



Magyar Birkózó Szövetség

2016. évi szakmai programja

Budapest, 2016. január

Készítette: Komáromi Tibor szakmai alelnök
Farkas Tibor főtitkár

I. Helyzetelemzés, visszatekintés az 2015 évre

1. A sportág 2015. évi kiemelt versenyei és a kvalifikációs világbajnokság.

A jelzett időszakban az olimpiai kvalifikációt nem befolyásoló U23 EB került megrendezésre. Számos sportág versenyrendszerében szerepel az U23-as Európa-bajnokság. A Nemzetközi Birkózó Szövetség (UWW) 2015-ben rendezte első alkalommal. Az UWW nem tudta megvédeni a fiatal felnőtteket az eredménytelenségtől. A nemzetek jelezték az UWW felé, akkut problémát jelent a junior korosztály eredményes átvezetése a felnőtt korosztályba. U23-as Európa-bajnokság megrendezésével lehetőséget nyújtott a 1992-1997-ben (hat évjáratban) született versenyzők számára, hogy eredményeket érjenek el ebben a kategóriában.

A magyar birkózó válogatott teljesítményét jellemezte a megszerzett bronzérmek és helyezések mennyisége. Látszott, hogy a fiatal csapatunkban komoly tartalékok vannak. A női csapat teljesítménye (három bronzérem) kiemelkedett a szakágak közül. A kötöttfogású versenyen próbálták az új szabályokat tesztelni, „vegyes sikerrel”. A magyar válogatott tagjai fogásnemtől függetlenül, fegyelmzetten taktikai utasításokat betartva eredményesen és jól birkóztak.

2015. év kiemelt eseményei – U23 Európa-bajnokság

Kötöttfogás

Helyszín: Walbrzych, Lengyelország

Időpont: 2015. 03. 24-29.

Eredmények:

Súlycsoport:	Név:	Helyezés:
59 kg	Knipli Csongor	9.
66 kg	Losonczy Ottó	5.
71 kg	Lévai Zoltán	3.
75 kg	Nagy Péter	10.
80 kg	Kéri Zoltán	5.
85 kg	Szabó Patrik	16.
98 kg	Almási Ferenc	7.
130 kg	-	-

A korosztályos kontinens viadalokhoz képest kicsit kisebb létszámú mezőnyök voltak. Szembetűnő volt a moldávok előretörése. Az oroszok és az azeriek inkább a jobb junioroknak adtak esélyt. Az új szabályok túl nagy átrendeződést nem okoztak, de a „parter” helyzet eltörlése fakóbbá tette a kötöttfogású birkózást.

Szabadsport

Helyszín: Walbrzych, Lengyelország

Időpont: 2015. 03. 24-29.

Eredmények:

Súlycsoport:	Név:	Helyezés:
57 kg	Wilhelm Richárd	13.
61 kg	Molnár József	14.
65 kg	Lukács Norbert	7.
70 kg	Gulyás Zsombor	5.
74 kg	Nagy Mihály	3.
86 kg	Gyurics Gergely	13.
97 kg	Wittman Kristóf	19.
125 kg	Nagy Mihály	7.

27 ország versenyzői vettek részt a versenyen. A csapatversenyt a 3 aranyérmes orosz válogatott nyerte, megelőzve a két aranyérmes szerző grúz csapatot. Harmadik helyen az azeri válogatott végzett. Aranyérmes nyert örmény, fehérorosz, és olasz (honosított kubai) birkózó. A magyar csapat egy bronzérmes, egy ötödik, és két hetedik helyezést szerezve 10. helyen végzett.

Ahogy várható volt az utódállamok képviselői kiemelkedtek a mezőnyből, az érme sorsát többnyire egymás között döntötték el, de nekünk is volt lehetőségünk érmet nyerni.

A mezőnyben rengeteg korábban utánpótlás korban világversenyt érmet szerzett versenyző indult. Megtalálhattunk az indulók között felnőtt világversenyt érmeit is. A magyar csapatban 4 olyan versenyző szerepelt, aki már indult felnőtt világversenyt. A verseny tapasztalatai alapján, csak akkor tudjuk felvenni a versenyt a birkózás fellelegváraitól érkezőkkel, ha magas szintű fizikai, kondicionális képességekkel felvértezve, tovább javítjuk védekezésünket.

Női szakág

Helyszín: Walbrzych, Lengyelország

Időpont: 2015. 03. 24-29.

Eredmények:

Súlycsoport:	Név:	Helyezés:
48kg	Kőrösi Kitti	12.
53kg	Dénes Mercédesz	5.
55kg	Jäger Szimonetta	8.
58kg	Galambos Ramóna	3.
60kg	Reinis Borostyán	8.
63kg	Szabó Eliána	11.
69kg	Sándor Klaudia	3.
75kg	Németh Zsanett	3.

Az Európa-bajnokságon a női versenyben 23 ország vett részt, ahol a csapatversenyben a magyar válogatott az előkelő 5. helyezést szerezte meg. A csapat szereplése egyértelműen sikeresnek mondható, hiszen három éremnél többet női csapat még nem szerzett világversenyt, egyetlen korosztályban sem. Most ezt egy ötödik helyezéssel tudtuk túlszárnyalni.

Ennek ellenére maradt némi hiányérzet a csapat összteljesítményével kapcsolatban, hiszen több esetben maradt el fényesebb érmes, vagy pontszerző helyezés, apró technikai, vagy mentális problémák miatt. Ez az Európa-bajnokság jól példázta, a női birkózás utánpótlás nevelésére fordított energiákat, hiszen ennek a csapatnak a magja adhatja a 2020-as olimpiai csapat nagy részét. Név szerint, Dénes Mercédesz, Galambos Ramóna és Németh Zsanett a tokiói olimpia érem esélyes versenyzői lehetnek.

