

SZAKMAI TERV

2022.



BÁCSI PÉTER
MAGYAR BIRKÓZÓK SZÖVETSÉGE
szakmai igazgató

Tartalomjegyzék

I.	Felnőtt és U23	2
1.	Kötöttfogás	3
2.	Szabadfogás	4
3.	Női	5
II.	Utánpótlás	6
1.	U20	6
a.	Kötöttfogás	6
b.	Szabadfogás	7
c.	Női	8
2.	U17	9
a.	Kötöttfogás	9
b.	Szabadfogás	9
c.	Női	10
3.	U15	12
a.	Kötöttfogás	12
b.	Szabadfogás	13
c.	Női	14
III.	Strandbirkózás	15

I. Felnőtt és U23

A 2020. évtől a világszinten kialakult pandémiás helyzet folyamatosan érezteti hatását a mai napig. 2020-ban a felnőtt Európa-bajnokság kivételével az összes felnőtt és korosztályos világválogatottat törölték, valamint az olimpiát 2021-re elhalasztották. Ezt az időszakot a kialakult helyzet ellenére sikerült eredményesen átvészelnünk, de még az idei év elején is több rangos nemzetközi versenyt töröltek vagy elhalasztottak, így válogatottak felkészülését ennek megfelelően kellett áttervezni. Az Ukrajnában kialakult háborús helyzet, illetve ezzel kapcsolatosan a sportot is érintő szankciók is jelentősen befolyásolták az előzetesen összeállított felkészülési tervet. A felnőtt és az U23-as korosztály számára az idei évben a fő versenyek az Európa- és világbajnokságok. Az U23-asok egész évben a felnőtt válogatottak felkészülését végzik, hozzájuk időszakosan csatlakoznak az U20-asok, illetve alkalmanként az U17-es korcsoport legjobbjai is.

Az fő versenyek közül a két Európa-bajnokság már lezajlott, ahol mindkét korcsoport rendkívül eredményesen zárt. Március 17-23. között a bulgáriai Plovdivban megrendezett U23-as Európa-bajnokságon összesen 10 érmet szereztünk (3 arany-, 2 ezüst-, 5 bronzérem). Ezt követően a hazai rendezésű és minden tekintetben kiemelkedően sikeres kontinensviadalon összesen 9 érmet nyertünk, köztük két aranyérem Muszukajev Ismail és Fritsch Róbert révén. Nagy Bernadett és Dollák Tamara az U23 EB-t követően a felnőtt EB-n is dobogóra állhatott, mindketten bronzéremet szereztek.

A versenyzők eredményes szereplése mellett fontos megemlíteni a nemzetközileg is nagy elismertéért kiváló szervezést is, amiért köszönet és dicséret illeti mind a szervezőket, mind pedig a versenyen bármilyen formában közreműködőket, segítőköt.

A válogatottak munkáját egész évben segítik Kőrösi Éva dietetikus, Dr. Bakanek György csapatorvos, Hadi Gergely és Juhász Péter masszörök, valamint a csapatok rendelkezésére áll két erőnléti edző Okner Ernő és Halla Szilárd személyében. Az idei évtől a BioTechUSA lett a szövetség táplálékiegészítőket gyártó partnere, akik a termékek mellett szaktanácsadással is segítik a válogatottak munkáját.

Felnőtt és U23 világválogatottak 2022			
Korosztály	Verseny megnevezése	Helyszín	Időpont
U23	Európa-bajnokság	Plovdiv (BUL)	március 07 – 13.
Felnőtt	Európa-bajnokság	Budapest (HUN)	március 28 – április 3.
Felnőtt	Világbajnokság	Belgrád (SRB)	szeptember 10 – 18.
U23	Világbajnokság	Pontevedra (ESP)	október 17 – 23.

1. Kötöttfogás

Edzők: Módos Péter (szövetségi kapitány), Takács Ferenc, Lőrincz Viktor

A magyar kötöttfogású válogatott még mindig kiemelkedő eredményeket produkál, így továbbra is meghatározó a fogásnem nemzetközi versenyein. 2021-ben az előző évről elhalasztott ötkarikás játékok mellett a sportág többi kiemelt eseménye is megrendezésre került, így fordulhatott elő az a birkózásban szokatlan helyzet, hogy egy éven belül, felnőtt korosztályban az olimpia mellett volt Európa- és világbajnokság is. Az Európa-bajnokságon Lőrincz Tamás megszerezte pályafutása negyedik Eb elsőségét így, egy arany- és egy bronzérmel nyert a magyar kötöttfogású csapat. A 2021-es hazai Európai Olimpiai Kvalifikációs versenyen 67 kg-ban, Korpási Bálint ezüstérme révén újabb kvótát szerzett a kötöttfogású csapat, majd néhány héttel később Szófiában Szőke Alex első helyen végzett az utolsó kvótaszerző versenyen, így négyen lehettek ott ebben a fogásnembben Tokióban. Az olimpián sporttörténelmet ünnepelethünk, hiszen Lőrincz Tamás fantasztikus győzelme mellett, testvére Viktor is felállhatott a dobogó második fokára, illetve Szőke Alex ötödikként zárt Japánban. A világbajnokságon a több súlycsoportban is jelentősen megfiatalított kötöttfogású csapat az olimpiai ötödik helyezett Szőke Alex révén egy ezüstéremmel és négy ötödik helyezéssel tért haza.

