

A mi történt a birkózó válogatottakkal 2017-ben? A 2018-as év tervei.



Felnőtt európa-bajnokság
2017. 05. 02-07. NOVI
SAD

Az UWW. elnöke szerint, eddig a birkózásban legjobb, legszebb, Világbajnokság Párizs 2017-ben!

Az Európa-bajnokságon kiváló formában birkóztak a Magyar birkózó válogatott tagjai. A **kötöttfogású** válogatott **megnyerte a** nemzetek közötti versenyt. A Nők **két érmet** szereztek, a szabadfogású csapat **egy érmet** szerzett.

A világbajnokságon megszerzett három kötöttfogású érem szintén jó eredménynek minősült.



Korpási Bálint



Lőrincz Tamás



Kiss Balázs

Mi történt a birkózó válogatottakkal 2017-ben? A Magyar Birkózó Szövetség beszámolója.

Felnőtt Európa-bajnokság 2017. 05. 02-07. Novi Sad

Szabadfogás:

86kg **III. Veréb István** /HVSE/

125kg **V. Ligeti Dániel** /HVSE/

Nők:

58kg **III. Barka Emese** /Csepeli BC/

75kg **II. Németh Zsanett** /UTE/

Kötöttfogás:

59kg **V. Torba Erik** /BHSE/

66kg **V. Krasznai Máté** /BHSE/

71kg **I. Korpási Bálint** /BVSC-G-J/

75kg **III. Lőrincz Tamás** /CVSE/

85kg **I. Lőrincz Viktor** /CVSE/

98kg **III. Kiss Balázs** /BVSC-G-J/

130kg **II. Lám Bálint** /BHSE/

A kötöttfogású válogatottunk megnyerte az összetett csapatversenyt.

Felnőtt Világbajnokság, 2017. 08. 21-26. Párizs

Szabadfogás: -

Nők: -

Kötöttfogás:

71kg **III. Korpási Bálint** /BVSC-G/

75kg **II. Lőrincz Tamás** /CVSE/

98kg **III. Kiss Balázs** /BVSC-G-J/

Mi történt a birkózó válogatottakkal 2017-ben? A Magyar Birkózó Szövetség beszámolója.

A 2017-es év március végén – április elején rendezték meg az U23-as korosztály Európa-bajnokságát, ahol **kiváló eredményeket értünk el.**

U23-as Európa-bajnokság, 2017. 03. 28 – 04.02. Szombathely

Szabadfogás:

57kg **V. Román Tamás** /KTE/

86kg **II. Tóth Bendegúz** /ESMTK/

97kg **V. Juhász Balázs** /KSC/

Nők:

55kg **III. Galambos Ramóna** /PEAC/

60kg **V. Felhő Viktória** /Kiskunhalas/

75kg **I. Németh Zanett** /UTE/

Kötöttfogás:

71kg **II. Fritsch Róbert** /PSE/

75kg **I. Lévai Zoltán** /BHSE/

80kg **V. Nagy Péter** /ESMTK/

85kg **V. Szilvássy Erik** /PSE/

U23-as Világbajnokság, 2017. 11. 21-26. Bydgoszcz

Szabadfogás:

125kg **V. Nagy Mihály** /Sziget SC/

Nők: -

Kötöttfogás:

71kg **II. Fritsch Róbert** /PSE/

85kg **I. Szilvássy Erik** /PSE/

Junior Európa-bajnokság – 2017. 06. 27 – 07. 02. Dortmund,

Szabadfogás:

66kg **III. Vida Csaba** /Csepeli-BC/

Nők:

48kg **III. Réczy Bianka** /Tatabánya/

Kötöttfogás:

74kg **V. Gégény Dominik** /FTC/

Junior Világbajnokság – 2017. 08. 1-6. Tampere,

Szabadfogás: -

Nők: -

Kötöttfogás: -



Szombathely

2017. 03. 28 – 04.02.

A megrendezett U23 - as
Európa-bajnokság kiváló
főpróba volt a 2018-as
Budapesti Világbajnokság
tekintetében.

Megtisztelte a versenyt
Sárfalvi Péter /nemzeti
utánpótlásnevelésért és
sportkapcsolatokért felelős
helyettes államtitkár/

Mi történt a birkózó válogatottakkal 2017-ben? A Magyar Birkózó Szövetség beszámolója.