2015. év kiemelt eseményei - I. Európai Játékok

2015. június 12–28. között első ízben rendezték meg az Európai Játékokat. A multisportesemény az egyik legfontosabb állomása volt a 2016-os, Rió-i olimpiára készülő sportolóinknak, így a birkózó sportág is jelentős delegációval képviseltette magát Bakuban.

Birkózás sportágban 2015-ben, a Nemzetközi Birkózó Szövetség (UWW) Európai Játékok birkózó versenyeit rendezte meg, amelyet az Európa-bajnokság egyenrangú eseményeként ismert el.

Az Európa Játékokon a teljes szakági csapatok részvételével törekedtünk, mivel ezen a versenyen való részvételi létszámunk szerint vehettünk részt a szeptemberi Las Vegas-i olimpiai kvalifikációs világbajnokságon.

Kötöttfogás

Az Európa Játékokon legjobb válogatottjaink részvételét nem terveztük, mert ebben az időszakban utóalapozás zajlott. Második vonal részvétele a világbajnokság létszám kényszere miatt volt indokolt.

A részt vett csapat:

Repka Attila edző
Takács Ferenc edző

- 59 kg: Knipli Csongor (Dél-Zselic)
- 66 kg: Jäger Krisztián (Dorogi NC)
- 71 kg: Korpási Bálint (BVSC-GANZ-Jászkisér)
- 75 kg: Szabó Martin (Csepel BC)
- 80 kg: Kéri Zoltán (ESMTK-Mogyoród)
- 85 kg: Szabó Patrik (Sziget SC.)
- 98 kg: Varga Ádám (Vasas SC)
- 130 kg: Lám Bálint (BVSC-GANZ-Jászkisér)

Az I. Európai Játékokon, az eredményesebb versenyzői számára fő célként tűzte ki az MBSZ, az eredményes szereplést Las Vegasban az őszi kvalifikációs világbajnokságon. Ezért döntött a szakvezetés a helyettesítésükről. A fiatal kötöttfogású csapat teljesítette az elvárásokat, amelyeket az MBSZ támasztott irányukban. Látszott, hogy az élmezőnytől még elmaradnak fizikálisan és technikai képzettségben, de látszott rajtuk a küzdeni akarás, a siker akarása, amelyet közülük a jövőben többen el fognak érni. A kötöttfogású válogatottban egyedül Korpási Bálint volt, aki a nemzetközi elithez tartozik. Gratulálhatunk a fiatal csapatunknak, akik érmet és ötödik helyezést értek el I. Európai Játékokon.

Szabadfogás

Az Európai Játékokon legjobb válogatottjaink részvételét terveztük. A szakágvezető edző programja szerint, a szabadfogású keretnek szüksége volt az ilyen szintű és erősségű versenyre. A nagy létszámú csapat részvétele a világbajnokság létszám kényszere miatt is indokolt volt.

A részt vett csapat:

Gulyás István szakágvezető edző
Ritter Árpád edző

57 kg: -
61 kg: Molnár József (Csepeli BC- Abonyi BC)
65 kg: Lukács Norbert (Csepeli BC)
70 kg: Gulyás Zsombor (Csepeli BC)
74 kg: Nagy Mihály (ESMTK-Váci Forma)
86 kg: Veréb István (Szombathelyi HVSE)
97 kg: Szmik Attila (Csepeli BC- Dunaharaszti)
125 kg: Ligeti Dániel (Szombathelyi HVSE)

A szabadfogású válogatottunk eredményessége elmaradt a tervezettől. Veréb István visszafogottabban birkózott, de versenyzését figyelve komoly esélye lesz az olimpiai kvóta kiharcolására.

Női szakág

Az Európa Játékokon legjobb válogatottjaink részvételét terveztük. A szakágvezető edző programja szerint, a női keretnek szüksége volt és van az ilyen szintű és erősségű versenyre. A nagy létszámú csapat részvétele a világbajnokság létszám kényszere miatt is indokolt.

A részt vett csapat:

Wöller Ákos szakágvezető edző
Giampiccolo Diletta edző

48 kg: -
53 kg: Dénes Mercédesz (Érdi SP.)
55 kg: -
58 kg: Barka Emese (Vasas SC)
60 kg: Sastin Marianna (Vasas SC)
63 kg: Sleisz Gabriella (ESMTK-Mogyoród)
69 kg: Wilson Vanessa (Vasas SC)
75 kg: Németh Zsanett (UTE)

A női válogatott kiválóan szerepelt a két megszerzett aranyéremmel. Sastin Marianna és Barka Emese birkózása nemzetközi színvonalú. A női csapat fiatalabb tagjainak tapasztalatszerzésre kiváló volt a verseny, pontosan fel tudták mérni, melyek azok a hiányosságok amelyek pótlásával a jövőben fényes érmekeket szerezhetnek.

2015. év kiemelt eseményei - Világbajnokság (Las Vegas) összefoglalója

Kötöttfogás (Stuhács György)

- 59 kg Krasznai Máté
- 66 kg Lőrincz Tamás
- 71 kg Korpási Bálint
- 75 kg Bácsi Péter
- 80 kg Szabó László
- 85 kg Lőrincz Viktor
- 98 kg Kiss Balázs
- 130 kg Lám Bálint

A Világbajnoki felkészülést két ciklusra bontottuk a tervezés során. Az első szakasz hathetes alapozó időszak volt, célja az erő és az állóképesség magas szintre emelése volt. Ezt az időszakot Horvátországban, Budapesten és Spanyolországban edzettük végig. A táborok jó minőségben biztosították számunkra a felkészülésnek ezt a szakaszát. A második ciklust nyolc hetes vegyes időszakot terveztünk, melynek célja a minél több minőségi, nemzetközi mérkőzés megvívása az edzéseken és versenyen is. Ezekben a mérközéseken lehet begyakorolni magas szinten a különböző taktikai és technikai elemeket. Részt tudtunk venni Lengyelországban és Tatán is komoly nagy létszámú edzőtáborokban. Az utolsó verseny előtti tíz napot Amerikában töltöttük. a felkészülés során minden adott volt, hogy a versenyen jól szerepeljenek versenyzőink.

