



## **A Magyar Birkózó Szövetség 2014. évi Szakmai beszámolója**

Készítette: Komáromi Tibor szakmai alelnök  
Stuhács György kötött fogású szövetségi kapitány  
Gulyás István szabad fogású szövetségi kapitány  
Nagy Lajos női szövetségi kapitány  
Sike András junior kötöttfogású edző  
Veréb István junior szabadfogású edző

## I. FELNŐTT VÁLOGATOTTAK 2014. ÉVI SZEREPLÉSE

### I.1. Felnőtt kötöttfogású válogatott

#### Európa-bajnokság – 2014. április 1-6. Finnország

##### Felkészülés:

A 2014-es év felkészülés szempontjából egy átmeneti évnak tekinthetjük. A súlycsoportváltozások, szabálymódosítás és a versenyek lebonyolításának változásai nagyban befolyásolják a felkészülésünk menetét.

A fő versenyek az Európa-bajnokság és a Világbajnokság. Az edzésterveket ennek megfelelően állítottuk össze. Az első szakaszt január 2.-án kezdtük és az Európa-bajnokság befejezésével (április 6.) zárul. Két makrociklust alakítottunk ki, ami egy hat hetes időszakból és egy nyolchetes időszakból áll. Az első makrociklus az alapozó időszak volt melynek célja, hogy a fizikai állapotukat a versenyzőknek a legmagasabb szintre vigyük, ebből tudtak építkezni a világversenyen. A második ciklus két szakaszra bontottuk. Az első a vegyes időszak, amiben hazai és nemzetközi versenyeken, edzőtáborokon veszünk részt. Célja, hogy minél több nemzetközi szintű versenyszituációval találkozzanak versenyzőink továbbá, hogy a saját technikai és taktikai repertoárjukat szélesíteni tudják. Az utolsó szakasz a formaidőztítés, formába hozás időszaka volt. Elmondhatjuk, hogy jó színvonalú edzőtáborokban edzhattünk (Tata, Dunavarsány, Szlovákia) ami nagyban segítette a munkánkat.

##### Az Európa-bajnokságon induló csapat névsora:

59 kg. Knipli Csongor  
66 kg. Kozák István  
71 kg. Lőrincz Tamás  
75 kg. Szabó László  
80 kg. Bácsi Péter  
85 kg. Lőrincz Viktor  
98 kg. Kiss Balázs  
130 kg. Lám Bálint

Struhács György edző, Hadi Gergely gyúró.

Az Európa-bajnokságon **36 országból 181** birkózó kezdte meg a versenyt.

##### Eredmények:

##### 59 kg Knipli Csongor

eredményei: HUN : ISR 0:2

(indulók létszáma: 24 fő)

Verseny végeredménye:

1. Aleksander Kostadinov BUL
2. Viktor Ciobanu MDV
3. Kamran Mamadov AZE
3. Ivan Kuliakov RUS

**17. Knipli Csongor**

Csongortól a tisztas helytállás volt az előzetes elvárás. A mérkőzésen jól küzdött, próbálkozott akciókat végrehajtani. Sajnos egyelőre még távol van a nemzetközi szinttől. Megfelelő szorgalommal –ez rendben van- utolérheti a közép majd az élmezőnyt,

### **66 kg. Kozák István**

eredményei: POL : HUN 4:0

(indulók létszáma: 27 fő)

Verseny végeredménye:

1. Adam Kurak RUS
  2. Massen Aliyev AZE
  3. Frank Stabler GER
  4. Lévai István SLV
- 22. Kozák István**

Kozák Pisti az idei évben váltott súlycsoportot. Az új szabályok melyek az akciós állás birkózást támogatják nem Pistinek kedveznek. Edzéseken próbálkozik az új helyzethez alkalmazkodni de még az út elején jár. Új súlycsoportjában az ellenfelek fizikálisan erősebbek tehát még ezen a területen is sokat kell fejlődnie.

### **71 kg. Lőrincz Tamás**

eredményei: HUN : SRB 4:0  
HUN : ROU 6:3 tus  
HUN : BLR 10:0  
HUN :RUS 3:0  
HUN :AZE 2:0 tus

(indulók létszáma: 21 fő)

Verseny végeredménye:

- 1. LŐRINCZ TAMÁS**
2. Rasul Cunayev AZE
3. Yunus Özel TUR
3. Alecsander Gemyanovic BLR

Tamás az egész versenyen kimagaslóan birkózott. Új súlycsoportjában minden tekintetben felülmúlta ellenfeleit. Taktikai feladatokat tiszta fejjel oldotta meg. Az elkövetkező időszakban a súlyrendezés lesz a fő feladat, megtalálni azt a súlyarányt, amivel még jó edzőmunkát tud végezni.

### **75 kg. Szabó László**

eredményei: HUN : FIN 4:2  
HUN : BLR 3:1  
HUN : TUR 5:4  
RUS : HUN 6:0  
AZE : HUN 8:0

(indulók létszáma: 28 fő)

Verseny végeredménye:

1. Aleksander Cehirikin RUS
  2. Arsen Dzsulfalakyan ARM
  3. Mark O Madsen DEN
  3. Elin Mursaliev AZE
- 5. SZABÓ LÁSZLÓ**

Szabó Laci csapatunk újonca egyben meglepetés embere. Nagy akarással és akció dús birkózással sorra hozta a mérkőzéseket. Ötödik helyezése kiemelkedő teljesítmény. A későbbiekben tud még fejlődni kondicionálisan és párosul hozzá a verseny rutin kimagasló eredményekre is képes lesz.

### **80 kg. Bácsi Péter**

eredményei: HUN : SRB 8:0  
HUN : CZE 7:0  
HUN : GEO 8:0  
HUN : TUR 1:0

(Indulók létszáma: 22 fő)

Verseny végeredménye:

- 1. BÁCSI PÉTER**
2. Selcuk Cebi TUR
3. Aleksandr Sisman UKR
3. Giorgiy Cirekidze

Péterről ugyan az mondható el mint Lőrincz Tamásról. Az egész versenyen nagyon koncentráltan és akció dúsan birkózott. Fizikuma ereje ebben a súlycsoportban tud igazán érvényesülni. A jövőt nézve és az olimpiát tekintve nagyon átgondoltan és jól felépítve kell az elkövetkezendő időszakot megtervezni és végrehajtani.

### **85 kg. Lőrincz Viktor**

eredményei: ARM : HUN 11:1

(indulók létszáma: 20 fő)

Verseny végeredménye:

- 1.Zhan Belenyuk UKR
- 2.Rami Hietaniemi FIN
- 3.Amer Hrustanovic AUT
- 3.Damian Janikowski POL

Viktor sajnos nem tudta megismételni a Világbajnokságon mutatott birkózását. Fejben nem tudott tisztán gondolkodni. Ezt a fajta hibát az elmúlt időszakban többször láttam nála. Egyéni feladatokkal és pszichológus bevonásával orvosolni tudjuk. Súlycsoportjába tovább kell erősödnie, hogy stabilan az élmezőnyhöz tartozzon.

### **98 kg. Kiss Balázs**

eredményei: HUN : EST 1:0  
HUN : AUT 11:8  
FRA : HUN 9:5

(indulók létszáma: 25 fő)

Verseny végeredménye:

- 1.Artur Aleksanyan ARM
- 2.Cenc Ildem
- 3.Fredrik Schön SWE
- 3.Martin Hamlet N. NOR

### **8. Kiss Balázs**

Kiss Balázsnak nem jól kezdődött ez az év, hiszen megsérült a válla és több hetes kihagyás várt rá. Ez azt jelentette, hogy nem tudott indulni a nemzetközi versenyen, ami versenyhiányt eredményezett. Ez érződött a mérkőzésein. Nem volt megfelelő a koncentráció, ami megmutatkozott azon, hogy 17 akció pontot csináltak rajta. Bízunk abban, hogy az elkövetkezendő időszakban már nem éri sérülés és akkor a tavai formáját hozza.

### **130 kg. Lám Bálint**

eredményei: BUL : HUN 10:1  
HUN : ROU 8:0 tus  
SWE : HUN 8:12

(indulók létszáma: 15 fő)

Verseny végeredménye:

1. Riza Kayalap TUR
2. Ljubomir Dimitrov BUL
3. Johan Euren SWE
3. Vasiliy Parin RUS

### **5. LÁM BÁLINT**

Bálint mérkőzésein jól kivehető volt, hogy fizikálisan nagyon le van maradva még az élmezőnytől. Maximális erőben sokat kell javulnia és ez irányú fejlődése egyenes arányban lesz az eredményességi mutatóival.

### **Csapateredmény:**

- 1.Oroszország 54p
2. Törökország 46p
3. Azerbaidzsán 38p
- 4. MAGYARORSZÁG**

Összességében a Magyar csapat jól teljesített. A versenyzők egysége igazi csapatként működött, egymást biztatták, segítették ezzel is hozzájárulva az eredményes szerepléshez.

### **Világbajnokság – Taskent 2014. szeptember 8-14.**

A 2014.évi Világbajnokságra való felkészülést az elmúlt időszakokhoz képest kicsit átalakítottuk. Rövidebbre vettük a teljes szakasz hosszát, de ezen belül meghosszabbítottuk az utóalaposzó időszak napjainak számát. Májusban kezdtük a felkészülést Dunavarsányban majd két hét Tata és két hét Szlovákia (Tátra) következett. A következő időszakot Budapesten edzettük majd elutaztunk Azerbaidzsánba ahol részt vettünk a Golden GP döntőjén. A verseny után még ott maradtunk két hétig és az azeri válogatottal edzettünk együtt. Sajnos az azeri csapat keveset edzett így saját magunkban kellett edzenünk. Az edzés mennyiség megvolt, de amiért mentünk (minőségi edzőpartner, más ingerek) az nem valósult meg. A külföldi edzőtábor után egy hétig regeneráló edzéseket tartottunk, majd még egy hetet Budapesten készültünk. Az utolsó időszakot Tatán edzettük végig. Ebben a szakaszban külföldi csapatokkal (CRO,SRB, SLV,ESP,CHE.) tudtunk edzeni. Az utolsó másfél hét már csak a súlyrendezés és az formába hozás időszaka volt.

