége vezetőségének és minden dolgozójának a munkáját!

Bánkuti Zsolt

NŐI

Verseny neve:	Felnőtt kvalifikációs világbajnokság
Verseny ideje:	2023.09.18-21.
Verseny helyszíne:	Belgrád (SRB)
Induló országok száma:	56
Korcsoport /szakág:	Felnőtt
Indulók száma:	267 fő
Szakágvezető/edző:	Molonov Maksim/Martin Gábor

Induló neve:	Szekér Szimonetta
Súlycsoport / Indulók száma:	50 kg / 28 fő
Elért helyezés:	18. helyezés
1. mérkőzés:	Emilia Alina GRIGORE VUC (ROU) - Szekér 4:3
Észrevétel:	Szimonetta a kétszeres világ- és kétszeres Eb ezüstérmes román versenyzővel kezdett. A meccs képe alapján volt esély a győzelemre, végül 4-3-as vereséget szenvedett. Kondicionálisan sikerült felőrölnie ellenfelét az utolsó 30 másodpercre, de ez kevés volt és nem tudta még megcsinálni a győztes akciót. Sosem volt még ilyen közel ehhez a versenyzőhöz, bízom benne, hogy a jövőben tud majd ebből erőt és motivációt meríteni.

Induló neve:	Orsus Sztálvira
Súlycsoport / Indulók száma:	53 kg / 31 fő
Elért helyezés:	7. helyezés
1. mérkőzés:	Vestina DANISEVICIUTE /(TU) - Orsus 0:10
2. mérkőzés:	Vanesa KALADZINSKAYA (AIN/BLR) - Orsus 9:2
3. mérkőzés:	Tatyana DEBBIEN (FRA) - Orsus
4. mérkőzés:	Orsus - Emma Jonna Denise MALMGREN (SWE) 2:4
Észrevétel:	Sztálvira nem titkoltan kvótáért utazott a világbajnokságra, ám ezt sajnos nem sikerült elérnie. Versenyen nyújtott teljesítménye messze elmaradt a tőle már látottól. Egyelőre még elemeznünk kell a helyzetét, illetve utólagosan jutott a tudomásunkra, hogy a tavaszi vese problémái nem múltak el száz százalékosan, és ez volt az egyik oka is a gyengébb teljesítménynek. Jelen pillanatban hazautazott és egy teljes, átfogó orvosi vizsgálaton vesz részt és majd ezeknek az eredményeknek a birtokában fog visszatérni hozzánk.

Induló neve:	Bognár Erika
Súlycsoport / Indulók száma:	55 kg / 19 fő
Elért helyezés:	9. helyezés
1. mérkőzés:	Bognár - Emily WANYAMA (KEN) 10:0
2. mérkőzés:	Bognár - Mariana DRAGUTAN (MDA) 3:8
Észrevétel:	Erika első mérkőzésén hozta a kötelezőt. Másodikon a már jól ismert moldvai birkózóval került össze. Legutóbb Erika nyert ellene a budapesti versenyen, de ez a bravúr most nem sikerült, egy árnyalattal most az ellenfélnek jött ki jobban a lépés és így Erika vereséget szenvedett. Erika versenyről versenyre stabil és egyre jobb birkózást mutat, remélem, hogy ez kitart és az U23 világbajnokságról már éremmel tér haza.

Induló neve:	Galambos Ramóna
Súlycsoport / Indulók száma:	57 kg / 36 fő
Elért helyezés:	11. helyezés
1. mérkőzés:	Mathilde Hélène RIVIERE (FRA) - Galambos 1:4
2. mérkőzés:	Bolortuya BAT OCHIR (MGL) - Galambos 5:7
3. mérkőzés:	Galambos - Elvira KAMALOGLU (TUR) 1:1
Észrevétel:	Ramóna két és fél év kihagyás után tért vissza a nemzetközi mezőnybe, első két mérkőzését meg is tudta nyerni, de a sorsdöntő mérkőzésen 1-1-es vereséget szenvedett, ami talán az egyik legbosszantóbb vereségi forma. Sajnos, török riválisa nem tudott tovább menni, így számára véget ért a verseny. Ahonnan Ramóna indult fél évvel ezelőtt, mindenféleképpen dicséretre méltó a teljesítménye. Könyöke még mindig nem százszázalékos és kondicionálisan is van még mit fejleszteni rajta, de a hozzáállása kiváló, ezért bízom benne, hogy tud még előrébb lépni.