Az év fő versenyei a hazai rendezésű Európa-bajnokság. A 2022-es év feladata továbbra is a fiatalok beépítése és menedzselése, hogy a rohamosan közeledő 2023-as kvalifikációs világbajnokságon felvegyék a versenyt a nemzetközi elittel és minél több olimpiai kvótákat szerezzenek. A másik fontos esemény a Belgrádban megrendezésre kerülő világbajnokság, ahol remélhetőleg a fiatal generáció ismét bizonyítja, hogy a nemzetközi élmezőnybe tartozik a magyar kötöttfogás. Az idei évben is a központi felkészülésen van a hangsúly, ami éves szinten 28-30 hét válogatott edzőtábort jelent. Mivel a kötöttfogású csapatunk komoly erőt képvisel a nemzetközi viszonylatban is, ezért könnyben tudunk nemzetközi edzőtáborokat szervezni.

2. Szabadsfogás

Edzők: Bánkúti Zsolt (szövetségi kapitány), Konstatin Gulevszky

Napjainkban a szabadsfogású birkózás nemzetközi mezőnye markáns fejlődésen megy keresztül. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint az elmúlt évek világbajnokságain érmet szerző nemzetek sokszínűsége. A 2019. év világbajnoksága kiemelten fontos volt az olimpiai kvótaszerzés lehetősége miatt. A 36 megszerezhető kvótán 22 ország versenyzői osztoztak. A 22-ből 14 olyan nemzet van akinek, „csak” egy kvóta jutott, öt ország tudott két kvótát szerezni, ezeken felül Indiának(!) lett 3, Kazahsztánnak 4 és Oroszországnak 5 indulási joga az olimpián. A 2019-ben Kazahsztánban megrendezett világbajnokságon egyértelműen látható, hogy míg az elmúlt évtizedekben szinte csak 3-4 ország versengett az érmeért, addig az elmúlt időszakban olyan országok versenyzői is dobogóra tudtak állni, mint Svájc. Az afrikai országok is bontogatják szárnyaikat, valamint a dél-amerikai országok, mint Venezuela, Ecuador és Kolumbia. Ezekből az országokból is mindig elő-előkerül egy-egy rendkívül kellemetlen ellenfél. **Súlyos probléma az egész fogásnemet rendkívül negatív irányba elmozdító honosítási hullám, ami ellen a nemzetközi szövetségnek sürgősen fel kell lépnie és szigorúan lesabályoznia.**

A 2021. évi Európa-bajnokságon az éremesélyes Muszukajev Ismail nem tudott szőnyegre lépni koronavírus megbetegedés miatt. Ligeti Dánielnek köszönhetően egy ötödik helyezéssel zárt a szakág. A budapesti kvalifikációs versenyen és májusi szófiai (Bulgária) versenyen, nem sikerült további indulási jogokat szerezni az olimpiára így, 65 kg-ban Muszukajev Ismail volt az egyetlen induló Tokióban, akitől titkon érmet vártunk, de végül az ötödik helyen végzett. A novemberi világbajnokságon több meghatározó versenyzőnk nem indult, a csapat pont nélkül zárta a VB-t.

A 2022-ben a két fő verseny a budapesti EB, valamint a belgrádi VB, ezért szabadsfogásban is 28-30 hét központi edzőtábor van tervezve, amiből néhány versenyzőnek több hetet külföldön szeretnének lehetőséget biztosítani, hogy megfelelő rutint és tapasztalatot szerezzenek a nemzetközi mezőnyben és fejlődni tudjanak. Ebben az évben újabb honosított versenyzővel erősödünk, az Európa-bajnok Vlagyiszlav Bajcajevvel, aki kiváló edzőpartner is például akár a folyamatosan ezzel a nehézséggel küzdő Ligeti Dánielnek is. Hosszútávon nem a honosításban látjuk a hazai szabadsfogás felemelkedését, de a jelenlegi nemzetközileg is elharapózott honosítási hullámnak köszönhetően csak így tudjuk áthidalni azt az időszakot míg újabb hazai klasszisok nevelkedhetnek ki.