Kadet Európa-bajnokság – 2017. 07. 24 – 30. Szarajevó,

Szabadfogás:

58kg **V. Kiss Károly** /Szeged/

Nők:

52kg **III. Szekér Szimonetta** /BHSE/

56kg **I. Szél Anna** /OSBK/

60kg **I. Bognár Erika** /KTE/

70kg **III. Nagy Bernadett** /UTE/

Kötöttfogás:

50kg **V. Kecskeméti Dávid** /CVSE/

63kg **II. Bak Gergely** /FTC/

76kg **III. Takács István** /BVSC-G-J/

85kg **I. Szóke Alex** /ESMTK/

100kg **I. Vátzi Bálint** /BHSE/

Kadet Világbajnokság – 2017. 09. 04 – 10. Athén,

Szabadfogás: -

Nők:

56kg **III. Szél Anna** /OSBK/

60kg **III. Bognár Erika** /KTE/

70kg **III. Nagy Bernadett** /UTE/

Kötöttfogás:

76kg **II. Takács István** /BVSC-G-J/

85kg **III. Szóke Alex** /ESMTK/

100kg **II. Vátzi Bálint** /BHSE/

A 2018-as birkózó év tényei, tervei, Magyar Birkózó Szövetség szempontjából.

A felkészülésért felelős szakemberek:

Szakmai vezető:	Komáromi Tibor (edző)
Kötöttfogás, Szövetségi-kapitány:	Sike András (edző)
Kötöttfogás edző:	Majoros István (edző), Repka Attila (edző),
Szabadfogás, Szövetségi-kapitány:	Gulyás István (mesteredző)
Szabadfogás edző:	Michail Haracsura (szakedző)
Női Szövetségi-kapitány:	Ritter Árpád (edző)
Női edző:	Nagy Lajos (mesteredző)

További szakemberek

Dr. Bakanek György orvos (sportszakorvos)
Hadi Gergely masszőr (sportmasszőr)

Vass Zoltán női és szabadfogású válogatott masszőr (sportmasszőr)
Kőrösi Éva dietetikus (okleveles dietetikus)
Balassa Levente sportpszichológus,
Kovács Péter teljesítmény diagnoszta,
Okner Ernő erőnléti edző – igény és alkalom szerint,

Kötöttfogás

Mivel minden évben Európa- és Világbajnokságot rendeznek sportágunkban, ezért az alapozást kivéve, egész évben a hazai nemzetközi és világversenyeinek tapasztalatait figyelembe véve fejlesztjük a fizikai állapotot, a technikai és taktikai tudásszintet. Az utánpótlás bekapcsolódása a **felnőttek munkájába javította az edzés munka hatékonyságát.**

Technikai, taktikai tudásszint emelése

Feladataink közt szerepel az állás és „parter” helyzetben végrehajtható fogások gyakorlása, elsajátítása. Személyre szabott videó elemzésekkel, és ezek edzéseken való gyakorlásával. Célfeladatok végrehajtása edzéseken és versenyeken, ezáltal elérhető, hogy minden versenyzőnk egyedi sajátosságokkal rendelkezzen.

Fizikai állapot fejlesztése (gyorsaság, állóképesség, erőfejlesztés)

A mai modern birkózásának elengedhetetlen feltétele a kiváló erő és állóképességi szint. A kiemelkedő maximális erővel rendelkező versenyzők eredményesebbek, főleg a magasabb súlycsoportokban. Ezért úgy állítjuk össze az edzés terveket, hogy a gyorsaság és az erő-állóképesség fejlesztése kiemelt szerepet kapjon. Ennek érdekében egy erőnléti edző segítségét is igénybe vesszük.

Mentális tulajdonságok fejlesztése

A motivációt befolyásolja az akarat tényező, a belső indíték, és a versengésben létrejövő önérvényesítés. Ezek hiányában a versenyző nem kellően motivált.

A 2018-as birkózó év tényei, tervei, Magyar Birkózó Szövetség szempontjából.