Induló neve:	Dollák Tamara
Súlycsoport / Indulók száma:	59 kg / 22 fő
Elért helyezés:	12. helyezés
1. mérkőzés:	Dollák - Dzhanan Filipova MANOLOVA (BUL) 8:1
2. mérkőzés:	Dollák - Qi ZHANG (CHN) 0:12
3. mérkőzés:	Alyona KOLESNIK (AZE) - Dollák 10:0
Észrevétel:	Tamara tavaly vállműtéten esett át, és hosszabb kihagyásra kényszerült. Május óta végzi a központi munkát. A versenyen az első mérkőzését hozta viszonylag simán, a másodikon a későbbi világbajnoktól szenvedett vereséget, mivel a kínai döntőbe jutott, így a vigaszágon folytathatta a versenyt. A vigaszági mérkőzésen számítottunk a győzelemre, ám ez sajnos nem sikerült. Versenyteljesítménye alapján munkára és egy jó alapozásra még szüksége van, hogy újra a régi önmagát tudja hozni.

Induló neve:	Szabados Noémi
Súlycsoport / Indulók száma:	68 kg / 33 fő
Elért helyezés:	25. helyezés
1. mérkőzés:	Wiktorja CHOLUJ (POL) - Szabados 2:0
Észrevétel:	Noémi lengyel ellenfelét jól ismerjük, sok mérkőzést vívtak már egymással, ez a mérkőzés számunkra kedvezőtlenül alakult most. 2-0-ás vereséget szenvedett, voltak jó helyzetek és megindulások, de nem tudta befejezni őket, rutinosabb versenyzővé kell válni a jövőben. Noéminél mindenféleképpen még a vereség ellenére is látok előrelépést, fizikálisan és mentálisan is, de még mindig szükség van a kemény munkára. Ő egy későn érőbb típus, biztos vagyok benne, hogy be fog érn.



**WORLD
CHAMPIONSHIP**

Vélemény és észrevételek

A világbajnokságra az intenzív felkészülést a budapesti rangsorverseny után kezdtük meg, kéthetes nemzetközi edzőtáborral Tatán, ami egy 12 nemzetet felvonultató 120 fős tábor volt.

A felkészülés során sikerült még két nemzetközi versenyen részt venni, a Poland Openen és román nagydíjon. A két versenyből levonva a konzekvenciát úgy gondolom, hogy történt a csapat fejlődésében előrelépés és sikerült már ki-ki meccseket is megnyernünk ezeken a versenyeken és értékes tapasztalatokat szerezni.

Augusztus végén a már szokásos németországi edzőtáborban vettünk részt, ami a világbajnokság előtti utolsó nagy nemzetközi edzőtáborunk volt.

Az utolsó két hetet Dunavarsányban töltöttük el és élesítettük a versenyzőket a világbajnokságra.

Ha visszatekintek erre a 10 hetes periódusra, azt mindenféleképp elmondhatom, hogy a felkészülés zökkenőmentes és sérülésmentes volt. A nemzetközi táborokban sikerült tapasztalatokat és rutint is szereznünk. A csapat hangulat és morálja megfelelő volt. Nincs benne széthúzás és összeveszés, véleményem szerint formálódik a csapategység, mivel mindenki nagyjából egy korosztály és már kadet koruk óta együtt versenyeznek, ezzel úgy gondolom a jövőben sem lesz problémánk.

A csapat átlagéletkora 22-23 év, ez azt jelenti, hogy még mindig fiatal és formálható a társaság, biztos vagyok benne, hogy a csapat nagy része nem csak a párizsi, hanem a los angelesi olimpiára is készül és terveik vannak a következő ciklusban is.

Összességében a versenyen látott birkózás alapján én úgy gondolom, hogy a felkészülés jobban sikerült, mint az Európa-bajnokságra, sajnos ez eredményekben még nem tükröződött, bár, ha meccsekre bontom akkor a birkózása képe az változott és pozitív irányba történő elmozdulást tapasztaltam.

Az azonban sajnálatos és egyben dühítő is, hogy négy lehetőségünk volt a legjobb négybe kerülni és sajnos egyiket sem sikerült abszolváljunk.