#### **Induló csapat névsora:**

59kg Módos Péter  
66kg Lőrincz Tamás  
71kg Korpási Bálint  
75kg Szabó László  
80kg Bácsi Péter  
85kg Lőrincz Viktor  
98kg Varga Ádám  
120kg Lám Bálint  
Marothy István csapatvezető  
Struhács György edző  
Dr. Bakanek György orvos  
Hadi Gergely gyúró

A 2014. évi világbajnokságon **56 ország 261** versenyzője állt rajthoz a kötöttfogású mezőnyben.

59 kg	<b>Módos Péter</b>	(indulók létszáma: 36 fő)
	DEN:HUN 1:3	1. Soryan Hamid IRI
	HUN:USA 0:3	2. Semenov Minigyan RUS
		3. Berge Stig NOR
		3. Tasmuradov Elmirat UZB
		<b>18. Módos Péter</b>

Péternél sajnos bebizonyosodott, hogy még nem tudja felvenni a versenyt az új súlycsoportjában az élmezőnnyel. ennek a ténynek az oka, hogy fizikálisan jóval gyengébb a többiekénél. Az elkövetkezendő időszaknak a feladata, hogy minél jobban beleerősödjön a súlycsoportjába.

66kg	<b>Lőrincz Tamás</b>	(Indulók létszáma: 38 fő)
	HUN:FRA 9:0	1.Stefanek Davor SRB
	RUS:HUN 2:6	2. Noroozi Omid IRI
	ARM:HUN 4:6	<b>3. Lőrincz Tamás HUN</b>
	HUN:IRI 1:4	3. Venkitis Edgaras LTV
	GER:HUN 0:5	

Tamásnál bebizonyosodott, hogy tudta hozni a 66kg.-ot és ebben a súlycsoportban is eredményes tud lenni. A verseny egésze alatt kiválóan birkózott egy megingása volt ami a sorozat mérkőzéseknek volt köszönhető. A jövőbeni felkészüléseknél ezt a hibát kitudjuk javítani nem marad el az aranyérem sem.

71kg	<b>Korpási Bálint</b>	(Indulók létszáma: 30 fő)
	HUN:UKR 3:0	1.Labozonov Cingiz RUS
	HUN:RUS 1:3	2.Ozel Yunus TUR
	SRB:HUN 3:7	3.Byabangard Afshin IRI
	HUN:IRI 1:3	3.Chunayev Rasul AZE
		<b>10.Korpási Bálint</b>

Bálint a felkészülés utolsó szakaszában magánéleti problémákkal küszködött és ez rányomta a bélyegét a formájára. Ennek ellenére nem birkózott rosszul csak az a kis plusz hiányzott belőle ami a nehéz szituációban kellett volna. A továbbiakban biztos, hogy meghatározó szerepe lesz a 71 kilogrammban.

75kg	<b>Szabó László</b>	Indulók létszáma: 39 fő
	GER:HUN 0:4	1.Julfalakyan Arsen ARM
	HUN:UKR	2.Zugaj Neven CRO
		3.Bisek Andrek USA
		3.Mursaliyev Ervin AZE
		<b>18. Szabó László</b>

Laci remekül birkózott az ukrán elleni mérkőzés ötödik percéig amikor elkövetett két hibát is. Betudható ez a rutintalanságának. Sajnos ez a verseny végét jelentette számára. Laci fejlődése szemmel látható, de még sok verseny rutin és technikai elem begyakorlása kell , hogy érmet tudjon szerezni.

80kg	<b>Bácsi Péter</b>	Indulók létszáma: 29 fő
	TJK:HUN 0:5	<b>1.Bácsi Péter</b>
	HUN:SWE 6:3	2.SaleevEngeny RUS
	LTV:HUN 4:0	3.Cebi Selcuk TUR
	HUN:POL 10:2	3.Petterson Jim SWE
	RUS:HUN 1:2	

Péter az egész versenyen kitűnően birkózott. Motiváltan és nagyon fegyelmezetten hozta a mérkőzéseit. Bízunk benne, hogy jövőre egy súlycsoporttal lejjebb is meg tudja ismételni ez évi sikereit.

85kg	<b>Lőrincz Viktor</b>	Indulók létszáma: 36 fő
	HUN:CRO 3:0	1.Noumonni Melonin FRA
	CZE:HUN 0:2	2.Tehnasebi Saman AZE
	HUN:BLR 2:0	<b>3.Lőrincz Viktor</b>
	FRA:HUN 1:0	3.Beleniuk Zhan UKR
	SWE:HUN 0:3	

Viktor a tavalyi év után is érmet tudott szerezni, ami mutatja, hogy a világ élvonalához tartozik. Fejlődése egyenletes, de még nem érte el a csúcsát. Fizikálisan sokat kell még fejlődnie akkor sokkal stabilabb es eredményesebb lesz a birkózása.

98kg	<b>Varga Ádám</b>	Indulók létszáma: 30 fő
	HUN:ISR 3:0	1.Aleksanyan Artur ARM
	HUN:ARM 0:3	2.Hassler Oliver GER
	TKM:HUN 0:3	3.Rezaei Ghasem IRI
	HUN:BLR 0:3	3.Ilden Ceng TUR
		<b>10.Varga Ádám</b>

Ádám az utolsó pillanatban került az induló csapatba, amikor véglegessé vált, hogy Kiss Balázs nem tud indulni a sérülése miatt. Ádám a hozható mérkőzéseket nyerte, de pluszt nem tudott a munkájához hozzá rakni. Ha folyamatosan tud megfelelő edzőpartnerekkel edzeni, akkor a későbbiekben ő lehet Kiss Balázs utóda

120kg	<b>Lám Bálint</b>	Indulók létszáma: 23 fő
	HUN:TUR 0:3	1.Lopez Mijain CUB
	HUN:EST	2.Kayaalp Riza TUR
		3.Nabi Heiki EST
		3.Hakhov Bilial RUS

Bálintnak hasonló a Helyzete Módos Petihez, fizikálisan van elmaradva a közvetlen élmezőnytől. A karmunkája sokat fejlődött, ami meg is látszódott a versenyen már tudott kicsikarni intéseket a nála még erősebb és eredményesebb versenyzőkkel szemben. Edzés munkája is sokat javult az utóbbi időben. Ezzel a hozzáállással és türelemmel dolgozik hamarosan az élmezőnyhöz fog tartozni.

A csapat összességében jól teljesített. Versenyzőink igyekeztek a maximumot kihozni magukból. Rengeteg tapasztalatot szereztünk, ami választ adott pl. Lőrincz Tamás fogyására illetve, hogy versenyzőink milyen úton haladjanak tovább céljuk az olimpiai jó szereplés érdekében .

Csapat eredmény:	1. Irán
	2. Oroszország
	3.Törökország
	4.Azerbaidzsán
	5.Németország
	6 Örményország
	<b>7. Magyarország</b>

## I.2 Felnőtt szabadfogású válogatott

### Európa-bajnokság

Tervezetten 7 versenyzővel vettünk részt az Európa bajnokságon, ahol szabadfogásban **31** ország versenyzői mérlegeltek.

Az előzetes elvárás az volt, hogy korábbi éremszerzőink Veréb István, Ligeti Dániel érdemért birkózzanak, a fiatalok közül pedig legalább egy versenyző kerüljön pontszerző (5-7) hely közelébe.

A csapat maximálisán teljesítette a terveket, hiszen **Veréb István, Ligeti Dániel bronzérmet szerzett, Gulyás Zsombor ötödik, Szmik Attila hetedik** helyezést ért el.

**57kg Molnár József** Csepeli BC-Abony 16 induló I forduló: Andrejev BLR-Molnár 10:0 Sajnos Józsi nem tudta megszorítani a tavalyi EB ezüstérmesét, aki nem vitte vigaszágra sem versenyzőnket.

Két levitelből és orsó fogásból szerezte pontjait a belorusz versenyző. Józsi nem tudta felvenni a versenyt a jóval gyorsabb mozgású és gondolkodású ellenféllel szemben. Először fogyasztott az új súlycsoportra rengeteg ilyen hőfokú mérkőzést kell vívnia edzőmunkája megfelelő, elsősorban a védekezésben főleg lentről kell javulnia.

**65kg Lukács Norbert** Csepeli BC 20 induló I forduló Coskun TUR-Lukács 10:1 vigaszág Bolotnuk SVK Lukács 10:0 Norbi az első mérkőzésen tisztességgel helyt állt küzdött a későbbi ezüstérmessel szemben. Második mérkőzésén azonban indiszponáltan birkózott. Az előzetesen megbeszélteket nem tudta végrehajtani (pedig nagyon jól ismertük a szlovák fiút). A felkészülési versenyeken elsősorban Iránban sokkal jobban birkózott versenyzett, azt a formáját kell állandósítani illetve tovább fejleszteni.

**70kg Gulyás Zsombor** Csepeli BC-TFSE 17 induló I forduló Gulyás- Trintafalidis GRE 3:1 II forduló Gulyás- Dibirgadzjev 2:6 vigaszág Gulyás - Afanaszjev BLR 5:2 Bronzmérkőzés Gor TUR -Gulyás 5:0 Újoncként nagyon kellemes meglepetést szerzett birkózásával taktikusan magabiztosan győzte le sokkal rutinosabb görög ellenfelét a későbbi győztes azeri versenyzőt is megszorogatta. A vigaszágon is ragyogó teljesítményt nyújtott, a bronzmérkőzésen azonban meg kellett hajolnia a tavalyi Eb ezüstérmes nagyobb tudása előtt. Összességében védekezése megbízható volt kis különbségű vereségeket szenvedett, azonban további javulás kell. A támadásokban kell rengeteget előre lépnie és akkor még sikeresebb lehet. Mivel ez nem olimpiai szám nagyon jó lehetőség arra, hogy folyamatos versenyzéssel beleerősödjön a 74kg-ba.

**V. helyezést ért el.**

**74kg Nagy Mihály** ESMTK\_Vác 16 induló

I forduló Bilocerkovszkij- Nagy 12:1

Misi személyében is újoncot avattunk, Hatos Gábor pihentetése miatt elsősorban menedzselési szempontok miatt indítottuk. Nagyon kevés időt töltött még a felnőtt válogatott felkészülésében az első éves felnőtt versenyző. Az -amerikai- stílust próbálja birkózni, hiszen éveket töltött az államokban. Ez a stílus csak eredményes, ha párosul elsősorban hozott képességekkel, főleg robbanékonysággal, sajnos Misi csak a hazai mezőnnyel szemben tudja még hatékonyan alkalmazni. Előrelépéséhez véleményem szerint a kötöttfogású birkózásban való jártasságát kell fejleszteni.