3. Női

Edzők: Ritter Árpád, Martin Gábor

A hazai női mezőny keresztmetszete továbbra is rendkívül szűk, mindezek ellenére utánpótlásban folyamatosan jól teljesítünk. Célunk az utánpótlásban sikeres versenyzők menedzselése, sikerességük átmentése a felnőtt időszakra. A cél továbbra is, hogy rövid időn belül legalább egy tizenkét-tizenöt fős felnőtt válogatottal tudjunk edzeni, akikkel már nem kell mindig külföldre menni edzőtáborba. A fő irányvonal, hogy minél többet közösen tudjanak készülni itthon és a külföldi edzőtáborok segítségével több szabadfogású inger érje őket. Van egy magyaros stílusunk a női birkózásban, ami főleg kötöttfogású megoldásokra épül, sajnos kevés lábba támadással, ez az európai mezőnyben még elegendő, de a világbajnokságokon sajnos sokszor már kevés. A fiatalok között szerencsére több olyan lány is van, aki szabadfogást birkózik, nagyon fontos, hogy a következő években is ezt a stílust birkózzák tovább, mert így tudnak igazán eredményesek lenni.

A tavalyi évben egyedüliként Sastin Marianna tudott érmet szerezni az Európa-bajnokságon, illetve ő volt az egyetlen női kvótásunk 62 kg-ban, de sajnos ő is az első fordulóban vereséget szenvedett. A világbajnokságon egy versenyző indult, mivel a fiatalabb versenyzők az U23-as világbajnokságra készültek, illetve volt, aki sérülés miatt nem indulhatott a felnőttek mezőnyében.

A 2022-ben még mindig a válogatott keret kibővítése a fő feladat, a fiatalok beépítése. A másik két fogásnemhez hasonlóan, itt a nőknél is a központi felkészülés van előtérben, így náluk is 28-30 hét központi edzőtábor van betervezve. Az év legfontosabb versenyei az Európa- és a világbajnokság. Legfőbb cél a világversenyeken való eredményesség növelése. Az elmúlt években az Európa-bajnokságokon az eredményességünk megfelelő volt, de a világbajnokságokon is eredményes szereplést akarunk. Ebben a mutatóban kell előre lépni az elmúlt évekhez képest, hogy a jövőben az olimpiai szereplésünk is sikeres lehessen.

II. Utánpótlás

Az utóbbi két évben nagyon kevés versenyen tudtak indulni az utánpótláskorúak, a versenyeket törölték az országokat lezárták. Az elmúlt 2 évben elsősorban a pandémia hatásai érvényesültek. Rengeteg verseny és edzőtábor maradt el hazai és nemzetközi szinten is. A 2020-as év gyakorlatilag kimaradt ezeknek a korosztályoknak mivel a világversenyeket is törölte az UWW. Sajnálatos módon a pandémia hatásai az idei évben is érezhetőek, de a jelenlegi háborús helyzet is tovább nehezíti a fiatalok felkészítését, illetve versenyeztetését.

Utánpótlás világversenyek 2022			
Korosztály	Verseny megnevezése	Helyszín	Időpont
U15 (serdülő)	Európa-bajnokság	Zágráb (CRO)	július 16-19.
U17 (kadet)	ISF Gymnasiade	Normandia (FRA)	május 14-22.
	Európa-bajnokság	Bukarest (ROU)	június 13-19.
	Világbajnokság	Róma (ITA)	július 25-31.
U20 (junior)	Európa-bajnokság	Róma (ITA)	június 27-július 3.
	Világbajnokság	Szófia (BUL)	augusztus 15-21.

1. U20

a. Kötöttfogás

Edzők: Kliment László, Fodor Zoltán

A pandémia miatt az U20 korú versenyzők nagy részének a felkészüléséből hiányzott 3-4 hónap szőnyegmunka. Ez jelentős lemaradás volt a 2021-es évre nézve is. Összességében elmondható, hogy kevés birkózó van ebben a korosztályban, a súlycsoportokban nincs meg a kellő rivalizálás és ez által kevés nemzetközi szintű versenyzővel tudunk részt venni a megmérettetéseken. Az a tapasztalat, hogy aki nem rendelkezik a fiatalabb korosztályokból kellő nemzetközi rutinnal (világverseny érem vagy helyezés) vagy az éves felkészülés jelentős részét nem a felnőtt válogatott felkészülésében tölti, az nagy lemaradásba kerül a nemzetközi élmezőnytől.

2021-ben a korosztály jól teljesített mivel az Európa-bajnokságról 2 éremmel és több értékes pontszerző hellyel érkeztünk haza.

- Tösmagi Attila 2. hely
- Bazsó Adolf 3. hely
- Pohilec Ádám 5. hely
- Mezei Patrik 5. hely

Világbajnokságot egy éremmel zártuk, ahol Tösmagi Attila bronzérmes lett.