Bosszantó, hogy nem olimpiai súlyban nem sikerült érem mérkőzés közelében jutni, illetve 53 és 57 kilóban volt lehetőség az éremmeccsre, ami egy lépéssel közelebb vitt volna a kvalifikáció megszerzéséhez is, ezeket a meccseket is egy hajszállal, de elbuktuk.

Stalvira akitől joggal várhattuk volna az érem és kvóta szerzést, neki sem sikerült kihozni magából azt a rutint és tudást ami benne rejlik, ennek okai szerintem részben egészségügyi, részben mentális problémák lehettek, ezeket a dolgokat próbálják orvosolni.

A sérültjeinek vissza tudtak állni a teljes munkába, felvették a ritmust, ez alól kivétel még Nagy Bernadett, aki ugyan már teljes értékű edzés munkát végez, de még a rehabilitációjának az utolsó szakasza zajlik. Úgy gondolom, hogy az alapozás kezdetére közel 100 % állapotba fog kerülni és a jövő évben rá is számíthatunk.

Bízom abban, hogy a következő bő fél év, ami még a kvalifikációs versenyekig hátra van, ez alatt sikerül annyi munkát elvégeznünk, rutint és tapasztalatot szerezni, hogy sikerül majd női szakágban is kvalifikálni a magyar birkózás számára az olimpiai játékokra.

Martin Gábor

KÖTÖTTFOGÁS

Verseny neve:	Felnőtt kvalifikációs világbajnokság
Verseny ideje:	2023.09.21-24.
Verseny helyszíne:	Belgrád (SRB)
Induló országok száma:	59 ország
Korcsport / szakág:	Felnőtt kötöttfogás
Indulók száma:	327 induló
Szakágvezető / edző:	Módos Péter, Lőrincz Viktor, Takács Ferenc



WORLD
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Torba Erik
Súlycsoport / indulók száma:	60 kg / 40 induló
Elért helyezés:	-
Észrevétel:	<p>Az idei évben Eriknek a súlykategória teljesítése minden versenyen gondot okozott, de tudta teljesíteni a tőle elvárt szintet, azonban a világbajnokságra nem tudta hozni a folyamatos kontroll ellenére sem a súlyát. A verseny előtt bő két héttel közel öt kilogrammal ment haza a hétvégi regenerációs időszakra. Megbeszéltük vele, hogy figyeljen oda az étkezésre és hogy mennyi súlytöbblettel jöjjön vissza a következő hétre, ami már teljes mértékben a formába hozásról szólt. A megbeszélteket, annyira nem sikerült tartani, hogy nyolc kiló hetven dekával érkezett meg és onnantól kezdve nagyon lassan és nehezen tudtuk a súlyát kezelni a megfelelő irányba. A mérés előtt két nappal közel három kilogramm súlytöbblettel volt rajta, ami annyira lassan és nehezen indult meg lefelé, hogy már több alkalommal is a testi épségét befolyásolta. Görcsök, teljes végelgyengülés, demotiváltság, dehidratáltság jellemezte. A mérés reggelén negyven dekanál nem mozdult tovább a súlya úgy, hogy még szaunázott több mint negyven percet, amikor úgy döntöttünk nem szabad tovább folytatni a testi épsége érdekében. Véleményemért teljes mértékben vállalom a felelőséget, vezetőként/edzőként, hiszen az a feladatunk, hogy mindent kontroláljunk, de úgy gondolom, hogy partnernek kell lennie a versenyzőnek is. A hétvégén és az esti órákban nem tudunk minden percben figyelni és úgy gondolom egy felnőtt versenyzőnél már kell lennie annyi önállóságnak, hogy tudja, mik azok a teendők, hogy sikeres legyen egy versenyen, hiszen a szőnyegen is egyéni döntéseket kell meghozni. Mélyen bánt és szomorú vagyok, hogy egy olimpiai súlykategóriát elengedtünk úgy, hogy megsemmisítettük megszerezni az indulás jogát a nyári játékokra. A szakvezetést kérem, hogy vizsgálja ki a versenyzővel történt cselekedetet és szankcionálja azt, amennyiben úgy látják én hibáztam, természetesen én is vállalom érte a felelőséget.</p>