Szabadfogás

A szabadfogású válogatottban

- a technikai, taktikai tudásszint fejlesztése,
- fizikai állapot fejlesztése,
- mentális tulajdonságok fejlesztése

folyamatosan történt, hiszen szinte egész évben együtt készültünk. Az időszaknak megfelelően valamennyi képesség fejlesztésével foglalkoztunk. **A motiváció, akarat tényezők fejlesztéséhez igénybe vettsük a sportpszichológus segítségét.** Mivel tavasszal és ősszel rendezik a kiemelt világversenyeket így a klubban szinte csak a versenyek utáni regenerációs időszakot töltötték a versenyzők. A Magyar Birkózó Szövetség Elnöksége a központi felkészülés mellett döntött. Sajnos a klubokban az edzőpartnerek száma nem éri el a megfelelő szintet, hogy a világversenyekre fel tudjanak készülni a versenyzők. A hazai edzőpartnerek hiányában felkészülésünk jelentős részét külföldön, illetve hazai edzőtáborokban külföldi partnerek meghívásával végezzük. A hazai edzőtáboroztatás ideje alatt edzőtáborokban legfőbb cél a fizikai paraméterek folyamatos fejlesztése és az utánpótlásban eredményes versenyzők felzárkóztatása a felnőtt élmezőnyhöz. A sportág specifikus ingereket a külföldi edzőtáborokban tudjuk felvenni, ahol a világklasszis birkózók megfelelő sebességgel-intenzitással és gyakorisággal támadják meg a versenyzőinket, és védekezésük is magas szintű. Ezeken a helyszíneken tudjuk a hibáinkat javítani, technikáinkat tovább fejleszteni és az egyéni technikákat tökéletesíteni.

Központi és egyesületi munka aránya

Természetesen a Magyar Birkózó válogatott tagjai továbbra is a Szövetségi-kapitány irányítása alatt készülnek a kiemelt versenyekre. A válogatott tagjai részére az év nagy részében központi felkészülést biztosítunk, mert ezek a versenyzők csak a válogatottban tudnak magas szintű edzőmunkát végezni. Az egyesületükben legtöbb helyen nincs megfelelő szintű edzőpartner és létesítmény. A Gerevich program által biztosított ösztöndíj rendszer támogatja az eredményes versenyzőinket, de sajnos az edzőpartnerek nem részesülnek támogatásban. A Kozma István Birkózó Akadémia kialakításával a jövőben egyes területeken centralizálnánk a birkózást, és már fiatal korban egységes elvek szerint képeznénk birkózóinkat.

Nők

A birkózás azon sportágak közé tartozik, ahol az egyes mutatókban a fejlesztési lehetőség határtalan. A technikai-taktikai tudásszint emelése, a fizikai képességek fejlesztésével párhuzamosan valósítottuk meg. A technikai-taktikai fejlesztés leghatékonyabban a külföldi edzőtáborokban volt megvalósítható a hazai edzőpartner hiánya miatt. A mentális tulajdonságok fejlesztésében és a motiváció állandó fenntartásában pszichológusok segítetik a munkánkat. **A kevés női versenyző miatt** a központosított munka biztosít megfelelő felkészülési lehetőséget versenyzőink számára.

Ahhoz, hogy érem esélyekkel induljunk az Európa-bajnokságon és a Világbajnokságon felkészülésünkben kiemelt szerepet kell kapnia a következő helyszíneken történő edzőtáborozásoknak: RUS - USA - JPN - UKR - SWE, a versenyzőkben az igény és a motiváció meg van. Természetesen más elbírálás alá esnek az Olimpiai kvalifikációra esélyes és már világversenyeken bizonyított versenyzők, valamint az utánpótlás kiválóságai, akik csak részben vesznek részt a külföldi edzőtáborokban iskolai elfoglaltságaik miatt. A birkózás azon sportágak közé tartozik, ahol az egyes mutatókban a fejlesztési lehetőség határtalan.

A 2018-as birkózó év tényei, tervei, Magyar Birkózó Szövetség szempontjából.

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. 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.

Kötöttfogás /tervezet/

A felkészülésbe javaslatokat tehetnek, amennyibe az nem ütközik a központi felkészülés alapvető elveivel. figyelembevételével meghatározzuk versenyzőink egyénre szabott felkészülését. A 2018-as év feladata a válogatott keret kibővítése, fiatalok beépítése és az idősebb versenyzők motiváltságának fenntartása. Ebben az időszakban éves szinten 28-30 hét központi edzőtábort tervezünk. Kiemelten fontos esemény számunkra a 2018-ban Budapesten megrendezésre kerülő világbajnokság, ahol a hazai közönség előtt eredményesen szeretnénk szerepelni.