### **84kg Veréb István** Haladás 25 induló

I forduló Veréb- Friev ESP 5:2

II forduló Veréb- Osmanov AZE 4:1

Elődöntő Sadulaev RUS- Veréb 10:0

Bronzmérkőzés Veréb-Marsagasvili GEO 5:5 után tusgyőzelem Mindenki féltette Istvánt, sokan gondolták, hogy a tavaly VB bronzérem csak egy kicsúsztott siker, de István teljesítményével mindenkit meggyőzött arról, hogy számolni kell vele most már minden világversenyen.

A tavalyi VB ötödik honosított (orosz) spanyol és a Golden GP győztes azeri versenyzőket imponáló versenyzéssel győzte le. A döntőbe jutásért sajnos kikapott az új orosz csillagtól. A bronzmérkőzésen azonban parádézott a londoni olimpián bronzérmes Eb címvédővel szemben. A grúz 5:0-ás vezetése után az utolsó 40!! másodpercben fordította és nyerte meg a mérkőzést és a BRONZÉRMET.

István kiemelkedő teljesítményt nyújtott az egész versenyen védekezése sokat javult, és támadó technikában is előre lépett. Nagyon érett taktikus versenyzést, nyújtott, kondíciója kifogástalan volt. Minden dicséretet megérdemel!

### **III. helyezést ért el.**

**97kg Szmik Attila** Csepeli BC-DMTK 20induló I forduló Szmik- Shala ALB 8:4 II forduló Szmik-Rodriguez ESP 10:0 III forduló Gadisov RUS- Szmik 8:1 vigaszág Harth GER-Szmik 3:1 Attila a felkészülési versenyeken nyújtott jó teljesítményét hozta az Eb-n is magabiztosan győzte le a tavalyi Eb 5. albán versenyzőt és a spanyolt is. Gadisovval is nagy csatát vívott a német versenyző még rutinosabb erősebb Attilánál, de amennyiben ilyen ütemben fejlődik a következő világversenyen már fordított eredmény születhet. Rengeteget fejlődött az elmúlt időszakban megértette elfogadta, hogy stílusváltás nélkül nem lehet eredményes a nemzetközi mezőnyben. Leszoktattam az előkészítés nélküli beugrálásokról, és előtérbe helyeztük a kapaszkodásból történő birkózást. Az eredmények igazolják a döntés helyességét, amennyiben tovább javítjuk az állásból való munkáját és védekezését, illetve fizikai mutatóit emeljük, a közeljövőben éremért birkózhat! Szereplési mindenképpen előre mutató.

### **VII. helyezést ért el.**

### **125Kg Ligeti Dániel** Haladás 16 induló

I forduló Ligeti- Danov MKD 6:0

II forduló Khugaev RUS-Ligeti 11:1

vigaszág Ligeti-Chintoán ROM 12:8

Bronzmérkőzés Ligeti- Modzmanasvili GEO 5:2 Dani nagyon nagy gödörből mászott ki, rengeteg egyéni beszélgetés és még több munka hatására visszatért a világ élmezőnyébe! A makedón és román versenyzők legyőzése nem okozott gondot, mondhatjuk papírforma győzelmek voltak. Az orosz ellen egy vitatható bírói ítélet után lement a függöny!!(erről le kell szoktatnom, rengeteget beszélgetünk, hogyan kezelje) A bronzmérkőzésen a londoni olimpia ezüstérmesével szemben világklasszis teljesítményt nyújtott!! A súlycsoport módosítása negatívan érintett minket, hiszen az eleve fizikai hátrányban lévő Dani ellenfelei 5kg fört kaptak. Most jó kondíciójával és higgadt fejjel főleg a bronzmérkőzésen ezt kompenzálni tudta, de az orosz ellen látszott, ha nem úgy alakul a meccs, ahogy tervezetük könnyen megzavarodik kapkodni kezd. Elsősorban fizikai képességeit kell fejleszteni, és előrelépni a kapaszkodásból való birkózásban.

### **III. helyezést ért el.**

Úgy gondolom ismét erőn felül teljesítettünk. Hatos Gabit az utóbbi évek éremhalmozóját pihentetve is két érmet tudtunk nyerni olimpiai versenyszámban! Különösen értékes érmek ezek, hiszen olimpiai érmesek legyőzésével születtek!! Nem reklámoztuk, de mindkét versenyzőre az Eb után műtét várt (Béres György már el is végezte) így nem tudtak teljes értékű munkát végezni a felkészülésben. Bizonyos gyakorlatokat nem tudtak végrehajtani, ezeket próbáltam kiváltani, de hosszú távon már kezelhetetlenné vált. A 91-92-93-as korosztály is jelentős fejlődésen ment keresztül megkezdték a felzárkózást az élvonalhoz, és ez már eredményekben is tükröződik!!

Azt gondolom az elvégzett szisztematikus munka mellett, meg kell említenem az Iráni edzőtábort, ami véleményem szerint óriásit dobott a csapaton. Hiszen a jól bevált helyszíneken túl egy egész más felfogással hozzánk közel álló stílussal, és az aktuális csapatvilágbajnokkal edzhettünk együtt. Valamint mindenkinek szeretném megköszönni a segítségét, aki bármilyen formában segítette a csapatot a nagyszerű eredmények elérésében.

## Világbajnokság

A világbajnokságon tervezetten 5 versenyzővel vettünk részt. Az idei Európa bajnokságon eredményesen szerepelt versenyzők mellett (Gulyás Zsombor, Veréb István, Szmik Attila), javasoltam még indulásra az Európa bajnokságot kihagyó Hatos Gábort, valamint az operáció után rehabilitációt végző Ligeti Dániel helyett, az utánpótlásban ragyogó eredményeket elért Csercsics Richárdot.

Az Európa bajnokságot követően az április 26.-án megrendezett Magyar Bajnokságig a klubjukban készültek a versenyzők, majd április 28.-tól folytattuk a felkészülést a világbajnokságra.

Az edzőtáborok a hazai helyszínek mellett külföldön (Dagesztán, Csorba tó, Zakopane) kerültek lebonyolításra.

A két világesemény között, a következő versenyeken indultunk el, természetesen súlyozottan.

Ali Aliev ev, Sassari GP, Spanyol GP, Főiskolai VB, Görög GP, Román GP, Ziolkowski ev. Ezek a versenyeken, hála az Sportágfejlesztési támogatásnak, szinte minden válogatott kerettagnak tudtam lehetőséget adni, hogy megmértesse magát a nemzetközi mezőnyben. Nem titkoltan, azzal a szándékkal, hogy amennyiben az 57, 61, 65 kg-ban valaki számottevő eredményt ér el, illetve legyőz világversenyen sikeresen szerepelt birkózókat, javasolom a csapatba- ez sajnos nem történt meg. A világbajnokságon két újoncot avattunk, Gulyás Zsombor, és Csercsics Richárd személyében.

A világbajnokságon való eredményességünket úgy határoztam meg, hogy a fiatalokkal kapcsolatban a tapasztalatszerzés a cél, a két korábban már érmet szerzett versenyzőnktől: Hatos Gábor, Veréb István mindenképpen elvárás (A felkészülés közbeni nehézségek, problémák ellenére) lehet, hogy éremért birkózzanak.

És egyikük éremmel térjen haza.

## **Az induló csapat:**

70 kg **Gulyás Zsombor** Csepeli BC. 29 induló

16 közé jutásért: Abdukhmanov UZB- HUN technikai tusvereség.

Sajnos mind fizikailag, mind technikailag nagy különbség volt a két versenyző között, Zsombor nem tudta felszedni, és kapaszkodásra készíteni ellenfelét, aki lábra támadásokból megszerezte a győzelemhez szükséges pontjait. Mivel később csak 3. lett nem vitte magával Zsombort a vigaszágra.

Az évközi versenyeken főleg a Főiskolai vb.-n és a felnőtt Európa bajnokságon látszott, látszik, hogy fejlődik, de a világ élvonalába jutáshoz még több munkára van szükség, elsősorban fizikai kell előrelépnie, de minden területen fejlődnie kell. Újonc volt, fiatal versenyző, eddigi eredményeivel bizonyította, hogy motiváltan készül, idő és türelem kell beéréséhez.

74 kg **Hatos Gábor** Haladás 32 induló

16 közé jutásért: Afzalipeamani IRI- HUN 5:0 Az iráni versenyző egy intés pont után két levittel biztosította be a győzelmét. Gábor nem tudott felpörögni erre a mérkőzésre, az iráni később kikapott nem vitte vigaszágra.

Gábor az Európa bajnokságot kihagyta (kora miatt kérte, had pihenessen) de teljes motivációval vetette bele magát a munkába. Azonban az idő nem múlt el nyomtalanul, a terhelésre szervezete már nem úgy reagál, mint fiatalabb korában, a sorozatos határterhelések után, szervezete már nem tud regenerálódni, így sorozatosan jöttek ki rajta különböző nyavalyák, Herpesz, zsírmirigy gyulladások) amik kezelésekor meg sem izzadhatott. Így értékes napokat, heteket veszítettünk el munka nélkül. Ennek az évnak a feladata Gábor esetében az volt, hogy edzettségi szintjét megtartva, lehetőleg eredményességét is! Bent tartjuk a nemzetközi vérkeringésben, és egy kicsit megpihent, megújult versenyzővel vágjunk neki a kvalifikációs sorozatnak. Elmondhatom, hogy a leírtak miatt is, ez csak részben valósult meg. Legfontosabb feladatom, a regenerációjának a megszervezése, mert sajnos ha kevesebbet dolgozik, akkor meg az lesz a gátja az eredményességének.

86 kg **Veréb István** Haladás 38 induló

16 közé: HUN- Magomadov BLR tusgyőzelem.

8 közé : Georgita ROM-HUN 2:0

Az Európa bajnokság után közvetlenül vállműtéten esett át István, amit már nem lehetett tovább halasztani. A két hónapos rehabilitációt követően kezdte meg a felkészülést a világbajnokságra. Csak a két utolsó felkészülési versenyen tudott elindulni, az említett ok miatt. Ezekon a versenyeken hullámzó teljesítményt nyújtott, főleg a román versenyen. Lengyelországban azonban értékes győzelmeket szerzett a rangos mezőnyben és 2. helyen végzett. Rengeteg fejtörést okozott, hogy a világbajnokságon való szereplésre javasoljam a még nem száz százalékos állapotban levő versenyzőt. Azonban a versenyzővel történt rengeteg beszélgetés, valamint a lengyel országai teljesítménye meggyőzőtt arról, hogy ott a helye. Hiszünk a csodában, a sikeres éremszerző széria folytatásában, de kiderült csodák nincsenek! Csak 100-110 százalékos felkészültségnél, amiről ebben az esetben a kényszerpihenő miatt sajnos nem beszélhettünk.