WORLD
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Kecskeméti Krisztián
Súlycsoport / indulók száma:	63 kg / 24 induló
Elért helyezés:	12. helyezett
1. mérkőzés:	Kecskeméti Krisztián (HUN) - Etienne Kisinger (GER) 3*:3
2. mérkőzés:	Ivan Lizatovic (CRO) - Kecskeméti Krisztián (HUN) 4:0
Észrevétel:	<p>Krisztián teljesítményében maradt hiányérzet bennünk. A német ellenfelét legyőzve, úgy gondoltuk a következő mérkőzését is győzelemmel kell zárnia. A lenti helyzetekig nem jutott el a horvát ellenfele ellen. Dominálta a mérkőzést álló helyzetből, azonban előkészítései nem voltak hatékonyak. A taktika megvalósítása nem sikerül számára a mérkőzésein, sokszor elképzelés nélkül próbál mérkőzést nyerni, amibe belehibázik. Edzőmunkája javult az elmúlt időszakban, de a téthelyzetekben a versenyeken nem reprodukálja a teljesítménye. Fontos lesz számára a téthelyzetek gyakorlása, minél több nemzetközi mérkőzés megvalósítása. A jövőben a 60 kg-os súlykategóriát fogjuk neki javasolni, amihez az egyéni fejlesztéseket jobban meg kell követelnünk. Az álló helyzeteknél a fordított egykar helyzetekből való előkészítő léptetéseket megfelelő szintre kell fejlesztenünk nála. Az egyéni képességeknél az erőfejlesztés mellett, a lenti helyzetekből való technikai fejlesztést fogjuk nála megvalósítani.</p>

Induló neve:	Váncza István
Súlycsoport / indulók száma:	67 kg / 41 induló
Elért helyezés:	7. helyezett
1. mérkőzés:	Váncza István (HUN) - Nestor Evian Almanza Truyol (CHI) 6:0
2. mérkőzés:	Váncza István (HUN) - Shon Nadorgin (ISR) 8:0
3. mérkőzés:	Hasrat Jafarov (AZE) - Váncza István (HUN) 5:1
4. mérkőzés:	Váncza István (HUN) - Edsson Rafael Olmos Gutierrez (MEX) 9:0
5. mérkőzés:	Mohammadreza Abdolhamid Geraei (IRI) - Váncza István (HUN) 6:5
Észrevétel:	<p>István az év elején sérült volt, de az Európa-bajnokság utáni makrociklusban kimagasló munkát végzett. Nagyon sokat javult a személyisége pozitív irányba, ami miatt az edzőmunkájának a minősége javult. Kifejezetten ügyes, jó helyzetfelismerő és döntéshozó képességű versenyző, akinek meg kell értenie, hogy hosszútávú terheléssel tud komoly eredményeket elérni. A világbajnokságon a tőle elvárt szinten küzdött. Sajnos, ami látszódtott, hogy a sportágspecifikus állóképességét (aerob-anaerob) fejleszteni kell nála. Az iramváltások megvalósultak, ami anaerob energianyerésben megy végbe, de igen hamar bekövetkezett a fáradás, de egy sikeres alapozó időszak után ezt magas szintre lehet felépíteni, ami a jövő évben meghatározó lehet a kvalifikációs versenyeken. A lenti helyzeteknél a védekező technikáját tovább kell gyakoroltatni vele, még mindig az emeléseknél a rossz lábát emeli, amivel lehetőséget ad ellenfelének a sikeres akció végrehajtására. A vigaszágon az iráni olimpiai bajnokkal szemben sajnáltam, hogy nem kapott lehetőséget a lenti helyzetekben való támadásra, én úgy éreztem és láttam aktívabb volt a mérkőzés során és akciót is hajtott végre állóhelyzetből. A verseny végén motivált maradt, amit fent kell tartanunk nála és egy igen magas szintű és minőségű alapozó ciklust kell vele elvégeztetnünk és akkor okozhat meglepetést, de ehhez neki is partnernek kell lenni.</p>