A csapatunk összességében a vártnál gyengébben teljesített. Az erővel és kondícióval rendben voltak a versenyzőink. Az esélyes versenyzőinknél az összpontosítással voltak a problémák. Okozhatta ezt a nagy tét, a hosszú verseny előtti kint tartózkodás. Jó felkészüléssel és a mentális hibák kijavításával eredményesen fogjuk megvívni a kvalifikációs versenysorozatot.

Szabadfogás (Gulyás István)

- 57 kg Molnár József
- 65 kg Lukács Norbert
- 70 kg Gulyás Zsombor
- 74 kg Nagy Mihály
- 86kg Veréb István
- 97kg Szmik Attila
- 125kg Ligeti Dániel

95 ország versenyzői vettek részt a világbajnokságon, szabadfogásban 77 ország indult. A mezőnyben csak Amerika tudott két aranyérmet nyerni, az oroszoknak be kellett érniük egy első helyezéssel az olimpiai súlyok tekintetében. Az orosz csapat kiemelkedett a mezőnyből, hiszen minden lehetséges kvalifikációt megszereztek és valamennyi olimpiai súlycsoportban érmet nyertek. Az iráni csapat számomra egy kicsit a vártnál gyengébben szerepelt most, meglepetés volt viszont, hogy a mongolok 4 kvótát szereztek és döntősük is volt. Azerbajdjan és Grúzia 4-4 kvótát szerzett, akár csak Irán. Európából a meglepetés győzelmet arató honosított olasz mellett még bolgár, francia, ukrán és török versenyzők szereztek kvalifikációt. Sajnos nagyon sok jelentős erőt képviselő ország (blr, arm, mda, pol, ger) nem szerzett kvalifikációt. Sajnos nekünk sem sikerült.

Női szakág (Wöller Ákos)

- 53kg (40) Dénes Mercédesz
- 58kg (31) Sastin Marianna
- 60kg (15) Barka Emese
- 63kg (26) Sleisz Gabriella
- 69kg (32) Wilson Vanessa
- 75kg (24) Németh Zsanett

A 2015-ös év felkészülése, három különálló blokkra lett bontva. Minden egyes felkészülési egység tartalmazott általános felkészülési részt és vegyes felkészülési szakaszt.

Az általános felkészülési időszakok blokkonként egyre csökkentek, 8-6-5 hetes megoszlásban. A cél ezzel a rendszerrel az aerob kapacitás és teljesítmény, valamint a maximális erő növelése volt a fiatalabb versenyzőknél. Az idősebb versenyzők számára a teljesítmények növelése vagy szinten tartása a világbajnokságig.

A vegyes felkészülési időszakokat, a nemzetközi és hazai versenynaptár felkészülési és válogató versenyeihez lett igazítva. Ezekben az időszakokban a versenyeken nyújtott, maximális teljesítményhez szükséges képességek és készségek kerültek előtérbe.

Általános észrevétel, hogy azok a versenyzők, akik az Európa Játékokon jól szerepeltek, azok a világbajnokságon gyengébb teljesítményt nyújtottak. Bár ez számunkra nem lehet sem magyarázat, sem vigasz.

A világbajnokság után az egyes keretek élén új szakágvezetők kaptak megbízást. Sike András, Struhács Györgyöt a kötöttfogás, Ritter Árpád Gulyás Istvánt a szabadfogás, valamint Gulyás István Wöller Akost a női szak élén váltotta fel.

II. A sportág területeit átfogó 2016. évre tervezett programja

Versenysport területén

Az év alapvető célkitűzése, a lehető legtöbb olimpiai kvóta megszerzése és az olimpiai eredményes szereplés, hiszen sportágunktól a közvélemény és a „felső” sportvezetés érmet, sőt érmekeket vár a Londoni Olimpiai szereplésre emlékezve.

A tervezett programokat természetesen már az új szakágvezetők készítették elő. A **2016**-os év felkészülésének megtervezése és végrehajtása igen nehéz feladat, mert különböző módszereket kell alkalmaznunk a már kvalifikált és a még nem kvalifikált versenyzőink tekintetében. További kvóták megszerzésére 2016 áprilisában és májusban egy hónapon belül három alkalommal, Szerbiában, Mongóliában és Törökországban lesz lehetőség.

Utánpótlás-nevelés területén

Az elmúlt évek eredményességeit figyelembe véve sportágunk utánpótlása alkalmas arra, hogy az EB-VB érmesek közül többen rövidesen a felnőtt nemzetközi mezőnyben továbbvigyék és öregbítsék sportágunk – hagyományosan eredményes olimpiai sportág – hírnevét. Az eredményesen szereplő fiatalok többsége a Mr. Tus birkózó sportiskolából került ki. Az egyesületekben igazán színvonalas, eredményes munka mintegy 50-en egyesületben folyik, ahonnan kiválasztásra kerülnek a jelenleg válogatottságért harcoló versenyzők. A maradék szakosztályokban csak diák szinten tudnak fiatalokat nevelni, mert anyagi, tárgyi és személyi feltételeik még nem felelnek meg a jelenlegi kívánalmaknak. Bízunk benne, hogy az állam által biztosított sportágfejlesztési pénzek, illetve a Magyar Birkózó Szövetség által

kidolgozott koncepció kedvezően hat majd a szakosztályok fejlődésére. A 91-92-93-as korosztály jelentős fejlődésen ment keresztül megkezdtek a felzárkózást az élvonalhoz, és ez már az elért eredményekben is tükröződik!

Iskola, diák, egyetemi sport területén

Diáksportban minden évben a Magyar Diáksport Szövetséggel karöltve kerül megrendezésre három korcsoportban az Országos Birkózó Diákolimpia, melynek döntőjén kb. 700 diák vesz részt. Tervezzük részvételünket a Törökországban megrendezésre kerülő Gymnasiade-n is. A rendezők bemutató sportágként felvették az esemény programjába a birkózást is, érmes reményekkel utazunk a versenyre.