A felkészülés 2 nagyobb ciklusra bontható:

- 1. ciklus:

A különböző válogató és nemzetközi versenyeken a válogatott gerincének kialakítása. 3 hazai válogató, valamint 3 külföldi felmérő verseny szerepel a programban. Ezen időszak alatt a versenyzők saját klubjukban készülnek a versenyekre. A csapatból néhányan a felnőtt válogatott keretnek is a tagjai, ők ezt a periódust ott töltik. A válogatott keret tagjainak kötelező heti 1 alkalommal a junior kerettedzésen való részvétel.

A versenyek lezárultával meghatározásra kerül a világversenyekre utazók névsora.

- 2. ciklus: közvetlen felkészülés a világversenyekre.

Ez az időszak két 4 hetes ciklus, melyek a világversenyek megelőző 4 hetet foglalják magukba. Fő cél, hogy az utazó versenyzők 100 százalékos formában induljanak a világversenyeken. Az elmúlt évekhez hasonlóan az edzőtáborok a felnőtt válogatott edzőtáboraihoz igazodnak, mivel így nagyobb merítési lehetőség van edzőpartnerek tekintetében. Változatosabb ingerek érik a versenyzőket, több minőségi birkózóval dolgozhatnak együtt. Az edzéseken az egyéni technika, lenti védekezés, támadás fejlesztése, valamint a versenyeken látott taktikai hibák kijavítása kerül prioritásba. Emellett fontos, hogy a versenyzők fizikai paramétereinek szinten tartása, fejlesztése.

b. Szabadfogás

Edzők: Tóth Gábor, Hatos Gábor

A korosztály irányítását 2019-ben Tóth Gábor vette át. A 2020-as évet a pandémia miatt szinte teljesen kihagyni, világversenyekre nem tudott utazni a válogatott. A helyzet nem kedvezett az edzőtáboroknak, azok zöme elmaradt, akárcsak a klubedzések nagy száma. 2021-ben jó gárda kovácsolódott össze, de kevés lehetőség volt nemzetközi versenyeken részt venni. Ennek ellenére az EB-n négy 5. helyezés, egy bronzérem, a VB-n pedig Korcsog Milán révén egy 5. helyet sikerült szerezni. 2022-ben három meghatározó versenyző U23 korosztályos lett, de az U17 korcsoportból 3-4 tehetséges versenyző csatlakozott a csapathoz.

Az idei év céljai:

A hazai válogató versenyeken való megmérettetés. Az U23 és felnőtt versenyeken való részvétel. Nemzetközi versenyeken való indulás. Keddi kerettedzéseken való kötelező részvétel. Tervezett edzőtáborok az EB előtt 4 hét, a VB előtt 5 hét, ezen belül, ha megvalósítható külföldi táborokban való részvétel.

c. Női

Edzők: Ritter Diletta, Gyurasits Csaba

Ebben a korosztályban a lányok jellemzően jól teljesítenek a korosztályos világversenyeken, főleg az Európa-bajnokságokon. 2021-ben az EB-n 3 ezüstérmet szereztünk, a VB-n egy ötödik helyet. Ebben az életszakaszban, tehetségesek, ügyesek, némelyikük technikailag képzettebb, némelyikük képzetlen. Erősödniük kell és ebben a korosztályban már meg kell találni a saját stílusukat, mert itt még csaponganak váltogatják a felállásukat is. Szerencsére ennek a korosztálynak még van edzőpartnere az idősebb korosztályból az U23 csapatból. Külföldi edzőpartnerekkel tudnak igazán fejlődni.

A felkészülés a hazai válogatókon kívül kb. 3 nemzetközi versenyből és a világversenyeket megelőző 2x3 hét hazai és nemzetközi edzőtáborozásból áll. A nemzetközi verseny után lehetőség szerint 3-5 nap edzőtábor. Az U20 válogatott tagjai időközönként becsatlakoznak az U23-as és felnőtt válogatott táboraiba is. A csapat nagy része az akadémián készül és egy páran még közel laknak, így bejárnak kétszer edzésre. Az edzőtáborokban az idő szűkössége miatt, konkrét képzésre, új fogások elsajátítására nincs lehetőség. A hozott tudásból kell dolgozni. A meglévő technikák csiszolása, az előkészítések és a láb védésére kell nagyobb hangsúlyt fektetni, illetve a gyorsításra. Cél, hogy fizikailag és mentálisan a legjobb állapotba hozni őket. Amikor a klubokban készülnek kapnak feladatokat, amiben fejlődniük kell és egyeztetve van a klubedzőkkel is erről. A világversenyhez közeledve az edzések egyre rövidebbek és intenzívebbek lesznek.