WORLD
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Fritsch Róbert
Súlycsoport / indulók száma:	72 kg / 24 induló
Elért helyezés:	II. helyezett
1. mérkőzés:	Fritsch Róbert (HUN) - Jamol Jumabaev (UZB) 4:1
2. mérkőzés:	Fritsch Róbert (HUN) - Ali Feizollah Arsalan (SRB) 13:10
3. mérkőzés:	Fritsch Róbert (HUN) - Shingo Harada (JPN) 3:1
4. mérkőzés:	Ibrahim Mahmoud H. H. Ghanem (FRA) - Fritsch Róbert (HUN) 3:0 TUS
Észrevétel:	<p>Az Európa-bajnokság után ismét a régi magas szintű edzőmunkát végezte a tőle megszokott és elvárt szinten. Az álló helyzeteknél a sportágspecifikus állóképességét kihasználva, ellenfeleit olyan mértékben fárasztotta, hogy összeestek előtte és könnyedén hajtott végre akciót nemzetközi élmezőnyhöz tartozó versenyzőkkel szemben is. A lenti helyzeteknél a támadó és a védekező technikáját is nemzetközi szinthez fejlesztette fel egyéni képzésben és ez teljes mértékben látszott a verseny egész folyamán. A profi szemlélet nála teljes mértékben megvalósult, sportanalitika, dietetika, egyéni fejlesztések, mentális képesség fejlesztés mellet a regenerációra is komoly időt fordított, példamutatóan és tudatosan készült a világbajnokságra. A döntőben sajnos volt egy rossz szituáció, ahol az ujja megsérült és megbontotta nála a mentális fókuszot, ami miatt sebezhetővé vált, ezt ellenfele ki is használta és megtudta őrizni az eredményt a mérkőzés végéig. A mentális készségeket a jövőben is folyamatos kontroll alatt fejleszteni kell nála. Véleményem szerint a következő évben a kvalifikáció és a nyári játékok szempontjából a 77 kg-os súlykategóriában kell megmérkőznie, mert teljesítménye és hozzáállása méltó további komoly eredményekhez.</p>

**WORLD
CHAMPIONSHIP**

Induló neve:	Lévai Zoltán
Súlycsoport / indulók száma:	77 kg / 45 induló
Elért helyezés:	14. helyezett
1. mérkőzés:	Lévai Zoltán (HUN) - Gurpeet Singh (UWW/IND) 4:0
2. mérkőzés:	Demeu Zhadrayev (KAZ) - Lévai Zoltán (HUN) 4:1
Észrevétel:	<p>Az világbajnokságra való felkészülés számára igen összetett és komplex volt, sérülések és további tevékenységek nehezítették. Csukló és bakteriális fertőzés (erős gyógyszeres kezelés), miatt nem tudott teljesértékű edzésterhelést megvalósítani, ami már az utolsó mezociklusban történt. A mentális felkészüléshez hozzá tartozik a világbajnokság előtérbe helyezése a civil élettel szemben, ennek ellenére a verseny előtt három héttel házasságot kötött, ami az én véleményem szerint nem segítette a csúcsforma kialakulását. Az edzéseink a formába hozó és formában tartó időszakban rövidültek, ezzel elkerülve a magas fáradás kialakulását (a regeneráció szempontjából), azonban klubedzője (édesapja) tanácsára minden edzés végén egyéni képzésben vett részt és hozzátettek a tervezett foglalkozásokhoz, ami nem ehhez az időszakhoz illett. A versenyen a vesztes mérkőzésén, lenti támadó helyzetben az emelő technikájánál hibázott nem megfelelő irányba indította a dobásvégrehajtást, aminek következtében zónaszéli szituációba keveredett és onnan rossz döntést választott. Úgy gondolom, ő egy igen értékes versenyző, akinek a nemzetközi élmezőnyhöz kéne stabilan tartoznia, de meg kell értenie, hogy mi a felnőtt válogatott szakmai stábja, nem rosszat akarunk neki, hanem ugyanaz a célunk. A tavalyi évben láttuk tőle a letisztult álló helyzetekből való előkészítéseket és akcióvégrehajtást, amit újra meg kell tőle követelni a foglalkozásaink során is. Edzésmunkája magas szintű, de követni kell a felkészülés megtervezett szakaszait és a civil és sportolói élet profi szemléletét ki kell alakítanunk nála és akkor a jövő évi kvalifikációs időszakban megfelelő formában tud majd szőnyegre lépni, de természetesen ehhez a versenyzői akarat elengedhetetlen.</p>