Első mérkőzésén még bravúros hátraesésből a nap legszebb akciójával tusolta fehérorosz (dagesztáni születésű, ott is elő, honosított ellenfelét) második mérkőzésen azonban a román ellenfele ugrálás-ijesztgetős stílusával nem tudott, tudtunk mit kezdeni. Így a mérkőzés elment, és a vigaszág sem jött össze.

Utólag mindig okosabb az ember, talán az első másodperctől nekünk kellett volna támadni vagy színlelni, mert így csak a második menetbe hagyva a döntést nem sikerült a mérkőzést megfordítani, bár esély volt rá.

Összegezve úgy érzem, a versenyzőt nem érheti szemrehányás, hiszen nem tudott teljes értékűen felkészülni, főleg a maximálás erő hiányát éreztem nagyon, de természetesen minden paraméterben kell és, fog is előrelépni! Hiszen végre panaszmentesen terhelhető a válla is.

A tavalyi világbajnokságon, és az idei Európa bajnokságon kétstílusú Veréb Istvánt láttunk. Az elsőt egy hallatlan jól védekező, fizikailag topon levő, hatalmas iramot diktáló, minden idegszálával győzelemre törő, de keveset akciózó versenyzőt, láttunk. Az EB-n egy nagyon jól felkészült bátran, akció-dúsan birkózó, a mérkőzéseket, irányító, de kisebb iramot diktálva nyerő versenyzőt láttunk. Mindkét verseny végét éremmel ünnepeltük. Most az előzmények miatt nem volt nem lehetett fizikailag top formában. Meggyőződésem, azonban, hogy az említett két Veréb Pistát összegyúrva, most már a panaszmentesség miatt fizikailag csúcsra járva, egy még sikeresebb, eredményesebb versenyzőt láthatunk.

**98kg Szmik Attila** Csepeli BC 31 induló

16 közé Xeuy CHN-HUN 6:0

Bevallom a felkészülési versenyen nyújtott teljesítményei alapján titkon Attilától vártam a meglepetést, ami estében pontszerzést jelentett. Hiszen 18 mérkőzésből 14-et megnyert, igaz ezek között voltak közepes erősségű versenyek is, de mindenképpen éreztem a fejlődést.

A világbajnokságon ebből nem sokat éreztem, egyrészt balszerencsés módon az út során kapott egy középfülgyulladás, amivel nem nagyon tudtuk mit kezdeni, a súlyát is alig tudta hozni, hisz szinte mozgásképtelen volt. Minden mozdulata óriási fájdalommal, nyilalással járt. (tablettákkal valamennyire enyhítettük). Másrészt főleg rajta éreztem, hogy belefáradt a sok versenybe.

Ezzel a kínai versenyzővel találkozott hetekkel a világbajnokság előtt, akkor óriási taktikai hibát vétve 6:0 vezetésről kapott ki 10:8-ra. Itt most egy teljesen más mérkőzést láttunk. Tulajdonképpen esélytelenül kapott ki -(nyilván, akinek voltak ilyen jellegű fülpanaszai, tudja mivel járhat.) A fülfájástól függetlenül, azonban látszott, hogy még mindig komoly fizikai hátrányban van, valamint a stílusa kialakításában a kapaszkodásból való birkózásból való lábba támadások irányába kell tovább lépniük.

**125kg Csercsics Richárd** Haladás 26 induló.

16 közé Akgul TUR-HUN 10-4

vigaság

Dzebisov-HUN 6:2

Ricsi abszolút újonc volt felnőttvilágversenyen, és az idén Eb-t, és most már VB-t is nyerő török versenyzővel kezdett. Nem vallott szégyent, hiszen a további mérkőzések folyamán senki sem tudott a törökkel 4 akciópontot csinálni. Más kérdés, hogy amennyiben az első akciónál nem akar visszanyúlni, hanem lemegy két pontért még szorosabb lehetett volna a mérkőzés. a vigaszágon reális vereséget szenvedett a szintén honosított azeri versenyzőtől.

Ricsi stílusa teljes átalakulás alatt van, hiszen az utánpótlásban és a hazai versenyeken alkalmazott beugráló stílus itt nem alkalmazható. Tovább kell fejleszteni a kapaszkodásból történő birkózását, az előkészítéseket, a lenti védekezésével pedig

rengeteget foglalkozni, fejleszteni. Mindenképpen tűzben kell tartani, mert egyetlen súly maradt, ahol van rivalizálás!

Összegezve elmondhatom, mint a leírtakból is kitűnik, minden nehézség ellenére optimistán vártam, vártuk a versenyzőkkel a világbajnokságot. Nehéz ilyenkor összegzést írni, és szerencsére az elmúlt években nem is nagyon kellett magyarázkodnom! Mert szerencsére nem sokan tudjátok milyen érzés ez.....kb olyan, mint amikor a bokszolót leütik ,aztán még jól összerugdossák...?! Ilyenkor aztán nincs, mit tenni az ember keresi a hibát, hibákat feláll, a padlóról összeszorítja a fogát és megmutatja, hogy meg tudja csinálni!

Mivel a hibáknál tartunk, egy hibát biztos elkövettem – nyilván többet is! A sportágfejlesztésnek köszönhetően, sosem látott anyagi eszközök álltak rendelkezésre! Azt hiszem átestem a ló másik oldalra és túlversenyeztettem a csapatot. Igazából nagyon régóta szerettem volna kipróbálni, hogy a versenyről versenyre történő hibajavítás, folyamatos versenyterhelés milyen hatással van a versenyzőkre? Hiszen már versenyzőkoromban is láttam és irigyeltem pl. az ázsiai versenyzőket, milyen jó nekik a következő héten javíthatják a kudarcot, mást-taktikát próbálhatnak. Nagy tanulság, ehhez meg kell teremteni a magas szintű gyors regenerációt! A fizikai felmérések, futótesztek, nyilván azokra gondolok, akik végigdolgozták a táborokat sérülésmentesen, fejlődést mutattak. A fiataloktól, mint leírtam nem most kell még várjunk az eredményeket, mert ebbe a sportágba bele kell férfiasodni!

Sokszor felmerül, mindenki a kérdés mit birkózzunk? Mit birkózzunk? Továbbra is tartom, el kell felejtetni a beugrálást, behasalást lábra, főleg előkészítetlenül! Képzésünkben, versenyrendszerünkben fakadóan a lábvédezésre óriási hangsúlyt fektetve, közel kerülni, fékezni a lábra támadásokat, azonban irányítani a mérkőzést! Az egyre jobban kétségbeeső, sikertelenül próbálkozó, fáradó versenyzőt, a mi kicsit gyengébb technikánkkal-(amit az agyonfárasztott ellenféllel meg tudunk már csinálni), vagy az ő rosszul kivitelezett technikájának megkontrázásával, vagy egy egyszerű kitolással kiléptetésekkel le tudjuk győzni! Nyilván ez nem lehet mindenkire igaz, hiszen néha vannak kivételes képességű versenyzők is. Úgy érzem most egy kicsit megálltunk ennek a taktikának a végrehajtásában, magyarul keveset mozgattuk az ellenfeleket, ebben is előre kell lépünk.

Hogy miben látom még a fejlődés lehetőségét? Mindig is vesszőparipám volt, hogy csak nagyon magas átlagteljesítményből lehet még nagyobbat ugrani, magyarul EB, VB, Olimpiai érmeket nyerni! Az nem működik, hogy bejön valaki az utcáról és nyer, itt végig kell járni a lépcsőfokokat! Ezért nem lehet lazítani a központi felkészülésen a világversenyek után sem! Nem kapnak megfelelő ingert a versenyzők a klubokba lejáró amatőr, utánpótláskorú versenyzőktől, nem is kaphatnak! Hiszen munka, tanulás után ők hobbisportolók....a világon azonban mindenhol a bőrt nyúzzák le egymásról minden nap!! Így ezt a beszámolómat is Oroszországból írom, amikor is túl vagyunk már egy sikeres kemerovoi versenyen, (Veréb Pista első) most a helyiekkel táborozunk, majd Jakutskban még egy versenyen veszünk részt. Úgy gondolom nagyon kemény folyamatos felkészülési időszak vár a csapatra, ami már most elkezdődött, most kell még többet dolgozni, hogy a kvalifikációs világbajnokság után egy sokkal örömtelibb beszámolót írhattak!

### I.3. Felnőtt női válogatott

#### Európa-bajnokság

##### Résztevők:

- 48kg: Dénes Mercédesz
- 53kg: -
- 55kg: Barka Emese
- 58kg: Sastin Marianna
- 60kg: Galambos Ramóna
- 63kg: Sleich Gabriella
- 69kg: -
- 75kg: Németh Zsanett

Az kontinens bajnokságon résztvevő csapatot két részre lehet osztani.

A három, junior korú versenyző, akiknek célként azt lehetett kitűzni, hogy minél nagyobb nemzetközi rutinra tegyenek szert és ezt majd a junior korosztály világversenyein kamatoztassák.

A három felnőtt versenyző, akik közül ketten megfelelő nemzetközi rutinnal rendelkeznek, és egy versenyző, akit hosszú sérülések után kell újra a nemzetközi mezőny felé terelni.

Az éremszerzést reálisan a két rutinos versenyzőtől, Barka Emesétől és Sastin Mariannától lehetett várni.

A felkészülés során azonban a két legjobb versenyzőnket sérülések hátráltatták. Barka Emese tavaly novemberben egy könyök ficammal kezdte a felkészülést, Sastin Mariannának pedig a felkészülés egyik legfontosabb szakaszában három ágyéki csigolyája csúszott össze.

A női szakágban 28 ország vett részt az Európa-bajnokságon. Az összesített pontversenyben a magyar csapat a 9. helyen végzett.