Szabadfogás /tervezet/

A 2018-as év feladata a válogatott keret kibővítése, fiatalok beépítése és az idősebb versenyzők motiváltságának fenntartása. Ebben az időszakban éves szinten 28-30 hét központi edzőtábort tervezünk. Kiemelten fontos esemény számunkra a 2018-ban Budapesten megrendezésre kerülő világbajnokság, ahol a hazai közönség előtt eredményesen szeretnénk szerepelni. Legfőbb feladatunk a világversenyekeken való eredményesség növelése. Az elmúlt években az Európa Bajnokságokon való eredményességünk megfelelő volt.

Női /tervezet/

A 2018-as év feladatai közé tartozik a Női válogatott /keret/ számának növelése. A 2017-es év kadet csapatának beolvasztása a felnőtt válogatottba, olyan módon hogy ne túlterheléssel érjük el célunkat, hanem a számukra kiválasztott felkészüléseken és versenyeken optimális terhelést nyújtunk számukra. Így elkezdődött a jövő Női csapatának építése kiegészítve a jelenlegi válogatottat olyan versenyzőkkel, akik a közeljövőben szép eredményeket érhetnek el a birkózósport számára.

Kötöttfogás – felnőtt korosztály

Kötöttfogás				
2018 Európa bajnokság				
súlycsoport	min	max		érmek száma
55kg	-	-		3-6 db
60kg	-	V.		
63kg	-	V.		
67kg	-	-		
72kg	III.	I.		
77kg	III.	I.		
82kg	V.	III.		
87 kg	III.	I.		
97 kg	V.	III.		
130 kg	V.	III.		

Kötöttfogás				
2018 Világ bajnokság				
súlycsoport	min	max		érmek száma
55 kg	-	-		2-5 db
60kg	-	-		
63kg	-	V.		
67kg	-	-		
72kg	III.	I.		
77 kg	III.	I.		
82 kg	V.	VII.		
87 kg	V.	III.		
97 kg	V.	III.		
130 kg	-	V.		

Szabadfogás – felnőtt korosztály

Szabadfogás				
2018 Európa-bajnokság				
súlycsoport	min	max		érmek száma
57 kg	-	-		0-2 db
61 kg	VII.	V.		
65 kg	-	-		
70 kg	-	-		
74 kg	VII.	V.		
79 kg	-	-		
86 kg	V.	III.		
92 kg	-	-		
97 kg	-	-		
125 kg	V.	III.		

Szabadfogás				
2018 Világ bajnokság				
súlycsoport	min	max		érmek száma
57 kg	-	-		0- 2 db
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	-	-		
74 kg	-	-		
79 kg	-	-		
86 kg	V.	III.		
92 kg	-	-		
97 kg	-	-		
125 kg	V.	III.		

Női szakág				
2018 Európa-bajnokság				
súlycsoport	min	max		érmek száma
50 kg	-	-		1-3 db
53 kg	VII.	V.		
55 kg	V.	III.		
57 kg	III.	I.		
59 kg	-	-		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	V.	III.		

Női szakág				
2018 Világbajnokság				
súlycsoport	min	max	Olimpiai pont	érmek száma
50 kg	-	-		1-4 db
53 kg	VII.	V.		
55 kg	V.	III.		
57 kg	III.	I.		
59 kg	-	-		
62 kg	V.	III.		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	V.	III.		