WORLD
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Szilvássy Erik
Súlycsoport / indulók száma:	82 kg / 24 induló
Elért helyezés:	9. helyezett
1. mérkőzés:	Szilvássy Erik (HUN) - Bozo Starcevic 5:0
2. mérkőzés:	Rafiq Huseynov (AZE) - Szilvássy Erik (HUN) 4:3
3. mérkőzés:	Aues Gonibov (AIN/RUS) - Szilvássy Erik (HUN) 3:1
Észrevétel:	<p>A súlykategória teljesítése nagy feladat volt számára, de a látottak alapján jól teljesítette, azonban a mérkőzéseinél hiányzott a megfelelő minőségű kondicionális képességek, ami a fogyasztásnak volt köszönhető. A felkészülésnél több alkalommal is inspiráltuk a lábrobbanékonyság fejlesztésére egyéni képzésben, azonban két alkalom után abbahagyta („jelezte elég robbanékony már a lába”), ami szintén látszódt az álló küzdelmeknél, hogy sokszor nem tudta követni a kategóriára jellemző gyorsabb mozdulatokat. A felkészülés utolsó szakaszában egy nemzetközi versenyt kihagyott, ami a súlykategóriaváltás miatt hiányt okozott. Fontos lett volna, minél több nemzetközi mérkőzést megvívnia az új kategóriában és így az adott időszakban terhelés csökkentés valósult meg nála, ami eltért a tervezettől. Az alapozó időszakban meg kell változnia pozitív irányba, mert jelenleg azt látom nem hisz az elvégzett munkába (csapaton belül sem keresik többen a társaságát negatív személyisége miatt). Fontos lesz megértenie, hogy saját magának edz, nem nekünk, így, ha nem olyan mentalitással végzi az ő munkájában tesz kárt és ezáltal keletkezik hiány. Véleményem szerint fontos lenne számára egy sportpszichológus, aki segítene kialakítani számára a megfelelő sportági személyiséget. Jelenleg mindig másban keresi a hibát, jelezte nekünk, hogy mi nem foglalkoztunk vele, ezért nem ért el eredményt. Lőrincz Viktor és én egy csapatot vezetünk, ahol mindenkivel a lehető legtöbbet próbálunk foglalkozni egyéni képzésben is, de azokkal a versenyzőkkel nem tudunk foglalkozni, akik elutasítják a mi javaslatainkat (a versenyzőnek partnernek kell lennie). Én úgy gondolom benne több van, mint ahol tart, de változnia kell, amennyiben ez nem sikerül, nem fog tudni komoly eredményt elérni.</p>

WORLD
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Losonczy Dávid
Súlycsoport / indulók száma:	87 kg / 42 induló
Elért helyezés:	II. helyezett
1. mérkőzés:	Losonczy Dávid (HUN) - Azat Salidinov (KGZ) 8:0
2. mérkőzés:	Losonczy Dávid (HUN) - Islam Abbasov (AZE) 8:0
3. mérkőzés:	Losonczy Dávid (HUN) - Kiryl Maskevich (AIN/BLR) 6:1
4. mérkőzés:	Losonczy Dávid (HUN) - Semen Sergeevich Novikov (BUL) 10:0
5. mérkőzés:	Ali Cengiz (TUR) - Losonczy Dávid (HUN) 8:7
Észrevétel:	<p>Dávid álló helyzeteknél sportági állóképességét kihasználva, olyan iramot diktált, amivel ellenfelei teljes mértékben nem tudtak mit kezdeni (élmezőnyhöz tartozó versenyzők). Igen pozitív volt számunkra, hogy a megbeszélte taktikában építette fel küzdő stílusát. Álló helyzetből nagyon meggyőző akciókat hajtott végre, ami mutatta számunkra támadó szellemiségben küzd a mérkőzésein. A lenti helyzeteknél a védekező technikái nagyon sokat javultak és támadó technikái közül az emelése igen nagy arányban sikeresen valósult meg. Profi szemlélete a verseny előtti és alatti időszakban az egyik legjobb a csapatban, mindent betart a siker érdekében (étkezés, táplálékkiegészítő, levezetés/regeneráció, minőségi bemelegítés, sportanalitika, pszichológus, stb). A döntőben a mérkőzés első szakaszában hibázott, azonban nem esett szét a fókuszát végig tartani tudta, és lenti védekezésből sikeresen visszatámadott, amiből fej és karlezárás helyzetből erős, véleményem szerint többször is betusolta ellenfelét, amit a szőnyeg elnöke nem így vélt és nem vetett véget a mérkőzésnek. Végül 7:7-es helyzetnél az utolsó öt másodpercben volt egy kitolás helyzete, erre challenge-t kértünk (mert a döntetlen nem nekünk kedvezett), amit elveszítettünk, mivel az ellenfél lábához ért a támadás során a keze. Szomorú és elkeseredett vagyok, hogy ez a mérkőzés így alakult, én úgy gondolom, hogy ezt a döntőt Dávid nyerte, de biztos vagyok benne, hogy a jövőben ez még nagyobb pluszt fog neki adni, hogy ezt az ezüstérmét aranyéremmé váltsa. A célunk nála, hogy a jelenlegi formáját tovább javítsuk és egyéni képzésben a technikai fejlesztését még hatékonyabbá tegyük.</p>