##### Súlycsoportonkénti értékelés:

- **48kg, Dénes Mercédesz:** VII.hely  
Hun-Svk ( Lenka Matejova) 10:0  
Hun-Tur (Sezer Sumeyya) 6:1 tus  
Aze (Mariya Stadnyk)-Hun 10:0  
Rus ( Nadezda Fedorova)-Hun 6:0 tus

Mercédesz fejlődése számokban jól kifejezhető. Első mérkőzésén a szlovák ellenfelét sima technikai fölényrel győzte le, akivel korábban szoros pontozásos győzelmeket szokott birkózni.

Második mérkőzésén azzal a török versenyzővel került össze, akitől a tavalyi Európa-bajnokságon szenvedett vereséget 1:0,6:0 arányban. Most viszont kiváló, taktikus birkózással sima tus győzelmet aratott 6:1-nél.

A négy közé jutásért az azeriek világ és Európa-bajnokával, olimpiai ezüst és bronzérmesével került össze, ahol a legnagyobb pozitívum, hogy 3-4 helyzetben is nagyon közel állt a pontszerzéshez, ellentétben az összes többi ellenféllel.

A visszamérkőzésre szellemileg nem volt már megfelelő állapotban, de koncentrált volt. Ez a négy mérkőzés sokat segíthet abban, hogy a junior korosztálytól szép eredményekkel búcsúzzon az idén.

Hosszútávon gondolkodva szükségszerűnek érzek nála egy súlycsoportváltást, hiszen a 48kg-os versenysúlyát nagyon nehezen hozza és 2-3 nehéz mérkőzést követően szellemileg teljesen kimerül. Amennyiben nem megy egy súlycsoporttal feljebb, úgy nagyon minimális benne a fejlődési potenciál.

- **55kg, Barka Emese:** VII.hely  
Hun-Blr (Zalina Sidakova) 12:0  
Hun-Fra (Aurelie Basset) 7:13

A versenyt megelőzőleg ettől a súlycsoporttól vártam a „biztos” éremszerzést. A mérlegeléssel egybekötött sorsolásnál minden jól alakult, hiszen a súlycsoportváltások következtében meggyengült 55kg-ban, a három, nemzetközileg megfelelő színvonalon teljesítő versenyző (Rus,Ukr, Swe) a másik ágra került.

A világtúráján nyújtott teljesítménye alapján ezzel a sorsolással Emesét, mindenféleképpen érmes helyre vártam, annak ellenére, hogy novemberben kiugrott könyöke nagyban hátráltatta a felkészülését.

Első mérkőzését a Belorusz versenyző ellen simán technikai tussal hozta és úgy látszott fizikálisan és fejben is rendben van.

A második mérkőzésének elején hozott egy rossz döntés, ami után az addig egyszerű és sallangmentes birkózása idegessé és kapkodóvá vált, fejben összeomlott és pontozásos vereséget szenvedett a francia ellenféllel szemben.

Ez az eset talán a sérüléséből fakadó, kevés felkészülési versenyen való részvételnek tudható be.

- **58kg, Sastin Marianna:** VII. hely  
Hun-Esp ( Karima Sanchez) 9.0 tus  
Hun-Fin (Petra Olli) 2:2\*

Marianna a felkészülési versenyek során sem remekelt, birkózása a tavalyi VB szereplése tükrében fásult és enervált volt.

A legfontosabb az volt, hogy az új 58kg-os súlycsoportot feltérképezze, hiszen az előző súlycsoportjához képest plusz egy kilóval többet kell fogyasztania. Meg kellett nézni, hogy a szervezetét hogyan viseli meg ez a fogyasztás, és a fogyasztás utáni regenerálódás milyen gyorsan és minőségben megy végbe.

Az első mérkőzését tiszta, egyértelmű akciókkal nyerte, fejben megfelelően koncentrált állapotban.

A második mérkőzésén egy magasabb színvonalú ellenféllel szemben a koncentrációja jónak volt mondható, viszont az átütő erő hiányzott belőle, ami ahhoz kellett volna, hogy a számára előnyös helyzeteket pontra váltsa.

Hozzá téve azt, hogy erős ellenszélben birkózott a hazai pálya előnyét élvező finn versenyzővel szemben, hiszen 3-4 pontot is elvettek Mariannától. Mindez nem befolyásolja azt, hogy a helyzet kihasználása nem volt megfelelő.

Megfontolandó, hogy mivel egy idős versenyzőről van szó és szeretnénk, hogy a Riói olimpiáig elmenjen, és ott jól szerepeljen, nem kéne-e egyel nagyobb olimpiai kategóriában versenyeztetni, hiszen 2016-ban 33éves lesz. Fizikai állapotának megtartása mellett, technika-taktikaifejlődési lehetőséget akkor látok benne, ha egy hosszabb pihenés után nem kell a folyamatos testsúlytartással és csökkentéssel megzavarni a felkészülését.

- **60kg, Galambos Ramóna:** VIII.hely  
Hun-Aze (Yuliya Ratkevich) 2:6

Ramónát mindenféleképpen megérte versenyeztetni a felnőtt Európai élmezőnyben, hiszen első éves junior kora ellenére nem, hogy nem vallott szégyent, hanem majdnem csodát tett a szőnyegen.

Ugyan egy mérkőzést vívott, de az nagyon sokat fog neki segíteni abban, hogy a későbbiekben a junior, majd a felnőtt élmezőnybe tartozhasson egyszer.

Ramóna egyetlen mérkőzését az azeri világ és Európa-bajnok, olimpiai bronzérmes ellen vívta. A mérkőzés elején még kijött a korkülönbségből fakadó erő és rutin különbség, majd ez szépen lassan elfogyini látszott. A mérkőzés 80%-ában Ramóna kereste a fogást és ment előre, ellenfele viszont csak bontotta a fogásokat. Megalkuvást nem tűrően erőltette rá az ellenfélre akarátát, amiért kétszer meg is intették az azeri versenyzőt és egy nagyon kicsi kellett volna ahhoz, hogy leléptessék.

Ramónban nagyon sok fejlődési lehetőség van még, mind fizikailag, mind technikailag egyaránt. A kiharcolt megfogásaihoz szükséges technikailag hozzá tenni a lábra támadások, a dobások és a fej lefogások vonatkozásában is, így nagyobb lehetőség nyílik a stratégiai feladatok megvalósításában.

- **63kg, Sleisz Gabriella:** XI.hely  
Gre (Agoro Papavasileiou)-Hun 6:3

Gabi, a rengeteg sérülést követően versenyről-versenyre egyre jobban birkózott. Mindazon által sem fizikailag, sem szellemileg nem tudta még áttenni magát, a sérülésekből fakadó lemaradásain. Ugyanakkor megjegyezném, hogy jó úton halad.

A görög ellenfél ellen elveszített mérkőzését szinte végig uralta, 3:0-ra vezetett, amikor egy rossz döntésből adódóan a vége előtt nem sokkal 6 pontot csináltak rajta.

Fizikailag látszott, hogy elfáradt, ezért fejben nem volt képes az adott pillanatban jó döntést hozni.

Számára a fizikai fejlesztés nagymértékben szükséges a jövőben, hiszen a birkózása főleg kötöttfogású elemeket tartalmaz. Másrészt a technikai fejlesztést szükséges eltolni egy kicsit a szabadfogás irányába is.

- **75kg, Németh Zsanett:** V.hely  
Blr (Vasilisa Marzaliuk)-Hun 11:0 tus  
Hun-Tur (Adar Yasemin) 5:0 tus  
Rus (Ekaterina Bukina)-Hun 7:0

Zsanett a junior csapat táborát erősíti, akiknek a cél a tapasztalatszerzés volt.

Első mérkőzésén megilletődötten birkózott és sima vereséget szenvedett a beloruszok VB érmese és olimpiai 5. versenyzőjével szemben.

A visszamérkőzés során bátran elvállalta azt a helyzetet, amiben jól érzi magát és tussal győzött.

A bronzmérkőzésen a jóval rutinosabb VB ezüstérmes orosz Bukina ellen az első menet vége előtt 10 másodperccel rontotta el azt a stratégiát, amit előzetesen szerettünk volna megvalósítani.

Zsanettnek a jövőben az egyensúlyérzékét nagymértékben fejleszteni kell és a stabil alapállás helyzetéhez kell igazítani az általa birkózott stílust.



## Világbajnokság

### Részvevők:

- 48kg; -
- 53kg; -
- 55kg; -
- 58kg; Barka Emese
- 60kg; Sastin Marianna
- 63kg; -
- 69kg; -
- 75kg; Németh Zsanett

A világbajnokságon, a tavalyi, hazai rendezésű vb-hez képest kevés versenyzővel vettünk részt, hiszen egyes súlycsoportokban nincsen olyan nemzetközi szintű versenyzőnk, akik felvehetnék a versenyt egy ilyen rangos megmérettetésen.

Egyes fiatal, még junior korú versenyzőket, akik a jövő zálogai lehetnek, nem tettem ki még egy újabb világversenynek, hiszen korábban már a felnőtt Európa, valamint a junior Európa és világbajnokságon is szerepeltek (Dénes Mercédesz, Galambos Ramóna).

Számukra sokkal fontosabbnak éreztem a három világversenyt követően a feltöltődést, pihenést. Valamint semmiképpen sem akartam volna lerombolni, azt az önbizalmat, amit ezeken a sikeres versenyeken megszereztek.

Németh Zsanett esetében viszont szükségesnek láttam a részvételt, hiszen nagyon tapasztalatlan a felnőtt mezőnyt illetően és az új felnőtt súlycsoportok miatt, súlyproblémái sem voltak.

Barka Emese az új súlycsoportok miatt, váltott. Egyel feljebb lépett, hiszen a tavalyi 55kg többé nem olimpiai szám, így a jövőt a továbbiakban 58kg-ban képzeli el.

Sastin Marianna esetében az évenkénti, többszöri nagy fogyást, már a kora miatt is kerülni kell, így ő 60kg-ban vett részt.

A világbajnokságon **49** ország delegált női versenyzőt, összesen **186**-ot.

### **58kg (23); Barka Emese XI. hely**

- Barka - Sandra Roa (COL) 9:6
- Elif Yesilirmak (TUR) – Barka 4:0

Emese tavalyhoz képest súlycsoportot váltott. Az 58 kg-os kategóriát még szoknia kell. A felkészülési versenyek során nagyon magabiztosan teljesített, egy kivételével. Legyőzött már korábbi EB és VB érmes versenyzőket is.

Taskentben az első mérkőzésén magabiztosan győzött, csupán egy-egy elkapkodott helyzet tette kicsit szorosabbá a mérkőzést.