Egyetemi sport területén minden évben rendezünk Egyetemi és Főiskolai Magyar Bajnokságot, valamint részt veszünk a Főiskolás Világbajnokságon, amelyet ez évben szintén Törökországban rendeznek meg október hónapban. Ezen versenyek létszáma évről évre növekszik, hiszen egyre több birkózó tanul tovább felsőoktatási intézményben.

Szabadidő sport területén

A Magyar Birkózó Szövetség több egyesület bevonásával minden évben részt vesz a Nagy Sportágválasztón, ahol célunk minél több fiatallal megismertetni és megszerettetni sportágunkat. Ez a kezdeményezés évről évre sikeresebb, hiszen már nem csak Budapesten, hanem az ország több városában rendeznek sportágválasztót. Kiemelt figyelmet fordítunk a strandbirkózásra, hiszen szabadidő sport területén széles tömegeket mozgat meg és a birkózó sportág számára kiváló toborzási lehetőséget biztosít.

Az évről-évre erősödő veterán programunkban a veterán bajnokságon egyre több az induló. A hazai versenyen sikeresen szereplő veteránok indulnak a veterán világbajnokságon. Számos érmet és helyezést értek el a közelmúltban, kiemelkedően szerepeltek a. 2015-ös évben Athénban rendezett világbajnokságon is. A kötött, szabadfogásban, és a nők részére első alkalommal kiírt erőpróban, a veteránok kiválóan teljesítettek, öt ezüstérmet, kilenc bronzérmet, hét ötödik helyezést értek el (amatőrök). A szövetség 2016. évben is támogatja a veteránok VB-re történő felkészülését és a VB-n történő szereplését.

A szövetség lehetőségeihez mérten segíti az UWW által elismert nem olimpiai szakágak fejlődését is.

A sportág szervezeti és irányítási rendszere területén

A szövetség sportági szakszövetség, munkája során közfeladatot lát el. Fő feladata a verseny és élsport szervezése irányítása, fejlesztése, valamint a Szövetség tagjai érdekeinek képviselete. Célja elérése érdekében biztosítja a verseny és élsport működéséhez szükséges személyi, tárgyi és anyagi feltételeket. Ennek keretében meghatározza a bajnoki, a nemzetközi és egyéb versenyek időpontját, az azokon való részvétel feltételeit, irányítja és felügyeli a sportág utánpótlás nevelését, képviseli a sportágot belföldön és külföldön, megalkotja működését szolgáló belső szabályzatokat. Kialakítja az éves versenyrendszert, felügyeli azok végrehajtását. Segíti a megyei szövetségek működését. A szövetség rendes és ideiglenes tagsággal rendelkező létszáma jelenleg mintegy 135-140 egyesület.

A sportági finanszírozása területén

A sportág éves költségvetésének 90%-t a MOB által biztosított szakmai alaptámogatás,

Héraklész Program, Sport XXI Program támogatása, valamint az EMMI Kiemelt Sportágfejlesztési Program nyújtotta támogatása biztosítja. Ez a támogatás biztosítja a nyugodt felkészülést az olimpiára és sportág fejlesztési feladatainak ellátását.

A sportági létesítmények területén

A válogatott 2015 februárjában „új” edzőterembe költözhetett. A magyar birkózás megkapta a Körcsarnokot, azt gondoltuk, hogy ez kiváló alkalom egy budapesti sportcentrum létrehozásához. A sportcentrum lehetőséget biztosítana minden korosztály részére, hogy külföldi edzőpartnerekkel tudjanak edzeni, ezzel is szélesítve a partnerek számát és nemzetközi tapasztalatok növelését. Ezen kívül a Mr. Tus sportiskola létszámát is növelni próbáltuk, ami létkérdés, hiszen a mai felnőtt válogatott gerincét az iskola volt tanulói adják. A Körcsarnokot olyan XXI. századnak megfelelő teremmé alakítjuk, amely hosszútávon (orvosi szoba, masször szoba, kondicionáló terem, stb.) versenyzői és edzői igényeket egyaránt kielégítsen. A Körcsarnok azbeszt mentesítését a Magyar Birkózó Szövetség előzetes tájékoztódásának megfelelően úgynevezett kapszulás eljárással megoldotta, hozzávetőlegesen 70 millió Ft-ból, (bruttó) ami nem terhelte meg a Magyar Birkózó Szövetség költségvetését.

A budapesti központon kívül, kereteink gyakran edző táboroznak Tatán és Mátraházán szuper körülmények között. A meglévő három nagy fejlesztés mellett közel harminc szakosztály létesítmény felújítási és fejlesztési igényeit továbbítottuk az EMMI felé, így a 2020-as évig szinte minden létesítményi problémát meg tud oldani az MBSZ.

A szakember képzés területén

Jelenleg a szakemberképzés a Testnevelési Egyetemen, és OKJ-s képzést nyújtó intézményekben folyik. Az OKJ-s képzések elvégzését, a Magyar Birkózó Szövetség anyagilag is támogatja. A gyakorlati képzéseket az MBSZ felügyeli. A Szövetség minden évben 1-2 alkalommal edzői és bírói továbbképzéseket szervez országos szinten a már végzett szakemberek részére.

Terveinkben szerepel testnevelő tanárok továbbképzése oktatói vagy középszintű edzői szakon. Ezeket a továbbképzéseket a kijelölt edzőképző központokban a területi referenseink szervezésében szeretnénk megvalósítani. Ezzel párhuzamosan lehetőséget szeretnénk teremteni minden felnőtt versenyző számára edzői képesítésük megszerzéséhez, biztosítva ezzel is sportágfejlesztési programunk végrehajtását.