Induló neve:	Lévai Tamás
Súlycsoport / indulók száma:	97 kg / 37 induló
Elért helyezés:	16. helyezett
1. mérkőzés:	Lévai Tamás (HUN) - Yiming Li (CHN) 5:1
2. mérkőzés:	Mihail Kajaia (SRB) - Lévai Tamás (HUN) 7:5
Észrevétel:	<p>Sokat fejlődött az év első feléhez képest álló és lenti helyzetekben is. A fő hiba nála, hogy a taktika felállításánál sokszor zavar jelentkezik. Sok mindent akar egyszerre megvalósítani és sokszor, olyan taktikát állít fel, hogy megtervezi a mérkőzés alakulását (az ellenfél reakcióit), ami nem feltétlen úgy alakul (túlgondolja), ahogy ő elgondolta. Sokkal letisztultabb, támadó küzdőstílus illik a tudásához, mintsem a védekező stílus. A vesztes mérkőzésén nem az elejétől diktált iramot ellenfelének (amire ő képes), hanem a védekezésében bízott, de jelenleg még erőképeségeiben el van maradva a kategóriától, ami miatt nem minden alkalommal hatékony a védekező technikája. Rá is igaz (ami a testvére), hogy be kell tartani a felkészülés szakaszait és bízni kell a megtervezett munkában, nem az utolsó szakaszban kell a minőségi egyéni képzést hozzátenni, hanem a felkészülés első felében. A taktikát a foglalkozások alatt is gyakorolni kell és sokkal egyszerűbben, mint ahogy ő (vagy ők?) gondolják, mert előre nem lehet eltervezni, hogy az ellenfél milyen döntést fog hozni a küzdelem alatt. Edzőmunkája példaértékű, azonban sokkal nagyobb önállóság (és önálló gondolkodás) szükséges, ahhoz, hogy valaki sikeres legyen, mivel a szőnyegen a küzdelmek alatt saját magának kell meghozni a döntéseket (anticipációs készség) és helyette senki nem tudja megválasztani azokat. A kvalifikációs időszakig neki is fontos lenne, hogy egy sportpszichológus segítse a mentális képességek fejlődését.</p>

WORLD
CHAMPIONSHIP

Induló neve:	Vitek Dárus
Súlycsoport / indulók száma:	130 kg / 30 induló
Elért helyezés:	21. helyezett
1. mérkőzés:	Romas Fridrikas (LTU) - Vitek Dárusz (HUN) 2:1
Észrevétel:	<p>Az álló helyzeteknél, hiányzik a megfelelő minőségű iramváltás, így nem alakul ki a lüktető iramú küzdelem. A foglalkozások alkalmával is jól megfigyelhető, hogy nem tapasztalunk minőségi iramú teljesítményt, ami mélyen tükrözi a versenyen látottakat. Több alkalommal is sarkaltuk a felkészülés folyamán, hogy ne várákozzon az álló küzdelmek során, azonban változást nem tapasztaltunk. A belső motivációnál (intrinzik motiváció) tapasztalok hiányt, úgy látom ő teljesen elégedett a jelenlegi helyzettel és nem képes kilépni a komfortzónájából. Az alapozó időszak alatt az általános és a sportágspecifikus anaerob képességei mellett, az erőképeségeket kell nála fejlesztenünk, hogy a megindulásai és a kitolásai sikeresek legyenek a küzdelmei során. A lenti helyzeteknél egyéni képzésben fejleszteni kell a támadó technikáit, amit több alkalommal is megbeszéltünk, azonban egyszer sem valósult meg a gyakorlatban. A plusz foglalkozásra szánt időt el kell kezdeni a gyakorlatban is, nem csak tervezni kell, mert anélkül nem fog fejlődni a jövőben, hanem egyhelyben fog stagnálni a teljesítménye.</p>