A második mérkőzésén nem tudta megvalósítani a megbeszélte stratégiát, hogy az ellenfelet ne szemből, hanem oldalról támadja, így kondicionális képességeit sem volt képes kihasználni a sokat ácsorgó, az iramot csökkentő és kétszer-háromszor támadó ellenféllel szemben.

A versenyen a túlzott bizonyítási kényszer is negatívan hatott a teljesítményére.

### **60kg (16); Sastin Marianna XI. hely**

- Sastin – Michelle Fazzari (CAN) 2:3

Marianna esetében az elsődleges kérdés, a világbajnokságot megelőzően az volt, hogy részt vegyen-e egyáltalán, vagy sem? A kérdésre, a választ az edzőtáborokba nyújtott teljesítménye adta meg, valamint az utolsó felkészülési versenyen nyújtott biztató forma javulás.

Az augusztusi edzőtáborok során nem nagyon volt veszített kontroll mérkőzése és a győztes mérkőzések során sima technikai tus győzelmek születtek komoly versenyzőkkel szemben is. Mint például a Taskentben, 60 kg-ban később aranyérmes szerző mongol versenyző ellen is, akit 13:0-ra győzött le.

Ezért úgy gondoltam, hogy ésszerűtlen lenne itthon hagyni őt.

A felkészülése jól sikerült, jobb formába került, mint a tavalyi VB-t megelőzően.

A verseny napján azonban fejben összeomlott, idegessé vált és túlzottan bizonyítási szeretett volna újra.

A stressz, oly mértékben felemésztette az energiáit, hogy már a bemelegítés során besavasodott. A szőnyegen másfél perc alatt, az idegesség minden energiát elvont a szervezetétől és az addig stabil, sallangmentes birkózása egy kapkodó és túlzottan akaró versenyzésbe torkollott. Ez azt jelentette, hogy a nálánál gyengébb versenyzőt sem sikerült legyőznie.

### **75kg (19); Németh Zsanett XV. hely**

- Németh – Mae Epp (EST) 0:5

Zsanett felkészülése a juniorversenyzők menetét követte, miszerint számára, a saját korosztálya világversenyei a legfontosabbak.

Az ő részvétel viszont, azért volt nagyon fontos, mert minden egyes mérkőzéssel közelebb kerülhet a felnőtt nemzetközi színvonalon teljesítő versenyzőkhöz. A nagymértékű koordinációs problémákat és technikai hiányosságokat pótolva, fontos számára a minél több tétmérkőzés.

A versenyen látszottak is ezek a különbségek, viszont a tavalyi évhez képest szorosabb eredmény született. Az előző évben, Budapesten sima technikai tus vereséget szenvedett az észt versenyző ellen, ehhez képest a mostani eredményt kissé jobbnak ítélem.

## II. JUNIOR VÁLOGATOTTAK 2014. ÉVI SZEREPLÉSE

### II.1. Junior kötöttfogású válogatott

#### Junior Európa-bajnokság – 2014. június 21-22. Lengyelország

Az Európa Bajnokságra 5 hetes edzőtáborral készültünk Dunavarsányban. Az elmúlt évek tapasztalatai alapján változtatást eszközöltünk, a felkészülésben az edzések és a pihenők számában. Végig 3 edzés-1 pihenővel folytak az edzések, tapasztalataink alapján sokkal ideálisabb ez az időbeosztás, hiszen sokat az év közbeni edzéseket heti 4-5 alkalommal látogatják. A pihenőidőszakok gyakorisága így jobb hatásfokú edzéseket tett lehetővé. Visszatérő problémát jelent az edzőpartnerek hiánya és minősége, valamint az orvosi segítség teljes hiánya. A másik fő problémát az érettségi időszak jelentette, mely a felkészülést szinte teljesen felszabdalta.

Rátérnék az EB szakmai értékelésére.

Teljes csapattal képviseltettük magunkat, ami hazai junior mezőny létszáma miatt nagydolog.

#### 50 kg **Andrássy József**

1. mérkőzés BLR 6-5 győzelem
2. mérkőzés ROM 0-8 vereség
3. mérkőzés TUR 0-8 vereség

Sajnos meglátszott, hogy 50kg-ban szinte minden versenyen egyedül induló versenyzőnk meccshiánnyal küzdött és a nemzetközi mezőnyhöz képest sokat kell még fejlődnie.

#### 55 kg **Kovács Bence**

1. mérkőzés Litván 0-9 vereség
2. mérkőzés Grúz 1-7 vereség

Bence a fogyasztás után sajnos nem tudta magát a versenyre kellőképpen összeszedni, a jövőben ezt a súlyt nem tudja tartani.

#### 60 kg **Torba Erik**

1. mérkőzés AZE 0-8 vereség

Sajnos Erik nem tudta beváltania hozzá fűzött reményeket. Sokkal bátrabb birkózásra van szüksége a jövőben.

#### 66 kg **Lévai Zoltán**

1. mérkőzés Litván 5-0 tus győzelem
2. mérkőzés Grúz 5-0 vereség

Zolin sorsolása nem volt túl jó, egy tőle idősebb és fizikálisan erősebb ellenféltől kapott ki.

#### 74 kg **Szabó Dániel**

1. mérkőzés SUI 8-0 győzelem
2. mérkőzés POL 2-11 vereség

Dani nem tudott élni a lehetőséggel. Sajnos az edzőtáborban nyújtott teljesítménye nem volt megfelelő a jobb eredmény eléréséhez.

**84 kg Szilvássy Erik**

1. mérkőzés FINN 8-0 győzelem
2. mérkőzés TUR 0-5 vereség

Erik nagyon tehetséges, de fizikálisan sokat kell még erősödnie a jövőben.

**96 kg Török Zsolt**

1. mérkőzés AZE 1-3 vereség

Sajnos Zsolt állás munkája még nem az igazi, ha változtat rajta, jó eredményeket tud elérni.

**120 kg Mertse Ádám**

1. mérkőzés Litván 1-6 vereség
2. mérkőzés POL 1-1 győzelem
3. mérkőzés RUS 0-8 vereség

Ádám csapatunk egyetlen pontszerzője. Kedvező sorsolását kihasználva 5. helyezést ért el. Sokat kell erősödnie a nemzetközi mezőnyhöz.

Ezúton köszönjük a klubedzők egész éves munkáját és az edzőpartnerek hozzáállását, hiszen nélkülük nem lehetne a válogatottat kellőképpen felkészíteni.

**Junior Világbajnokság - 2014. augusztus 5-6. Horvátország**

5 hetes felkészüléssel készültünk a világbajnokságra, Budapesten illetve Tatán. Az edzések és a pihenők számában nem volt változás az EB felkészüléshez képest. Öröndetes tény volt, hogy most már semmi sem hátráltatta a felkészülésünket. Viszont, továbbra sem volt sem orvos, sem gyúró a csapat mellett.

**50 kg Andrásy József**

1. mérkőzés KOR 0-9 vereség

Józsinak sokat kell fejlődnie, mind fizikálisan, mid technikailag.

**55 kg Kovács Bence**

1. mérkőzés Grúz 0-8 vereség

Bence a súlyhozásban teljesen elkészült erejével és nem tudta felvenni a versenyt riválisaival.

**60 kg Torba Erik**

1. mérkőzés SUI 8-0 győzelem
2. mérkőzés UKR 0-4 vereség

Eriknek a küzdőstílusán sokat kell változtatni. Talán a súlya alapján 55 kg-ban kellett volna versenyeznie.

**66 kg Lévai Zoltán**

1. mérkőzés KOR 2-0 győzelem
2. mérkőzés ITA 8-0 győzelem
3. mérkőzés Tadzsik 9-0 győzelem
4. mérkőzés Grúz 0-1 vereség
5. mérkőzés TUR 5-0 győzelem

Remek birkózással harmadik helyezést ért el, és ez biztató a jövőre nézve. Reméljük, hogy továbbra is ilyen ütemben fejlődik és szép sikereket fog elérni a jövőben.

**74 kg Szabó Dániel**

1. mérkőzés Moldáv 0-8 vereség

Dani lélektelen birkózással nem tudott eredményt elérni, edzőmunkája sem volt megfelelő.

**84 kg Szilvássy Erik**

1. mérkőzés Litván 5-2 győzelem
2. mérkőzés Finn 2-1 győzelem
3. mérkőzés Német 0-5 vereség
4. mérkőzés Egyiptomi 7-11 vereség

Fizikálisan és taktikailag fejlődnie kell. Az edzőmunkája kiváló volt.

**96 kg Török Zsolt**

1. mérkőzés BOS 8-0 győzelem
2. mérkőzés RUS 5-2 győzelem
3. mérkőzés KOR 1-0 vereség
4. mérkőzés Egyiptomi 4-0 győzelem

Zsolti nagyszerűen birkózott, egy apró hiba fosztotta csak meg a döntőbe jutástól. Remek harmadik helyezéssel bebizonyította, hogy nagy reményeket fűzhetünk hozzá a jövőben.

**120 kg Mertse Ádám**

1. mérkőzés USA 2-0 győzelem
2. mérkőzés Türkmén 4-2 győzelem
3. mérkőzés USA 0-9 vereség

Ádám hozta a kötelező győzelmeket, lelkes, bátor birkózással. Fizikálisan sajnos le van maradva a nemzetközi mezőnyhöz képest.

Még egyszer szeretnénk megköszönni az edzők munkáját és az edzőpartnerek közreműködését. Csapatban a 6. helyezést értük el, úgy gondoljuk, jól teljesítettek a fiúk. Bizakodva nézünk a jövőbe, hiszen sokan még két évig ebben a korosztályban birkóznak tovább.

## II.2. Junior Szabadfogású válogatott Junior szabadfogású Európa-bajnokság

### Eredmények:

66 kg 21 fő	15. hely	Sepeczán János-Aren Arekyan (ARM) 0:11
74 kg 24 fő	9. hely	Szabó Noé-Evelin Ruseu (BUL) tus győzelem Zelinkham Khadyev (FRA) 0:11 technikai tus vereség
84 kg 18 fő	15-17. hely	Gyurits Gergely-Fatih Erdin (TUR) 0:10 technikai tus vereség
96 kg 19 fő	19. hely	Tomin Márton-Alexis Kaousidis (CYP) technikai tus vereség
120 kg 12 fő	3.. hely	Nagy Mihály-Kamil Kosciolk (POL) 8:7 pontozásos gy. Emre Dede (TUR) 10:0 technikai tus v. Christas Mavridis (GRE) 5:4 pontozásos gy.