Lényeges területnek tartjuk az edzők kötelező továbbképzését, ezt jeles hazai és külföldi szakemberek, pszichológusok, orvosok bevonásával a modern technika lehetőségeinek felhasználásával valósítjuk meg. Rövidtávú programunkban szerepel a már végzett edzők, nevesebb versenyzők felkutatása és szakmai tapasztalatuk igénybevétele (Szőnyi János, Major Sándor, Majoros István, Deák Bárdos Mihály, Berzicza Tamás,).

Fontos területnek tartjuk a versenybírói képzés magasabb szintre emelését, a versenybírók létszámának növelését. A kiegyensúlyozottabb foglalkoztatásuk révén az arra leginkább rátermettebbek menedzselése, nyelvtudásuk elmélyítése, a nemzetközi vérkeringésbe való bekapcsolása biztosítja a sportág versenyrendszerének, sportdiplomáciai fejlődési szintjének emeléséhez. Versenybíróink részére évente kétszer kötelező továbbképzést tartunk. Terveink között szerepel, hogy minden edzői képesítéssel rendelkező szakember versenybírói vizsgával is rendelkezzen.

Sportág marketingje és kommunikációja területén

Nagy hangsúlyt helyezünk a marketing munkára, ami elemi érdekünk, mivel az állami támogatások mellett a legnagyobb bevételi forrást eredményezheti. Igazi marketing értéket a világ, illetve kiemelt nemzetközi versenyek szervezése hordozza, ezért mindent el is követünk, hogy minden évben rendezhessünk ilyen eseményt. A hazai országos versenyek alig hordoznak különösebb marketing értéket, azok eladás, értékesítése nagyon nehéz.

A sportág népszerűsítése érdekében tovább kívánjuk növelni a média hatékonyságunkat. Az eddigi belső kommunikációs stratégiát kibővítettük és a sportághoz nem szorosan kötődő célcsoportokat is próbáljuk megszólítani. Ennek elérésére, a „Karfiolfül” brandet erősíteni és felépíteni. Külön honlapja és Facebook oldala van a Karfiolfül-nek mely könnyedebb, bulvárosabb témákkal foglalkozik. Ennek kezelésével a külsős kommunikációs cég foglalkozik. Az ő segítségével az elmúlt félévben számos „bulvár” megjelenés is kapcsolódott a sportághoz.

Félévente 116 oldalas igényes kivitelű színes magazint jelentettünk meg, mely az adott félév eredményein kívül bemutatja a múlt és a jelen nagyjait, valamint a sikeres műhelyeket is. Az első szám szeptember elején a második januárban jelent meg 3.000, illetve 2.000 példányban, melyet ingyenesen juttatunk el minden klubhoz, támogatónkhoz, partnerünkhöz.

2015. év júliusától az újonnan indított M4 sportcsatornán havi 30 perces magazin műsor készül a Média Polihisztor Kft megbízásában egyenlőre „Két váll” címmel (alkalmanként 700 ezer Ft/műsor értékben) melyen érdekes színes riportokat mutatunk be az aktuális eseményekről, legendáinkról és a klubok életébe is betekintést nyerhetünk.

A kommunikáció szorosan kapcsolódik a marketing munkához is. Használjuk az összes kommunikációs csatornát, internetes honlapunkat folyamatosan fejlesztjük. A médiákkal a kapcsolatunk széleskörű és jó, a média bizottságunk vezetője révén a média, illetve a sportágban dolgozók és az érdeklődők rendszeresen friss információkat kapnak honlapunkon keresztül.

Szakosztályainkkal a levelezés elektronikus úton történik, ami jelentősen növelte a gyorsaságot, és természetes mindezt kiegészíti a verbális kapcsolattartás, szövetségünk minden hétköznapi teljes időtartamban fogadja az érdeklődőket, ügyintézőket.

Összességében megállapítható, hogy a szövetség marketing munkája jó, a kommunikáció területén is megtesz mindent, hogy a felgyorsult világunkban a fontos információk minél előbb elkerüljenek a címzettekhez. 2016. évben folytatjuk a tavaly meghatározott célok megvalósítását.

Nemzetközi kapcsolataink területén

Nemzetközi kapcsolataink aktívnak és jónak minősíthetők. Szövetségi szinten rendszeres együttműködést tartunk fenn elsősorban a szomszédos országok (Horvátország, Szerbia, Románia, Szlovákia) szövetségeivel főként edzőtábori fogadások és versenyrésztvételek vonatkozásában. Ezenkívül sportszakmai továbbképzések terén is együttműködünk.

Az illető országok vezetőivel nagyon jó szakmai és személyes kapcsolatokat ápolunk, gyakran kerül sor különféle sportdiplomáciai egyeztetésekre is.

A hazai rendezésű nemzetközi versenyek területén

A Szombathelyen szokásosan megrendezésre kerülő Magyar Nagydíj mellett a női szakágban az „5+1gála” tapasztalataira támaszkodva kerül megrendezésre a Német, Román, Lengyel a Magyar csapat részvételével az idei Gála. A 2016-os év decemberében megrendezzük, az eddig Iránban megrendezésre került kötöttfogású Klubcsapatok Világ kupáját az Iráni szövetséggel közösen 100.000. USD pénzdíjjal.

A sportegészségügyi és doppingellenes tevékenység területén

A jelenlegi sportorvosi és masszőr csapat végzi továbbiakban is a munkáját. Az OSEI kutató osztályával szoros a kapcsolat, a MOB keretbe beleférő birkózók a teljesítmény élettani vizsgálatok lehetőségeit teljes egészében kihasználják. Optimális lenne a MOB vonatkozó keretszámát néhány tehetséges fiatal részére megemelni, mert a vizsgálatok tapasztalatainak felhasználása jelentős teljesítménymelkedéssel jár. A Magyar Birkózó Szövetség és a Training Control Team együttműködési szerződést írt alá. A Training Control System program, az edzőmunka objektív tudományos alapokon történő edzésdiagnosztikai kontrollja és kommunikációja, az edző számára segítséget nyújt az optimális edzésintenzitási mutatók alkalmazásához.