2. U17

a. Kötöttfogás

Edzők: Cifferszky Ákos, Lévai Zoltán, Szabó Martin

A pandémia okozta nehézségek látszódtak a szereplésen a tavalyi világversenyeken is. A nemzetközi élmezőnyhöz képest látványos a lemaradás fizikálisan és technikailag, talán két súlycsoportot kivéve, a 65 kg és a 110 kg. Ez elsősorban megmutatkozik a lenti szituációknál, védekezésben és támadásban sem érjük el a megfelelő szintet.

A korosztályos válogatott keretének közel 70 százaléka tavaly ősztől együtt tud dolgozni az akadémián, ahol így rendelkezésre áll a megfelelő számú és minőségű edzőpartner. Ezáltal érzékelhető javulás van a felkészültségi állapotukban, de még látható a lemaradásuk az élmezőnyhöz képest. Mivel a válogatott keret nagy része napi szinten együtt edz, így közel egy éven át egységes felkészülésben vesznek részt. Az alapprogramban résztvevő budapesti egyesületek, akik érdekeltek az U17-es korosztályos válogatott keretében heti legalább 2-3 alkalommal megjelennek az akadémián. A válogatási alapelvek közé tartozó szerdai keretedzés is része a felkészülésnek, hogy a vidéki klubok versenyzői is heti szinten tudjanak kellő mennyiségű edzőpartnerrel készülni.

Első központi edzőtábor az áprilisi KIMBA tábor, ahol 60-70 fő fog tudni együtt készülni a tavaszi szünetben. A tábor elsődleges célja a sok küzdő feladat és mérkőzés, mivel nagy létszámra számítunk. Az Európa-bajnokság előtt 3 és fél hét edzőtábor van betervezve, amit a bukaresti verseny előz meg. Cél a támadó felfogású birkózás erősítése és a megfelelő taktikai felkészítés. Nagy hangsúlyt kell fektetni a lenti védekezésre és támadásra, mivel már ebben a korosztályban is a mérkőzések jelentős része ott dől el. A világbajnokság előtt 4 hét edzőtábor van tervben, amit a tervek szerint egy törökországi verseny előzne meg. A táborok fő célja az addig lezajlott versenyek és az Európa-bajnokságon tapasztalt technikai és taktikai hibák kijavítása. A környező országokban vannak az idei versenyek, ezáltal lehetőség van az első és második csapatot is versenyeztetni, mivel a csapat nagy része még csak ebben az évben tölti a 16-ik életévét, az utolsó éves válogatottaknak pedig nagy előny, hogy egy korosztállyal feljebb az U20-as korosztály versenyein tudnak tapasztalatot szerezni. Ezért is a Gymnasiade lehetőséget ad a fiatalabbak és a második vonal versenyeztetésére.

b. Szabadfogás

Edzők: Farkas Gábor, Bábszky Gergely

A tavalyi évben az Európa-bajnokságon és a hazai rendezésű világbajnokságon is egyaránt egy 5. és egy bronzéremet szereztünk. Az eredmények értékét tovább növeli az a tény, hogy ezt négy különböző súlycsoportban sikerült elérni. Tavaly novemberben, már az idei évre készülve lengyelországi edzőtáborban vett részt a válogatott, ahol egy csapat találkozáson is részt tudtak venni. A versenyen jól birkózva, második helyen végeztek,

szorosan az ukránon mögött. A 2021-es év lezárását követően lehetőség nyílik az elmúlt időszak tapasztalatai alapján a stratégiai tervek kiértékelést elvégezni, valamint ezen tapasztalatok alapján az idei év megtervezését elvégezni. A keddi válogatott edzések keretein belül az edzők figyelemmel kísérhetik a csapat nagy részét. Szükségszerű a mostani célok felülvizsgálata, kiegészítése. Az elmúlt években voltak hátráltató tényezők, amelyek nehezítették a felkészülést, azonban ezeken sikeresen túllendülve, megvalósultak a kitűzött képzési célok. A szabadfogás jelenlegi helyzetét legjobban leíró kifejezés a fejlődésre való törekvés. Jelenleg utánpótlás szinten, a kiemelkedő kötöttfogású és női bázis mellett a szabadfogás is tehetséges gyerekekkel büszkélkedhet. Összességében elmondhatjuk, hogy a 2021-es év eredményes volt a kadet szabadfogás számára, egy jó közösséget sikerült kialakítani, jó munkamorállal és megfelelő önbizalommal. A csapat fele kiöregedett, ők a juniorokkal készülnek majd a továbbiakban. A 2005-ösök segítségével viszont ezt a szellemiséget kell továbbadni a feljövő fiataloknak és egy új csapatot kialakítva kell nekivágni az évnek.