Sikerült érmet nyerni Nagy Mihálynak I. éves juniorként, ami biztató a jövőre nézve. A többi versenyző sajnos nem tudott jobb eredményt elérni. Az edző táborban már látszott, hogy felkészületlenül érkeztek a versenyzők. Bár szorgalmasan dolgozott mindenki, de a tábor ideje alatt nagy csodát és óriási fejlődést nem lehet várni. Önmagukhoz képest fejlődtek a versenyzők, de több idő kellene a nagyobb fizikai és technikai tudás elsajátításához és akkor talán majd felnőtt világversenyen is nyernek érmet. Bízom abban, hogy a Világbajnokságon bizonyítják a versenyzők, hogy ennél az eredménynél többet tudnak.

### Junior szabadfogású Világbajnokság, 2014.

### Eredmények:

66 kg (27)	Sepeczán János-Kirillosz Binembaom (GRE) 1-6
74 kg (36)	Szabó Noé-Niklas Dravits (AUT) tus gy. Zelinkham Kladijev (FRA) tus v. Tyler Rowe (CAN) 10-0 Alexandr Golcman (KAZ) 10-0
84 kg (23)	Ligeti Richárd-Gjorgij Cskatrisvili (GEO) 2-9
96 kg (22)	Tomin Márton-Georg Kelara (CRO) 12-0 Pedram Dzsamszidi (IRI) 0-10
120 kg (2)	Nagy Mihály-Krisztosz Mavridisz (GRE) 9-2 Amid Tehari (IRI) 0-10

Sajnos egy 7. hellyel zártunk a VB-n. A gyengébb ellenfeleket sikerült legyőzni. Ők voltak kevesebben. A többi ellenfél meghaladta a versenyzők képességét. A 2014-es évet egy EB bronz és egy VB VII. helyezéssel zártuk. A két világversenyen 10 fő indult összesen. A csapat nagy része jövőre a felnőtt válogatottal készül, így a fejlődésük folyamatos lesz. Nagy Mihály az egyetlen éremszerző még két évig junior korú. Ha rendesen dolgozik, további lehetőség van benne.

## II.3. Női junior válogatott

### Junior Európa-bajnokság – 2014. június 6-22. Lengyelország

#### FELKÉSZÜLÉSRŐL:

Az év folyamán több nemzetközi versenyen illetve nemzetközi edzőtáborozáson vettünk részt. Januárban kezdtük a versenyzést Wolfurtban (AUT) majd február végén Klippan (SWE) következett. Ezek után még Plovdivban (BUL), Bukarestben (ROU) illetve a törökországi Izmirben vettünk részt több-kevesebb versenyzővel. Mivel több Junior versenyző egyben a felnőtt válogatott tagja is, így ők a felnőttekkel is voltak versenyen illetve Nemzetközi táborban. 3 versenyző Dénes Mercédesz Galambos Ramóna Németh Zsanett indult áprilisban a felnőtt EB-én is, illetve Egyed Zsanettel kiegészülve a Felnőtt Csapat Világkupán. A Junior EB-ére a közvetlen felkészülést június 20-án budapesti edzőtáborozással kezdtük. Itt két hetet töltöttünk majd az utolsó héten Dunavarsányban készültünk. A felkészülésben segítettek a Felnőtt illetve a Kadet válogatott tagjai.

#### UTAZÁSRŐL:

A Szövetség kibuszaival indultunk kedden Katowicéba, ahová 6 és fél óra utazás után érkeztünk meg a kora esti órákban. Gyors akkreditáció után elfoglalhattuk a szállásunkat, amely közvetlenül a verseny helyszíne mellett volt. Az étkezés, szokásos lengyel színvonalú volt, műanyag tányér evőeszköz, felejtető kínálat.

#### INDULÓK NÉVSORA:

- |                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| • 44 KG - PAPP MELÁNIA      | PÜSPÖKLADÁNY     |
| • 48 KG - EGYED ZSANETT     | NAGYKANIZSA      |
| • 51 KG - DÉNES MERCÉDESZ   | ÉRD              |
| • 55 KG - BUBORI DORINA     | CEGLÉD-KAPOSVÁR  |
| • 59 KG - GALAMBOS RAMÓNA   | HŐSZIG-SZIGETVÁR |
| • 63 KG - SZABÓ ELIÁNA      | VASAS-KERTVÁROS  |
| • 67 KG - ASZÓDI RITA       | KTE              |
| • 72 KG - NÉMETH ZSANETTUTE |                  |

#### PAPP MELÁNIA

Súlycsoportjában 9-en indultak ő a 2-es számot húzta. Első ellenfele az orosz AZIETA KHOMUSKHU volt. Melánia az első világversenyén indult, az orosz versenyző túl erős volt neki, így az első menetben 4:0-s orosz vezetésnél tussal kikapott. Mivel ezután ellenfele nem jutott a döntőbe Melánia kiesett, végül a 8. helyen végzett.

#### EGYED ZSANETT

Súlycsoportjában 15 indulóból 2-es számot húzta. Első ellenfele a svéd JOSELINE FREDERIKSEN volt. Sajnos Zsani bártortalanul birkózott az ellenfél nem engedte kibontakozni, így simán 6:0-s állásnál tussal kikapott. Mivel a svéd versenyző nem jutott a döntőbe versenyzőnk kiesett és a 14. helyen végzett.

### **DÉNES MERCÉDESZ**

Súlycsoportjában 14-en indultak ő a 8-as számot húzta. Első ellenfele a török NURAY KARADAG volt. Merci taktikusan lábát jól védte legyőzte a törököt. Következett a román SIMONA PRICOB vele Izmirben már birkózott és sajnos kikapott, reméltük, hogy most visszavág ám nem sikerült. Az ellenfél lábra támadott leültette Mercit, ebből versenyzőnk főlegesen visszanyúlt nem ment hasra. A román versenyző ebből összefogta a csomagot és az első menet elején betusolta versenyzőnket. Mivel bejutott a döntőbe Merci visszamérkőzhetett. Következett a lengyel MAJA LEMANCZYK. Szerencsére Merci túl tudta magát tenni az elszenvedett vereségen és jó birkózással 10:0-ra győzött. A bronzéremért az azeri ALMIAZ ISMAYILOVÁ-val mérkőzött. Okosan versenyezve, magabiztosan 4:1-re legyőzte az azerit és ezzel megszerezte a bronzérmet.

### **BUBORI DORINA**

Súlycsoportjában 12-en indultak ő a 11-es számot húzta. Első ellenfele az orosz OLGA KHOROSHAVTSEVA volt, aki ellen nem volt semmi esélye 10:0-s állásnál tussal kikapott. Ezekután az orosz bejutott a döntőbe így Dorina visszamérkőzhetett. Ám a következő ellenfél is hasonló erőt képviselt mint az előző, az ukrán TETIJANA KIT is tussal verte versenyzőnket. Így Dorina az utolsó 12. helyen végzett.

### **GALAMBOS RAMÓNA**

Súlycsoportjában 14-en indultak ő a 13-as számot húzta. Eredetileg nem ez volt a sorsolása Raminak, de a lengyelek csalás gyanújába keveredtek így a versenybíróság újrasorsolta az első napi 4 súlycsoport eredeti sorsolását. Ennek következtében versenyzőnk elvesztette kedvező sorsolását és így egy nagyon nehéz ágra került. Első ellenfele az orosz MARIA KOTSAREVA lett, aki már több világversenyről szerzett érmet sőt nyert is már. Nagyon nehéz mérkőzés volt. Az orosz szerzett vezetést egy lábra támadásból, ezt Rami egy mögé kerülésből kiegyenlítette. Kiléptetéssel megint az ellenfél szerzett vezetést ám ezt egy intésponttal Rami kiegyenlítette. A mérkőzés 3:3-mal végződött és versenyzőnk az intéssel győzött. Következett a 4 közé jutásért a német LUISA NIEMESCH akinek már szintén több érme volt a világversenyekről. Rami nem adott esélyt neki, levitelekől lábvédekekből mögé kerülésekből szerzett pontokkal magabiztosan 8:0-ra nyert. A döntőbe jutásért következett a legerősebb ellenfél a finn PETRA OLI, aki már 3 Junior Eb-ét nyert illetve idén Mariannát is legyőzve lett 3. a Felnőtt EB-én. Sajnos nem adott esélyt versenyzőnknek három lábra támadást végrehajtva 6:0-ra győzött. A 3. helyért a svéd LISA HOLGERSON volt az ellenfél. Izmirben nagyon szoros mérkőzésen már legyőzte a svédet, most is jól indult a mérkőzés. Két levittel 4.0-ra elhúzott versenyzőnk. A második menet közepén azonban a svéd villant egyet és egy malommal kiegyenlített. Sőt mivel 4 pontos volt a dobás a vezetést is átvette. Ramóna azonban nem engedte, hogy kicsússzon a kezéből az érem, egy újabb 2 pontos mögé kerüléssel végül 6:4-re megnyerte a bronzmérkőzést.

### **SZABÓ ELIÁNA**

Súlycsoportjában 11-en indultak ő az 1-es számot húzta. Első ellenfele a cseh ADELA HANZLICKOVA volt, akit jól ismerünk, hiszen már Mercivel is birkózott négy éve. Nagyon hajlékony és váratlan megoldásokra is képes versenyző. Eliána jól birkózott, felváltva szereztek pontokat. A második menetben versenyzőnk egy lábratámadást követően 8:7-es vezetést szerzett és az ellenfél tusveszélyes helyzetbe került, ám a cseh lány egy váratlan átlépéssel Elit hozta tusveszélyes helyzetbe, melyből sajnos be is tusolta. Mivel a cseh utána kikapott az azeritől Eliána kiesett, végül a 10. helyen végzett.



## **ASZÓDI RITA**

Súlycsoportjában 15-en indultak ő a 2-es számot húzta. Első ellenfele az olasz színekben versenyző DALMA CANEVA volt. Dalmát nem kell bemutatni, hiszen elég sokat edz velünk, tudtuk, hogy még jobb Ritánál, de reméltük, hogy jó mérkőzést tud vele csinálni. Dalma az elején 3:0-ra elhúzott, majd további lábra támadásokkal biztos vezetést szerzett. Ritának a 2. menetben sikerült mögé kerülésekkel szépíteni, de a vége így is 7:4 lett Dalma javára. Továbbiakban is jól birkózott Dalma és bejutott a döntőbe így Rita visszamérkőzhetett. Ellenfele a bolgár SOFIA GEORGIJEVA lett, sajnos a bolgár is túl erős ellenfélnek bizonyult, sima 10:0-ás vereséget szenvedett versenyzőnk, így végül a 10. helyen végzett.