Dr. Rác Levente együttműködési szerződés keretében, a funkcionális erőfejlesztés komplex edzőmódszerét illeszti be a központi felkészülésbe.

Balassa Levente sportpszichológus rendszeresen végzi a sportolóink mentális felkészítését.

Saját dietetikai tanácsadás a „kiemelt” sportolók részére, jelenleg is tart. A MOB-Scitec szerződés keretében, a megjelölt sportolóink részt vesznek az ingyenes táplálék kiegészítő programban.

Az OSEI-vel a keretorvosunk tartja a kapcsolatot, a szükséges konzíliumokat, egyéb vizsgálatokat és terápiákat az ő közreműködésével végezzük. A sporttudományos háttér folyamatos biztosítása, a legújabb kutatások eredményeinek alkalmazása a sportorvos feladata. A keret teljesítményének növelése komplex feladat. A versenyzőkkel való bizalmi kapcsolat kiépítése elengedhetetlen feltétele a keretorvosi munkának. Sokszor kell tanácsot adni magánéleti, akár üzleti vagy családi kérdések esetén is. A teljesítményt ugyanis minden apró tényező befolyásolja.

A Magyar Birkózó Szövetség az alábbiakban határozza meg a 2016. évi versenynaptárával összhangban a doppingellenőrzés menetét (pl. U23 nemzeti bajnokságon dopping ellenőrzés). Törekszünk, hogy valamennyi válogatott kerettag doppingellenőrzésére legalább egy alkalommal kerüljön sor. Azon sportolóinknak, akik a nemzetközi kvalifikációs versenyen, ill. az EB-kvalifikációs versenyek alkalmával nem kerülnek doppingellenőrzés alá, az edzőtáborok alkalmával lesznek ellenőrizve.

Évente legalább egy alkalommal doppingellenes felvilágosító, nevelő előadást tartunk a versenyzőknek és edzőknek a MACS felkért szakemberei segítségével.

A Magyar Birkózó Szövetség honlapján (www.birkozoszov.hu) megtalálható a **25/2015.** számon elfogadott doppingellenes szabályzat és rendelkezései, továbbá a tiltólista és a doppingellenes szervezetek elérhetősége.

A doppingellenőrzések költségei, melyeket a szövetség kezdeményez, a szövetségnél jelentkeznek.

A szövetség, amennyiben doppingvétséget követ el valamelyik sporttevékenységet folytató tagja, köteles annak szankciójáról gondoskodni, valamint a MOB-ot és az MACS-ot értesíteni.

III. Válogatott keretek 2016. évi szakmai programja

1. Válogatott keretek / versenyszám, „A” és „B”/ névsora / SE, szül. év/:

Kötöttfogás

„A” keret

59 kg Módos Péter	- Kertvárosi SE	1987.
59 kg Knipli Csongor	- Dél-Zselic SE	1990.
66 kg Lőrincz Tamás	- Cegléd VSE	1986.
66 kg Jäger Krisztián	- Dorogi NC	1987
71 kg Korpási Bálint	- BVSC	1987.
75 kg Szabó László	- Vasas SC	1991.
80 kg Bácsi Péter	- FTC	1983.
85 kg Lőrincz Viktor	- Cegléd VSE	1990.
98 kg Kiss Balázs	- BVSC	1983.
130 kg Lám Bálint	- BVSC	1992.

„B” keret

59 kg Torba Erik	- Dorog NC	1996.
66 kg Kozák István	- Ceglédi VSE	1990.
66 kg Krasznai Máté	- FTC	1992.
75 kg Lévai Zoltán	- Dorog NC	1996.
75 kg Szabó Martin	- Csepeli BC	1989.
80 kg Kéri Zoltán	- ESMTK	1993.
80 kg Papp Bertalan	- Dorog	1996.
85 kg Szabó Patrik	- Sziget SC	1992.
85 kg Szilvási Erik	- Pénzügyőr	1994.
98 kg Németh Iván	- FTC	1986.
98 kg Varga Ádám	- UTE	1989.
130 kg Majoros Ármin Mózes	- ESMTK	1989.

Szabadfogás

„A” keret

57 kg Molnár József	- Csepeli BC	1992.
65 kg Lukács Norbert	- Csepeli BC	1992.
70 kg Gulyás Zsombor	- Csepeli BC	1992.
74 kg Nagy Mihály	- ESMTK	1993.
74 kg Molnár Bálint	-HVSE	1994.
86 kg Veréb István	- Csepeli BC	1986.
97 kg Szmik Attila	- Csepel-D harasztí	1991.
125 kg Ligeti Dániel	- HVSE	1991.

„B” keret

57 kg Kardos Róbert	- Csepeli BC	1995.
65kg Bábszki Gergő	- KTE	1993.
70 kg Németh István	- UTE	1990.
74 kg Hatos Gábor	- HVSE	1983.
86 kg Gyurics Gergely	- Csepeli BC	1994.
86 kg Tóth Bendegúz	- ESMTK	1997.
97 kg Juhász Balázs	- KSC	1995.
125 kg Cserecsics Richárd	- HVSE	1991.

Női szakág

„A” keret:

53 kg Dénes Mercédesz	- Érdi Spartacus	1994.
55 kg Galambos Ramóna	- Szigetvár	1996.
58 kg Barka Emese	- Csepeli BC	1989.
60 kg Sleisz Gabriella	- ESMTK	1989.
63 kg Sastin Marianna	-Vasas SC	1983.
69 kg Wilson Vanessa	- Vasas SC	1986.
75 kg Németh Zsanett	- UTE	1994.

„B” Keret:

48 kg Körösi Kitti	- Zalaegerszeg	1993.
48 kg Egyed Zsanett	- Kanizsai SE	1996.
53 kg Bubori Dorina	- Dél-Zselic SE	1995.
53 kg Szenttamási Noémi	- ESMTK	1996.
55 kg Vilhelm Viktória	- UTE	1997.
58 kg Jäger Szimonetta	- Tát DSE	1992.
60 kg Juhász Beáta	- Jászapáti	1998.
63 kg Szabó Eliána	- Vasas SC-Kertváros	1996.
69 kg Sándor Klaudia	- FTC-Gyál	1995.
69 kg Aszódi Rita	- KTE	1997.
75 kg Száraz Vivien	- Jász-SE	1995.