szakág:	Felnőtt kötöttfogás 2018		
szakágvezető:	Sike András, Repka Attila, Majoros István		
	megnevezés	helyszín	időpont
1	edzőtábor	Mátraháza	december 11-16.
2	edzőtábor	Mátraháza	december 18-23.
3	edzőtábor	Budapest	december 27-30.
4	edzőtábor	Mátraháza	január 2-6.
5	edzőtábor	Budapest	január 8-13.
6	edzőtábor	Tata	január 15-20.
7	klub munka	klub	január 22-26.
8	verseny	Budapest	január 27.
10	edzőtábor	Budapest	január 29 - február 1.
11	verseny	Zágráb CRO	február 2-4.
12	edzőtábor	Budapest	február 5-10.
13	edzőtábor	Budapest	február 12-17.
15	edzőtábor	Budapest	február 19 – 22.
16	verseny	Nykobing (DEN)	február 23-24.
17	edzőtábor	Nykobing	február 26 - március 3.
18	edzőtábor	Tata	március 5-10.
19	edzőtábor	Tata	március 12-17.
20	klub munka	klub	március 19-23.
21	verseny	Országos bajnokság	március 24.
22	edzőtábor	Budapest	március 26-30.
23	edzőtábor	Mátraháza	április 2-7.
24	edzőtábor	Mátraháza	április 9-14.
25	edzőtábor	Tata	április 16-21.
26	edzőtábor	Tata	április 23-28.
27	verseny	Európa-bajnokság Kaspiisk	április 30 - május 3.
28	edzőtábor	Club	május 4-11.
29	verseny	CSB. I. forduló	május 12.
30	klub munka	klub	május 14-18.
31	edzőtábor	Budapest	május 21-25.
32	edzőtábor	Soltvadkert	május 28 - június 2.
33	edzőtábor	Tata	június 4-9.
34	edzőtábor	Tata	június 11-16.
35	edzőtábor	Tata	június 18-21.
36	verseny	Magyar Nagydíj Győr	június 22-24.
37	klub munka	Klub	Június 25-július 08.
38	edzőtábor	Budapest	július 9-14.
39	edzőtábor	Mátraháza	július 16-21.
40	verseny	Iztambul	július 20-22.
41	edzőtábor	Budapest	július 30 - augusztus 4.
42	edzőtábor	Tata/Külföld	augusztus 6- 11.
43	edzőtábor	Tata/Külföld	augusztus 13-18.
44	edzőtábor	Budapest	augusztus 20-23.
45	verseny	Dortmund (GER)	augusztus 24-26.
46	edzőtábor	Budapest	1. szeptember
47	edzőtábor	Budapest	szeptember 3-6.
48	verseny	Varsó	szeptember 7-9.
49	edzőtábor	Spala	szeptember 10-15.
50	edzőtábor	Budapest	szeptember 17-22.
51	verseny	Bukarest /II. csapat/ (ROM)	szeptember 21-23.
52	edzőtábor	Mátraháza	szeptember 24-29.
53	verseny	Mladenovac /II. csapat/ (SRB)	szeptember 28-30.
54	edzőtábor	Mátraháza	október 1-6.
55	edzőtábor	Tata	október 8-13.
56	edzőtábor	Tata	október 15-20.
57	edzőtábor	Tata	október 22-25.
58	verseny	Világbajnokság Budapest	október 26-28.

szakág:	Felnőtt szabadfogás 2018		
szakágvezető:	Gulyás István, Michail Kharatsoura		
	megnevezés	helyszín	időpont
1	edzőtábor	BP	január 03-05.
2	edzőtábor	ESP	január 08-19.
3	edzőtábor	BP	január 22-26.
	verseny	válogató	január 27.
4	edzőtábor	Mátraháza	január 29-feb 09.
5	edzőtábor	Zakopane (Pol)	február 07-21.
6	edzőtábor	BP	február 19-21.
7	verseny	Kijev (UKR)	február 23-26.
8	edzőtábor	Mátraháza	március 05-09.
9	klub edzés	klub	március 12-16.
11	edzőtábor	BP	március 19-23.
12	verseny	Szófia (BUL)	március 21-április 26.
13	edzőtábor	Vladikavkaz (RUS)	április 25- az EB-április 05.
14	verseny	EB - Kaspiisk (RUS)	április 30-máj 6.
15	verseny	Országos Bajnokság	május 19.
	edzőtábor	Bp-U23	Május 21-június 20.
	verseny	Isztambul- U23 EB	Június 07-10.
16	edzőtábor	SVK - Csorba-tó	május 28-jún 08.
17	edzőtábor	GEO v. Vladikavkaz	június 11 - 23.
18	verseny	GEO	június 24 -30.
19	klub edzés	klub	július 2 -8.
20	edzőtábor	Bp	július 9-13.
21	verseny	Madrid (ESP)	július 13-15.
22	edzőtábor	Madrid (ESP)	július 16-20.
23	edzőtábor	Róma	július 25-aug 03.
26	klub munka	klub	augusztus 13-17.
27	edzőtábor	Bp.	augusztus 20-24.
28	edzőtábor	POL	augusztus 27- szeptember 10.
29	verseny	POL	szeptember 7-9.
30	klub munka	klub	szeptember 11-14.
31	edzőtábor	Bp	szeptember 17-21.
32	tábor+verseny	ROM-U23	szeptember 21-október 5.
33	edzőtábor	Tata/Mháza	október 01- 20.
34	verseny	VB BP	október 20-28.
35	verseny	Moszkva (RUS)	november 7-10.
36	edzőtábor	Bp. U23	Okt. 29-nov 09.