Kitűzött célok:

- Állásban munka: mozgatások, előkészítések, elvezetések beépítése a birkózásba - folyamatos, változatos irányítás kialakítása.
- Lábratámadások hatékonyságának növelése (technika, időzítés, ritmus).
- Lábvédek hatékonyságának növelése (finom mozdulatok érzékelése).
- Kontra támadások gyakorlása szituációkban.
- Lenti munka: pörgetés védésének/végrehajtásának, orsó védésének/végrehajtásának hatékonyság növelése.
- Kondicionális képességeket fejlesztő alap gyakorlatok technikáinak elsajátítása és a kondicionális képességek fejlesztése.

Az idei évben is legfőbb feladat, az edzésminőség magas szinten tartásához, a megfelelő edzőpartnerek biztosítása. Ezt a tavalyi évhez hasonlóan nemzetközi edzőtáborokkal lehet elérni. A nyári felkészülés mellett, a keretedzések menetébe is be kell építeni a fent említett képzési célokat. A Kozma István Magyar Birkózó Akadémiával együttműködve, stratégiai cél, hogy minél többen látogassák a keretedzéseket. Idén is támadó szellemű birkózást szeretnénk képviselni a nemzetközi mezőnyben, azonban ehhez elengedhetetlenek a technikai képzés mellett a minőségi küzdő mérkőzések.

c. Női

Edzők: Ed Giese, Ligeti Richárd

Ennél a korosztálynál egy új edzőpáros kezdi meg a munkát. A tavalyi csapatból maradtak olyan lányok, akikre idén lehet építeni a válogatott magját. Ami szembetűnő hiány lesz, az Elekes Enikő korosztályváltása. Ennek ellenére bízhatunk a jelenlegi keretben és ha nyitottan állnak a változáshoz szép sikereket érhetnek el. Eddigi tapasztalatok alapján a

lányok pozitívan állnak az új edzői összetételhez. Az első válogató versenyek után a bő keret már körvonalazódik, viszont 73 kg-ban Nyikos Veronika versenyeztetése kérdéseket vet fel a súlyproblémái miatt.

A női birkózás jövője szempontjából fontos lesz, hogy a kiélezett súlycsoportokban minél több versenyzőt a tűzben tartani és ezekben a súlyokban külföldi versenyekre kivinni az első vonalon kívül, a második (esetleg harmadik) vonalat is, így motiválva egymást a nagyobb teljesítmény eléréséhez.

A női U17-es keret nagy része együtt készül az év nagy részében a KIMBA program keretén belül. Pozitívum, hogy a többi korosztályhoz, illetve fogásnemhez hasonlóan az egyik válogatott edző KIMBA-s edző is egyben, így egész évben tudja az előre megtervezett úton fejleszteni a lányokat.

Fontos a folyamatos összetartás, mind a lányok, mind az edzők részéről, mivel az idei évben egy teljesen új csapat áll össze, de az edzők motiváltsága átlendítheti a csapatot a felmerülő nehézségeken. Fő cél a fizikai, és technikai fejlesztéseken túl, az ideális mentális állapot kialakítása és a formaidőztítés pontosítása lesz. Fontos a rendszeres nemzetközi versenyeztetést, így az Európa-bajnokságot megelőzően tervben van kettő (Zágráb, Bukarest) nemzetközi versenyen való részvétel is.

3. U15

a. Kötöttfogás

Edzők: Madarasi Gábor, Kozák István

Az U15-ös korosztály európai mezőnyében az elmúlt években egyértelműen Oroszország volt a legeredményesebb nemzet. A 2019-es és 2021-es U15-ös Európa-bajnokságon is magasan ők végeztek az élen a csapatverseny tekintetében. Az oroszok mögött a grúz válogatott rendre a legerősebb, de nagyon jó utánpótlással rendelkezik Ukrajna, Örményország, Azerbajdzsán, Törökország, Bulgária és Fehéroroszország is.

Az U15-ös világversenyek sajátossága, hogy egy csapat 13 fős lehet (2019-ben még 20). Ezt azt jelenti, hogy minden nemzet kiválaszthat három súlycsoportot, ahol két versenyzőt indít. Ezzel rendre élnek az erősebb birkózónemzetek, így a mezőny még erősebbé vált, és a jó sorsolás esélye minimalizálódott. Ennek dacára ebben a korosztályban, az utolsó két megrendezett Európa-bajnokságon összesen négy érmet nyertünk, valamint négy 5. helyezést értünk el. (2019. egy ezüst, egy bronz egy 5. hely; 2021. két bronz, három 5. hely). Csapatversenyben 2019-ben 6., majd 2021-ben szintén 6. helyen zártunk, olyan nagy birkózó nemzeteket megelőzve, mint Azerbajdzsán, Törökország, Bulgária.