2. 2016. évi tervezett eredményességi célkitűzések (EB, Olimpiai játékok):

Kötöttfogás

Esemény	Aranyérmek száma	Érmek száma	Pontszerző helyezés
EB		1-2	1
OB		1-2	1-2

Szabadfogás

Esemény	Aranyérmek száma	Érmek száma	Pontszerző helyezés
EB		1	1
OB			1

Női szakág

Esemény	Aranyérmek száma	Érmek száma	Pontszerző helyezés
EB		1	1
VB		1	1

3. Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok:

Kötöttfogás

Mivel minden évben két világversenyt rendeznek sportágunkban, ezért az alapozást kivéve egész évben a hazai nemzetközi és világversenyeinek tapasztalatait figyelembe véve fejlesztjük a fizikai állapotot, és a technikai, taktikai tudásszintet is emeljük. A hatékonyság érdekében előnyös volt és lenne a jövőben is a drasztikus edzőpartner hiánya miatt, ha az edzőtáborok jó része külföldön valósulhatna meg. Mivel kb. kétharmad része az évnek központi felkészüléssel telik, és az egyesületekben is kevés a minőségi edzőpartner, így hatványozottan van mód a fizikai képességek fizikai fejlesztésére. Természetesen az egyesületi edzőkkel rendszeresen konzultálva és egyeztetve.

Szabadfogás

A szabadfogású válogatottban

- a technikai, taktikai tudásszint fejlesztése

- fizikai állapot fejlesztése

- mentális tulajdonságok fejlesztése folyamatos, hiszen szinte egész évben együtt készülünk. Az időszaknak megfelelően valamennyi képesség fejlesztésével foglalkozunk, nyilván egyénre szabottan, amiben döntő rendező elv a már elért szint a kitűzött cél, terhelhetőség, életkor. A motiváció, akarati tényezők fejlesztéséhez igénybe vesszük sportpszichológus segítségét. Mivel tavasszal és ősszel rendezik a kiemelt világversenyeket így a klubban szinte csak a versenyek utáni regenerációs időszakot töltik a versenyzők, azonban ebben az időszakban is lehet, ill. lehetne ésszerű munkát végezteni a versenyzőkkel.

Női szakág

A birkózás azon sportágak közé tartozik, ahol az egyes mutatókban a fejlesztési lehetőség határtalan. Éppen ezért a célok, a sokirányú, szerteágazó fejlesztések. A technikai-taktikai tudásszint emelése, a fizikai képességek fejlesztésével párhuzamosan kell megvalósítani. A technikai-taktikai fejlesztés leghatékonyabban a külföldi edzőtáborokban valósítható meg, hiszen a hazai edzőpartner hiány miatt, a modellezés nem valósítható meg megfelelő szinten hazai környezetben.

A mentális tulajdonságok fejlesztésében és a motiváció állandó fenntartásában pszichológusok segítik munkánkat. A kevés női versenyző miatt a központosított munka biztosít megfelelő felkészülési lehetőséget versenyzőink számára. A központi munkához, amennyiben igény van rá, az egyesületi edzők bármikor csatlakozhatnak, versenyzőik számára segítséget nyújthatnak. A felkészülésbe javaslatokat tehetnek, amennyibe az nem ütközik a központi felkészülés alapvető elveivel.

4. A felkészülés szakaszai és kiemelt feladatai éves bontásban:

A 2016-os évi felkészülés két szakaszra oszlik. Az első félév fontos állomását képi a március 8-13. közötti Európa-bajnokság, amely Rigában kerül megrendezésre. Ami ennél is fontosabb

feladata a 2016-os év első felének, az ezt követő három, kvalifikációs versenyen való minél jobb szereplés. Áprilisi 15-17 között, (Szerbia) ad otthont az (Európai-kvalifikációs) versenynek, majd ezt követően, április 22–24. között (Mongólia világ kvalifikáció), és május 6-8. (Törökországban rendeznek világ kvalifikációs) versenyt.

Az első félév második felében, az olimpiára kvalifikált versenyzők felkészítése kerül előtérbe. A két részre bontott félévben, mindkét felkészülés alatt, 3-4 felkészülési versenyre lesz szükség a kiemelt versenyeken való minél jobb szerepléshez. Természetesen figyelembe véve a kort, tudás szintet és a fizikai képességeket.

Kiemelt versenyek:

- első félév: Európai-kvalifikációs verseny, 2016. 04. 15-17., Zrenjanin
 - I. Világ kvalifikációs verseny, 2016. 04. 22-24., Ulánbátor
 - II. Világ kvalifikációs verseny, 2016. 05. 06-08., Isztambul
- második félév: Olimpiai Játékok, 2016. 08. 05-21. Rio de Janeiro

Kötöttfogas

A 2015-ös év már a kvalifikációról szólt, a VB volt a fő versenyünk. Az edzőtábori hetek számát tekintve kb. 36 hét volt tervbe véve. A 2016 -os évben már kevesebb nemzetközi verseny, de több nemzetközi edzőtábort tervezünk.

A **2016**-os év felkészülésének megtervezése és végrehajtása a legnehezebb feladat, mert különböző módszereket kell alkalmaznunk a már kvalifikált és a még nem kvalifikált versenyzőink felkészítésében. Rövid megszakításokkal és a felkészülési versenyekkel az olimpia zárásáig folyamatosan edzőtáborozunk.

Szabadfogas

2015-2016. év feladatai voltak:

A kvalifikációs világbajnokságra majd az azt követő kvalifikációs versenysorozatra minél több kvalifikációra esélyes versenyző felkészítése, az eredményességünk megtartásával.