szakág:	Felnőtt női 2018		
szakágvezető:	Ritter Árpád, Nagy Lajos		
	megnevezés	helyszín	időpont
1	edzőtábor	BP	január 3-5.
2	edzőtábor	ESP	január 8-19.
3	edzőtábor	BP	január 22-25.
4	verseny	válogató	január 27.
5	edzőtábor	Bp	január 29-február 9.
6	verseny	AUT Wolfurt	február 2-3.
7	edzőtábor	BP	február 12-15.
8	verseny	Kilppan (SWE)	február 16-19.
9	edzőtábor		február 20-21.
10	verseny	UKR	február 21-25.
11	klub edzés	klub	február 26-március 02.
	edzőtábor	Bulgária	március 05-13.
12	válogató	Szigetszentmiklós	március 16.
13	verseny	Bulgária	március 21-26.
14	klub edzés	klub	március 27 -30.
16	edzőtábor	Budapest	április 03-07.
	edzőtábor	Párizs	április 09-20.
	edzőtábor	Tata	április 23-28.
17	verseny	EB - Kaspiisk (RUS)	április 30-május 6.
18	verseny	Országos Bajnokság	május 19.
19	edzőtábor	SVK - Csorba tó	május 28-június 8.
20	edzőtábor	BP	június 11-15.
21	verseny	U23 EB - Istanbul (TUR)	június 5-10.
22	tábor+verseny	CHN	június 20-július 6.
23	edzőtábor	BP	július 9-12.
24	verseny+tábor	Madrid (ESP)	július 13-20.
25	klub edzés	klub	július 23-30.
26	verseny	BP	július 30-augusztus 3.
27	edzőtábor	JPN	augusztus 6 - 24.
28	edzőtábor	BP	augusztus 27-31.
29	verseny	BP	szeptember 3-6.
30	verseny	POL	szeptember 7-9.
31	edzőtábor	POL	szeptember 10-19.
32	verseny+tábor	Bukarest	szeptember 21-október 3.
33	edzőtábor	BP	szeptember 24-28.
34	edzőtábor	Tata/Mátraháza	október 01- VB-ig
35	verseny	VB BP	október 20-28.

A 2018-as birkózó év tényei, tervei, Magyar Birkózó Szövetség szempontjából.

Kitekintés, 2018.-év a első negyedében,

Kötöttfogás,

A kötöttfogású felnőtt válogatott az első negyedévben két hazai és három nemzetközi versenyen vett részt. Igyekeztünk az arra érdemes versenyzőknek minél több lehetőséget adni a versenyzésre, de az idősebb versenyzők nem indultak minden versenyen, ezen kívül sajnálatos sérülések és betegségek miatt is több versenyző hagyott ki versenyeket. Január 27.-én a Honvéd kupával indult az idény, majd Zágrábban, Havannában és a Dániai Nykobinkban vettünk részt nemzetközi versenyen, végül a március 24.-én Miskolcon rendezett országos bajnoksággal zártuk az első negyedévet.

A nemzetközi versenyeken a következő eredményeket értük el.