A korosztálynak az első hazai válogató versenye március 6-án volt Kiskunfélegyházán. Itt már nagyjából látható, hogy kik kerülhetnek be a bő keretbe. A második válogatót megelőzően a tavaszi szünetben összetartó edzőtábor lesz a bő keretnek. Mivel ez a korosztály az év nagy részében a saját klubjában készül, ezért azt a kevés időt, amit együtt tud tölteni, arra kell használni, hogy az edzők jobban megismerhessék a gyerekeket, finomítsák azokat a fogás előkészítési formákat, amelyek nemzetközi mezőnyben a legjellemzőbbek és az ezek elleni hatékony védekezést (pl.: fordított egykar, páros hónalj stb.), valamint a lenti védekezés és támadás kap még nagy hangsúlyt. A második rangsorverseny május 6-án lesz megrendezve Nagykanizsán. A két versenyen látottak alapján fog összeállni egy szűkebb keretet, akik június elején részt vesznek Romániában egy nemzetközi versenyen. Ez a verseny is bele fog számítani a válogatottságba. Az Európa-bajnokságon induló csapat e versenyt követően válik véglegessé. Az Európa-bajnokságra való közvetlen felkészülés az előző évekhez hasonlóan kéthetesre van tervezve, július 4-16. között. Az edzőtábor célja a gyerekeket a lehető legjobb formába hozni az Európa-bajnokságra.

Rövid és középtávú stratégiai célok:

Az idei év legfontosabb célja, hogy minél magabiztosabb versenyzést tudjanak mutatni a gyerekek az Európa-bajnokságon. Emellett, figyelembe véve, hogy jövőre Magyarország rendezi az U15-ös EB-t, a szokásosnál több diák I-es utolsó évest kell bevinni az összetartásba, hogy jövőre itthon még felkészültebb csapat indulhasson.

Hosszútávú stratégiai célok:

Mivel az U15-ös korosztály az, ahol a gyerekek először találkoznak komolyabb nemzetközi mezőnyrel, nagyon fontos nevelési cél, hogy ezt minél nagyobb magabiztossággal tegyék. A táborokban nagy hangsúlyt kap az önbizalom építése és a megfelelő versenyzői énkép kialakítása. Sportszakmai szempontból nagyon fontos, hogy minél hamarabb kialakítani olyan küzdő stílust, ami nemzetközi mezőnyben megállja a helyét. Ezzel próbálva megelőzni azt, hogy rossz alapállás (súlypont), karmunka stb. a későbbiekben nagyon nehezen javíthatóvá álljon.

b. Szabadfogás

Edzők: Szatmári Zsolt, Gulyás István

A magyar szabadfogású szakágnak nagyon kevés merítési lehetősége van és ez sajnos igaz a serdülő korcsoportra is. 2018-ban az Európa-bajnokság előtti edzőtáborokban minden erőfeszítés ellenére sem sikerült 15 versenyzőnél többet összehívni, és ebben a létszámban már szerepeltek azok a kötöttfogású sportolók is, akik „átruccantak” a verseny kedvéért a szabadfogású edzésekre is. Ez a negatív tendencia sajnos az évek folyamán fennmaradt, így elmondható, hogy jelenleg a magyar szabadfogású serdülő válogatott legfeljebb 8-10 sportolóra támaszkodhat. Ennek ellenére évről évre láthatunk 2-3 olyan versenyzőt, akik szerint megfelelő menedzseléssel, nemzetközi szintre hozhatóak. Öröndetes, hogy a Magyar Birkózók Szövetsége a serdülő korcsoportot is igyekszik felkarolni (láttunk rá példát, hogy ez nem minden országban vagy így) ezért van még lehetőség, hogy elszánt munkával kijavíthassuk az alap technikai hibákat és a versenyzőket a nemzetközi, eredményesség felé terelhessük. A korosztályra jellemző hullámszó képességek alapján, ez elmúlt időszakban volt olyan év, amikor 2-3 mérkőzést tudtak csak nyerni versenyzőink az Európa-bajnokságon, de volt olyan is (2019-ben) amikor 11 mérkőzést is sikerült megnyerni, ekkor született az egyetlen eddigi érem, egy bronzérem Darabos László révén.