A kvalifikációk megszerzése után pedig felkészülés az olimpiára.

Fontos a fiatalok folyamatos versenyeztetése, edzőtáboroztatása is, kiemelt hangsúlyt kell, hogy kapjon hiszen 91-92-93-94-es születésűek a következő 2020-as olimpiai csapat magját adhatják.

Női szakág

Az olimpiára való minél sikeresebb felkészülés érdekében, több szakaszra kell bontani a felkészülést!

A 2016-os év első felében zárul az olimpiai kvalifikációs versenyek sorozata. Ugyanakkor az év első felében Európa-bajnokságot is rendez a nemzetközi birkózószövetség. A félév második felében az olimpiára kvalifikált versenyzőket a kvalifikációt nem szerzett versenyzők segítik tovább.

5. A válogatás elvei

A válogatás a mindenkori hazai rendezésű válogató versenyek és országos bajnokságon elért helyezések és a nemzetközi versenyeken elért helyezések alapján történik.

A magyar birkózó válogatottban az a személy szerepelhet:

- aki részt vesz, és megfelelő színvonalon teljesít a mindenkori hazai válogató versenyeken és országos bajnokságon.
- aki részt vesz, és megfelelő színvonalon teljesít a nemzetközi versenyeken.
- (a korábbi években Európa, világbajnokságokon, illetve olimpián eredményesen szerepelt versenyzők megfelelő indokkal felmentést kaphatnak a mindenkori szövetségi kapitánytól)
- aki vállalja, hogy maradéktalanul részt vesz a mindenkori szövetségi kapitány által előírt központi felkészülésben. (a mindenkori szövetségi kapitány felmentést, csak is kizárólag műtét, vagy komoly egészségügyi probléma esetén fogadhat el)
- aki munkájával példát mutat a fiatalabb versenyzők számára, valamint sportemberhez méltó magatartást tanúsít sport tevékenysége közben és a civil életben egyaránt.

A szövetség elnöksége dönt az indulók személyéről.

6. A sportág utánpótlás helyzete.

Kötöttfogás

2015-ös évben az U23-as Európa-bajnokságon egy harmadik és két ötödik helyezést értek el versenyzőink. A Junior Európa-bajnokságon egy második négy harmadik, és egy ötödik helyezést értek el. A Junior világbajnokságon három harmadik és egy ötödik helyezést értek el. A Kadet-Európa bajnokságon egy harmadik és két ötödik helyezést értek el. A Kadet világbajnokságon, egy ezüst és egy harmadik helyezést értek el. Ez a kiváló szereplés biztató 2016-os évre, de életük csúcsmomát valószínűleg 2020-ra érik el.

Szabadfogás

A 2015-ös évben az U23-as Európa-bajnokságon egy harmadik és egy ötödik helyezést értek el. A Junior világbajnokságon egy harmadik helyezést értek el. A Kadet Európa-bajnokságon egy harmadik helyezést értek el.

A 2013. évi utánpótlás versenyek alapján és a mezőny ismeretében a fiatal versenyzők fejlődése töretlen. Amennyiben így folytatják, 2020. évi olimpiára erős csapatunk lehet.

Női szakág

A 2015-ös évben az U23-as Európa bajnokságon három harmadik és egy ötödik helyezést értek el. A Junior Európa bajnokságon egy második és egy ötödik helyezést értek el. A Junior világbajnokságon egy második helyezést értek el. A Kadet Európa-bajnokságon egy ezüst és két harmadik helyezést értek el. A Kadet világbajnokságon egy ötödik helyezést értek el.

Olyan utánpótlás versenyzők beépítése a cél az olimpiai csapatba, mint Dénes Mercédesz (Kadet Európa-bajnok, junior VB 3. U23 EB 5.), Galambos Ramóna (Kadet Európa és világbajnok, junior EB-VB 2, U23 EB 3.), Németh Zsanett (Kadet világbajnok, junior EB 2.U23 EB 3.), valamint Aszódi Rita (Kadet EB 2.) De ezek a versenyzők a koruknál fogva inkább a 2020-as nyári játékokon lesznek fizikai és szellemi teljesítő képességük csúcspontján.

7. Az utánpótlás válogatott keretek foglalkozásának szakmai, szervezési feladatai:

Kötöttfogás – szabadfogás – női szakág

2016-os év a kvalifikációt nem szerzett versenyzőknek a célversenyekre való felkészülés

mellett az olimpiára utazó versenyzők segítése az első időszak fő feladata. A versenyek lezárásával az olimpiai csapat tagjai nemzetközi edzőtáborokban készülnek az utánpótlás válogatottak pedig megkezdik a nyári korosztályos kiemelt versenyek a felkészülést a kialakított programjuk szerint.

8. A szövetség és az egyesületek kapcsolata

A klubok edzőivel folyamatosan tartjuk a kapcsolatot és velük egyeztetve hozzuk meg a fontosabb döntéseinket. A válogatott klubszinten működik valamennyi szakágban, hiszen az ismert edzőpartner hiány miatt a klubokban a versenyzők nem kapnak megfelelően erős ingereket, ezért szükséges a folyamatos központi felkészítés. A világversenyek után, ill. a Magyar Bajnokság előtt a klubjukban készülnek a versenyzők, ha százalékosan kellene meghatározni, akkor a központi és egyesületi munka aránya 75 – 25%.

9. A felkészülést befolyásoló tényezők

A felkészülést nagyban befolyásolja a megfelelő edzőpartnerek hiánya, ami a külföldi edzőtáborokban biztosított.

Az újabb és színesebb edzőmódszerekhez szükséges eszközök beszerzése jelenleg folyik.

A Körcsarnok felújított teljes létesítményét, birtokba vettük így már hat szőnyegen végzik a felkészülést a korosztályos csapatok és a sportiskola. Ez ideális felkészítést biztosít a birkózó válogatott számára.

Budapest, 2016 január

készítette: MBSZ iroda