Zágráb

- I. Lőrincz Viktor, Varga Ádám
- II. Szilvássy Erik
- III. Kecskeméti Krisztián, Torba Erik, Kozák István, Szabó László

Havanna

- I. Lőrincz Viktor, Korpási Bálint, Bácsi Péter
- II. Szilvássy Erik
- III. Szabó László, Lám Bálint

Nykobing

- II. Lám Bálint
- III. Torba Erik, Krasznai Máté, Kozák István

Kiemelkedő eredményeket ért el a csapatból **Lőrincz Viktor, aki két nemzetközi versenyt és az országos bajnokságot is megnyerte. Korpási Bálint és Bácsi Péter a Havannai nemzetközi verseny megnyerése mellett szintén országos bajnokok lettek. Dicséret illeti Szilvássy Eriket is, aki minden külföldi birkózó elleni mérkőzését megnyerte, csak Lőrincz Viktortól szenvedett vereséget háromszor, egyszer viszont legyőzte Viktort.**

Varga Ádám a Zágrábi versenyen nyújtott kiemelkedőt, utána azonban Kiss Balázs Dániában előtte végzett a versenyen, majd az országos bajnokság döntőjében legyőzte Ádámot. Torba Erik, Kozák István, Szabó László és Lám Bálint egyenletesen jó teljesítményt nyújtott, minden versenyen dobogóra tudtak állni, igaz Kozák István és Szabó László az országos bajnokságot nem tudták megnyerni. Kecskeméti Krisztián és Krasznai Máté nyert még érmet nemzetközi versenyen. Máté egy súlycsoporttal feljebb is országos bajnok tudott lenni. **Lőrincz Tamás sérülés miatt nem tudott részt venni nemzetközi versenyeken, csak az országos bajnokságon indult, amit magabiztosan meg is nyert.**

A 2018-as birkózó év tényei, tervei, Magyar Birkózó Szövetség szempontjából.

Szabadfogás,

A felnőtt szabadfogású program két válogató versennyel folytatódott,

2018 02. 18. Budapest Körcsarnok,

2018 03. 16. Szigetszentmiklós.

A nemzetközi versenyeken a következő eredményeket értük el,

Tahti Kupa /Irán/ 2018 02. 08-09

79kg II. Nagy Mihály

Kiev 2018 02. 23-25

61kg V. Molnár József

65kg III. Asharin Roman

2018 03. 23-25 Szófia Dan Kolov emlékverseny, eredmény nélkül tért haza a csapat.

2018 03 30. Kaliningrád nemzetközi verseny és edzőtábor.

70kg III. Lukács Norbert, V Asharin Roman,

74kg III. Gulyás Zsombor, V Lukács Botond,

86kg II. Nagy Mihály, III. Szurovszki Patrik,

97kg II. Veréb István, III. Olejnik Pavlo,

Nők,

2018. első négy hónapjában a női szakág programja a következőképpen alakult. Az idei évben a hazai válogató versenyeken az indulók létszáma a következők voltak.

Kadet korosztályban az első minősítő versenyen **47 induló 11** súlycsoportban a másodikon 48 induló.

Junior korosztályban első versenyen **33 induló volt 10** súlycsoportban, a másodikon?

U23-as korosztályban a Magyar Bajnokságon **40 induló 10** súlycsoportban.

Az első felnőtt versenyen **27 induló 10** súlycsoportban, a másodikon **29** induló.

Szerénynek nevezném ezeket a létszámokat, szerencsére ebből a kis létszámból is vannak nemzetközileg sikeres versenyzőink, akiktől várhatunk érmekeket a korosztályos és felnőtt világversenyeken. Már a diák serdülő korosztálytól oda kell figyelniük a versenyzőinkre és edzőtáborokba nemzetközi versenyekre kell vinnünk őket.

A 2018-as birkózó év tényei tervei, Magyar Birkózó Szövetség szempontjából.

Az utóbbi években a felnőtt válogatott 4-5 főből állt, idén és a következő 2-3 évben rendszeresen meghívom a hazai és nemzetközi táborokba azokat a junior és kadet versenyzőket, akik kiemelkednek a saját korosztályukból és várjuk tőlük a korosztályos nemzetközi eredményeket. Így pár év múlva már 12-15 főből álló tehetséges egymást segítő, motiváló csapat lehet, akik örülnek a másik sikerének, mert nagyon fontos, hogy csapatban tudnak igazán sikeresen végig csinálni egy olimpiai ciklust. **A korosztályok között átjárás van az edzőtáborokba és versenyekre az ügyesebbeket, tehetségesebbeket egy korosztállyal feljebb is meghívjuk, elvisszük, hogy a fejlődésük folyamatos legyen.**

A felnőtt válogatott 3 nemzetközi versenyen vett részt eddig, vagyis a nemzetközi versenyeken a következő eredményeket érték el,