A serdülő korcsoportnak az Európa-bajnokság előtt 10-12 nap edzőtáborozási lehetősége van. Mivel évközből az edzők ritkán találkoznak a versenyzőkkel, ezért az első 1-2 napban, fel kell mérni, hogy ki milyen edzettséggel, technikai és fizikai állapottal érkezik a táborba. A nevelőedzőkkel is konzultálnak a válogatott edzői, kikérdezve őket a tanítvány munkájáról, hibáiról stb., így gyorsabb képet kaphatnak, hogy kinél hogyan és milyen arányba lehet belemélyülni az addigi mozgásába. Technikailag a versenyeken látott alapvető hibákat kijavítására, valamint a lábfogások és a lenti helyzetek védelmére helyeződik a nagyobb hangsúly. A technikai lemaradások „pótlására” az év közbeni edzőtáborok, közös edzések alkalmával van leginkább lehetőség (iskolai szünetekben, hosszú hétvégéken). A verseny előtt főként a gyorsaságon lehet még javítani, valamint hangsúlyt kell helyezni a mentális tréningre is. Az Európa-bajnokság előtti időszakban, optimális helyzetben 3-4 nemzetközi, versenyre lenne szükség, sajnos eddig ez a világvágy miatt nem tudott

megvalósulni. Ebből fakadóan, a sportolók kevés nemzetközi rutinnal és tapasztalattal rendelkeznek

c. Női

Edzők: Kapuvári Gábor, Sleisz Gabriella

A tavalyi Európa-bajnokság női csapatában a 10 súlycsoportból 7 fő volt, aki korekedvezménnyel indult a versenyen. Egy bronzéremmel és két 5. hellyel zártuk az Európa-bajnokságot. Ezek a lányok 2021. szeptembere óta a Kozma István Magyar Birkózó Akadémián készülnek, ahol végig csinálták az alapozást, jelenleg a technikai képzésen van a hangsúly. Az U15 lány csapat másik feléről nehéz átfogó képet alkotni, mert ezek a lányok még nem járnak a kerettedzésekre, klubmunkát végeznek. Fiatal korukhoz képest is nagyon le vannak maradva mind technikai tudásban, mint fizikális állapotukban. Kivétel 3 versenyző: Ritter Sophie, Pupp Viktória és Zhytovo Maria. Az idén bizakodóak lehetünk, hiszen a tavaly még fiatalnak számító csapat tagjai most már érettebben és összekovácsolódva várják a felkészülést és a kontinens viadalt.

Edzés célok: A lányok javarészt a saját klubjukba készülnek. Mivel verseny- és edzőtáborhiányban szenved a serdülő csapat, ezért a jövőben ezeknek a lányoknak is be kellene kapcsolódniuk a szerdai keret edzéseibe, hogy ők is részt tudjanak venni a technikai felkészülésben és az edzők is átfogóbb képet kapjanak az erősségeikről és a hiányosságaikról.

Versenyek: A zágrábi Európa-bajnokság előtt ebben az évben 3 hazai válogató verseny lesz az U15-ös korosztálynak, amihez egy nemzetközi verseny kapcsolódik, ami Bulgáriában lesz, de tervbe van véve egy romániai verseny is.

Edzőtábor: A tavaszi szünetben a KIMBA táborral párhuzamosan egy serdülő edzőtábort is lesz Bócsán. Tervben még egy-egy 2-3 napos összetartás, ahol fel lehet mérni, hogy a lányok hol tartanak a felkészülésben, lehetőség van kijavítani az esetleges hibáikat és tovább lehet fejleszteni az erősségeiket. Mivel ez az U15-ös korosztály még nagyon fiatal ezért a zágrábi Európa-bajnokság előtt egy 10 napos edzőtábort lesz Dunavarsányban, ahol a fő cél a már ráhangolódás a versenyre.

III. Strandbirkózás

Az idén is tervben van a nagysikerű Strandbirkózó Országos Bajnoki Sorozat, ami immár harmadik alkalommal kerül kiírásra.

A 2000-es évek elején hivatalos szakággá vált strandbirkózás. Bekerült a 2022-es Dakari (ezt időközben elhalasztották 2026-ra) ifjúsági olimpia műsorára, a 2024-es párizsi ötkarikás játékok programjában ugyan még nem fog szerepelni, de a nemzetközi szövetség szándéka továbbra is az, hogy a jövőben ott lehessen az olimpián a strandbirkózás.

A sorozat megrendezése többes célt szolgál. Egyrészt a birkózás, ezen belül is a strandbirkózás népszerűsítése, ezáltal egy új szakág megalapozása. Mindemellett versenylehetőséget teremt a nyári időszakban a legtöbb korosztály és mindkét nem részére, ahol több kategóriában megküzdehetnek egymással (U14, U18, felnőtt és nyílt - itt birkózók nem indulhatnak).

2021-ben Hajdich Nándor második helyezést ért el a kadet strandbirkózó világbajnokságon.

Az országos bajnoki címet a három forduló összesített eredménye alapján lehet megszerezni.

Fordulók tervezett időpontjai és a helyszínek:

1. 2022.06.25. Soltvadkert – Vadkerti-tó
2. 2022.07.31. Siófok - Plázs
3. 2022.08.27. Budapest - Lupa Beach

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

Jelenleg a strandsportok egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek, ezért erős média megjelenést is tervezünk. Szeretnénk, ha hazai szinten minél magasabb szintre fejlődne a sportág.