Vélemény és észrevételek

A Ljubomir Gedza Memorial (Szerbia, Mladenovac), után a közvetlen (6 hét – mezociklus / 4 hét formába hozó-2 hét formában tartó) felkészülésünket kezdtük meg a kvalifikációs világbajnokságra. Az első két hét aerob (Budapest), a második két hét aerob-anaerob (Mátraháza, Tata), az utolsó két hét anaerob (Tata, Szerbia) energianyerés fejlesztésében valósult meg. A sportágspecifikus fejlesztéseket végig nemzetközi ellenfelekkel tudtuk megvalósítani, ami sokat jelentett számunkra. Az erőfejlesztésnél a robbanékony és a gyors erő fejlesztés mellett, az erő-állóképesség fejlesztés dominált. Az utolsó mikrociklusban a szabályismeret mellett a taktikai fejlesztés is előtérbe került.

A kvalifikációs világbajnokságon versenyzőink közül Fritsch Róbert és Losonczy Dávid 2. helyen (olimpiai kvóta) végzett. A magyar kötöttfogású válogatott az 59 ország közül a 8. helyen végzett és egy olimpiai kvótát szerzett.

„Nem leszek továbbra sem szimpatikusabb senkinél, de úgy gondolom én magam egyenes embernek tartom és igenis ki kell mondanunk a hibákat és a problémákat, ezért fontosnak tartottam, hogy mindenkiről kielégítő jellemzést írjak le. Mélyen csalódott vagyok, mert úgy gondolom sokkal több van ebben a csapatban, mint egy kvóta. Sok minden nem kedvezett nekünk a versenyen, de nem a kifogásokat kell keresnünk, hanem azt kell megvizsgálnunk miben tudunk javulni a közeljövőben, mert a jelenlegi időszak már elmúlt és nemsokára ismét komoly kihívásokkal kell szembenéznünk. Szomorú és elkeseredett vagyok az miatt, hogy két döntőből egyet sem sikerült győzelemmel zárunk. Csalódott vagyok, hogy egyetlen súlyban valósult meg, hogy kvótáért küzdöttünk. Nehéz helyzetben látom a kötöttfogású szakágat és vannak problémák és ha nem oldjuk meg nem lesz könnyű újra felépíteni és stabilan sikereket elérni. Mindenféle tekintetben vállalom bármilyen eredmény is alakul ki a felkészülésünkből és azt gondolom tartozok a sportágamnak annyival, hogy mindent megteszek a jövőben is, hogy fent tartsuk a szakág sikerességét. Szeretném kérni a szakmai igazgató urat jobban vizsgálja meg a felkészülésünket, hogy esetleg én hibáztam, vagy a felkészülés bármely szakaszában tévedtünk a terhelések meghatározásában (amennyiben szükség van rá évekre visszamenőleg is minden edzéstervet rendelkezésre bocsátok, de a Trackateam rendszerben minden fel van töltve). Amennyiben nem én hibáztam abban az esetben meg kell szüntetnünk a klubok által presszionált nyomást, ami nagyon sokszor felborítja az általunk tervezett felkészülést (zavarja a napi foglalkozásokat is) és széthúzáshoz vezet, ráadásul a versenyzőknél zavart is okoz a versenyek folyamán. Szívügyem a munkám, bánt és emészt belülről, hogy nem jött ki a maximum a csapatból, pedig úgy gondolom a terveink teljes mértékben erre voltak felépítve az idei évben, ezért még egyszer kérem vizsgálják ki és tegyünk ellene, vagy így, vagy úgy, mert a jövő szempontjából nem tehetjük azt meg hogy szemet hunyunk a problémák felett.”

Köszönöm szépen Lőrincz Viktornak, aki áldozatos munkájával, szakmai meglátásaival mindig ott áll mellettem és a csapat mellett, sokat jelent nekem. Takács Ferenc szakmai munkáját is köszönöm. Hadi Gergely regenerációs és preventív munkája mellett a csapatot mentálisan is egyben tartja, nélkülözhetetlen számunkra, amit nagyon szépen köszönök.

A következő időszakban az alapozó I. időszakot kezdjük meg, ami meghatározza a jövő évi eredményességünket!

Módos Péter