Az első versenyünk Svédországban volt a hagyományos Klippan Open, ahol Galambos Ramóna 3. lett, sajnos az utolsó mérkőzés utolsó pillanatában eltört egy csont a kezében, amit hazaérkezésünk után megütöttek. Jelenleg már velünk edz gyakorol is. Az orvosok szerint ahogy most javul tud indulni az EB-n. Dénes Mercédesz nem tudott indulni mert elkapott egy vírusos fertőzést, Barka Emese sem indult mert 10 hónapos kihagyás után csak januárban kezdett el birkózni. Sleisz Gabriella sajnos kikapott a junior világbajnok amerikaitól és így csak 9. lett. Németh Zsanett kikapott a világbajnok, amerikaitól és a junior vb bronzérmes svédőtől, Zsanett egy betegség miatt február elejéig nem edzhetett teljes intenzitással. A verseny után ott maradtunk 2 napot táborban, ami elég **intenzív volt japánokkal, svédekkel, románokkal, kanadaiakkal.**

A második versenyünk Kijevben volt, ahol Dénes Mercédesz 2. lett. Az amerikai válogatottól kapott ki minimálisan 2:0-ra. Támadó szellemben birkózott, próbálta végig irányítani a mérkőzéseket. Galambos Ramóna sajnos nem indult /sérülése miatt/. Barka Emesén úgy éreztem, hogy itt már megnézzük, hogyan tud versenyezni nemzetközileg. 5. lett, sajnos nem érezte még a birkózást, azokat a helyzeteket, amikben korábban jól érezte magát most a 10 hónapos kihagyás után még nem, sok mérkőzést kell birkóznia versenyen és edzéseken. Sokat kell technikáznia, automatizálni a fogásokat, hogy az EB-re jó formában érkezzen meg. **Sleisz Gabriella 5. lett 2 győztes és 2 vesztes mérkőzéssel. Gabriella 2 súlycsoporttal ment feljebb, kezdi megszokni az új súlycsoportját,** egyre többet próbál lábra támadni, jó irányba indult el a birkózása az elmúlt évekhez képest. **Németh Zsanett 3. lett, a kanadai olimpiai bajnoktól kapott ki.** Többet kell támadnia, irányítania a mérkőzéseket.

A harmadik versenyünk Szófiában volt, ahol Dénes Mercédesz 3. lett. Jól birkózott, de egy kicsit agresszívebbnek kell lennie. Galambos Ramóna nem indult ebben az időszakban kezdte meg a futásokat és a gyógytornát. **Barka Emese 1-lett, Jól küzdött, voltak jó mozdulatai, lábra támadása is, de még messze van a régi önmagához képest. Sokat dolgozik azon, hogy visszanyerje régi énjét az EB-ig.** Sleisz Gabriella 5. lett. Tetszett ahogy birkózott, próbálta betartani megcsinálni az edzői utasításokat, mérkőzésinken 3-4 lábra menést csinált meg. A Cseh U23 VB 3.-tól kapott ki 7:7-tel utána egy 10:0 követően a bronz meccsen a bírók nagyon segítették az azeri színekben birkózó hazai bolgár versenyzőt. Németh Zsanett 5. lett, német versenyzőt vert utána kikapott az orosz olimpia bronzérmestől, a bronzért pedig egy kazak versenyzőtől szenvedett vereséget. Agresszívebben többet irányítva kell birkóznia és akkor sokkal sikeresebb lehet. Hátralevő időben az EB-ig. Franciaországban leszünk 11 napot franciákkal, németekkel, bolgárokkal, lengyelekkel edzőtáborban majd Tatán.

Természetesen két fő cél vár ránk, amelyeken a teljes megfelelés belső kényszere nélkül szeretne mind a három válogatott a legjobb eredményt elérni.

Kitekintés, 2018.-év a Budapesti Világbajnokság előtt,

Természetesen egy hazai rendezésű Világbajnokság csak akkor igazán sikeres, ha a verseny szervezés, / rendezés/ és a versenyzők teljesítménye kiváló.

Szeretettel várunk minden birkózást szerető embert a 2018. október 20 -28 között megrendezésre kerülő Budapesti Világbajnokságra!

**Köszönöm a
figyelmet!**