## **NÉMETH ZSANETT**

Súlycsoportjában 12-en indultak ő a 10-es számot húzta. Első ellenfele az azeri SABIRA ALIJEVA volt, aki sajnos tavaly mind az Eb-én mind a VB-én legyőzte Zsanit. Idén azonban már egyszer megverte az azerit. Zsani most sem kapkodott nem hibázott, csak a győzelemre koncentrált. A vége 3:1-es győzelem lett. Következett a belorusz NATALIA LANCO akivel még nem birkózott. Két levittel biztosan győzött 4:1 arányban. A döntőbe jutásért következett a régi ismerősünk a török GAMZE DURUKAN, akit korábban a Kadett VB-én legyőzött, ám akitől utána a Junior EB-én vereséget szenvedett. Magabiztosan kezdett Zsani, már az elején levitte a törököt és egy kiléptetéssel 3-0-s vezetést szerzett. Innen taktikusan birkózva két intés is belefért így 3:2-re nyert és bejutott a döntőbe. A döntőbeli ellenfele az orosz ANZELA KATAEVA volt. Az orosz két könnyű mérkőzéssel jutott el ideig, Zsani a fogyasztás és 3 kemény meccs után fáradtan érkezett a mérkőzésre. Az ellenfél lábra támadásokból egy 4 pontos és két 2 pontossal 8:0-ra győzött. Zsani így idén is akárcsak tavaly ezüstérmet szerzett.

Az Európa bajnokságon 24 ország 102 versenyzője indult. A pontversenyt az oroszok nyerték 52 ponttal, az ugyancsak 52 pontot szerzett ukránok előtt, a harmadik helyen a törökök végeztek 43 ponttal. Mi 30 ponttal a 6-dik helyen végeztünk.

Versenyt előtt bíztam abban, hogy tudunk szerezni 3 érmet és titkon reménykedtem egy aranyban. Sajnos az arany nem jött össze. Melániától, Ritától, Dorinától nem várhattunk többet, Egyed Zsanett csalódást okozott. Eliánát nem sok választotta el a sikertől, sajnos pillanatnyi kihagyás megbosszulta magát. A 3 érmes egy-egy mérkőzést leszámítva jól birkózott. Összességében elégedettek lehetünk a csapatban megszerzett 6. helyezéssel, és a 3 éremmel. Ez az eddigi legjobb eredmény volt Junior korcsoportban!

## **Junior Világbajnokság**

### **FELKÉSZÜLÉSRŐL:**

A Junior EB után egy hét pihenőt kaptak a versenyzők, utána 3 érmes versenyzőnk a felnőttekhez csatlakozva részt vettek Madridban egy Nemzetközi versenyen illetve az azt követő edzőtáborozáson. A Junior VB-re rajtuk kívül még Szabó Eliána lett nevezve. Ő azonban idehaza a Kadetekkel készült Dunavarsányi edzőtáborban. A junior csapat július 21-én kezdte meg a közös felkészülést Dunavarsányban, ahol velünk együtt készült a Lengyel és az Olasz Junior válogatott.

## **UTAZÁSRÓL:**

A Szövetség kisbuszaival indultunk kedden délelőtt Zágrábba, ahová 4 órás utazás után megérkeztünk. Gyors akkreditáció után elfoglalhattuk szállásunkat, az alig 200 méterre a versenyhelyszínétől található Hotel Panorámába. Mind a szállás mind az ellátás színvonala megfelelő volt.

## **INDULÓK NÉVSORA:**

- 51 KG - DÉNES MERCÉDESZ      ÉRD
- 59 KG - GALAMBOS RAMÓNA      HŐSZIG-SZIGETVÁR
- 63 KG - SZABÓ ELIÁNA      VASAS-KERTVÁROS
- 72 KG - NÉMETH ZSANETTUTE

## **DÉNES MERCÉDESZ**

Súlycsoportjában 21-en indultak ő a 2-es számot húzta. Első ellenfele az indiai PINKY PINKY volt. Nem ismertük az indiait ezért óvatosan kezdett Merci, ám korán át vette az irányítást, lábra támadásból mögé kerülésekből szerzett vezetést. A második menet közepén 10:2-es állásnál karfelszedésből tusolta ellenfelét. Következett a belorusz VYDRENKO VLADO, aki szintén nem okozott gondot versenyzőnknek. Könnyedén birkózva a második menetben 11:0-ra technikai tussal győzött. A döntőbe jutásért a kínai QIN YINGFENG volt az ellenfél. Bátran kezdett Merci, támadott, intették a kínait majd egy lábra támadásból szerzett 2 ponttal már 3:0-ra vezetett. A második menetben kínai lábra támadás után szépített és feljött 3:2-re. Ezek után versenyzőnk okosan taktikusan birkózva megtartotta előnyét így bejutott az esti fináléba. Döntőbeli ellenfele az orosz MALYSNEVA NARALIA volt, aki idén megnyerte már az EB-ét. Nagy küzdelmet hozott a mérkőzés, az orosz két lábra támadással 4:0-s vezetést szerzett. A mérkőzés vége előtt Merci, egy mögé kerüléssel 4:2-re szépített, sajnos azonban a lába beszorult így nem tudott további pontokat szerezni és 4:2-re kikapott.

## **GALAMBOS RAMONA**

Súlycsoportjában 22 indulóból 18-as számot húzta. Első ellenfele a japán KAWAI RISAKO volt. Sajnos nem sok esélyt adott a japán, az első menetben lábra támadást követően összefogta az orsót és innét kipörgette Ramit a mérkőzésből, technikai tussal nyert. A japán kimagaslott a mezőnyből, hiszen ezek után minden ellenfelét technikai tussal verve megnyerte a VB-ét. Rami, a vigaszágon a kanadai BRAXTON STONNAL mérkőzött. Jól küzdött versenyzőnk, sok támadást kivédve egy mögé kerülésből megszerezte a vezetést. A második menet elején azonban a kanadai egy belső gáncs ledöntés után 4:2-es állásnál betusolta Ramónát. Így versenyzőnk kiesett, végül a 14. helyen végzett.

## **SZABÓ ELIÁNA**

Súlycsoportjában 21-en indultak ő a 18-as számot húzta. Első ellenfele a horvát MANDARIC IVANA volt, aki nem okozott gondot versenyzőnknek. Az első menet közepére elérte a 10:0-s technikai tust. Következett a lengyel AGNESKA KROL. A mérkőzést Eliána, irányította és két mögé kerüléssel 4:0-s vezetést szerzett. A második menet elején a lengyel lábra támadásból szépített 4:2-re. Alig volt hátra pár másodperc, amikor a lengyel újra támadott és az utolsó másodpercben levitte versenyzőnket. Megóvtam az akciót ám a lassítás bizonyította, hogy a lengyel be tudta fejezni a támadást a mérkőzés utolsó

másodpercében. Így Eliána kikapott, mivel a lengyel nem jutott be a döntőbe kiesett. Végül a 11. lett.

### **NÉMETH ZSANETT**

Súlycsoportjában 17-en indultak ő a 3-as számot húzta. Első ellenfele a török DURKAN GAMZE volt, akit az EB-én idén megvert, idegesen kezdett Zsani, nem tudott akciót végrehajtani ám intéssel így is megszerezte a vezetést az első menetben. A második menetben visszaintették versenyzőnket, Zsanit ez megkeverte elvesztette a fejét, meggondolatlanul támadott, melyből a török a szőnyeg szélén egy aláfordulást indítva szerzett pontokat. Ezek után már lefalazta a mérkőzést, versenyzőnknek nem sikerült akciót végrehajtani és így a török 6:1-re győzött. Mivel utána simán kikapott, Zsani kiesett, és végül 13. helyen zárta a versenyt.

A Világ bajnokságon **37** ország **157** versenyzője indult. A pontversenyt a **japánok nyerték 57** ponttal, a második az orosz 45 a harmadikok az azeriek 33 ponttal. Mi a **17-ek** lettünk **9** ponttal.

Versenyt előtt két érem megszerzésében reménykedtem. Dénes Mercedesz valóra váltotta reményeinket és jó birkózással élete legjobb eredményét elérve ezüstérmet szerzett, kis szerencsével még akár aranyérmet is szerezhethetett volna. Sajnos Németh Zsani nem tudta elviselni esélyességét, görcsösen idegesen birkózva kikapott az első fordulóban, pedig úgy gondoltam, hogy ő is minimum a döntőbe jut. Ez az elvárás reális volt, hiszen az az azeri versenyző nyerte a VB-ét, akit ő az EB-én simán vert. Galambos Ramóna, ismét nehéz csoportba került, a japán ellen semmi esélye nem volt, de a kanadait megszorongathatta volna, igaz utána még ott volt a csoportban az orosz és a finn versenyző is. Szabó Eliána egy megnyert mérkőzést veszített el a lengyel ellen, győzelem esetén esélye lett volna éremért birkózni. A Világ bajnokságon az eddigi legjobb eredményt értük el, hiszen Junior korcsoportban még senki nem tudott ezüstérmet szerezni. Gratulálok Mercinek ehhez a történelmi sikerhez!

## **III. KADET VÁLOGATOTTAK 2014. ÉVI SZEREPLÉSE**

### **Kadet Európa-bajnokság – 2014. május 6-11. Bulgária**

#### **Felkészülés**

Az EB a szokottnál jóval korábban május elején volt, ezért a közvetlen felkészülés csupán két hétig tartott. Pesten a Müller Ferdinánd edzőteremben készültünk, ahol a felnőtt illetve a Junior lányok is segítettek minket. Az év elejétől 3 felkészülési versenyen – Wolfurt, Clippan, Bukarest – vettünk részt, illetve Clippanban 3 versenyzővel nemzetközi edzőtáborozásra is volt lehetőségünk. Februárban 3 napot az ukrán Lvov csapatával készültünk Budapesten, a felkészülési versenyek alapján két versenyzőtől vártam jó szereplést Vilhelm Viktóriától és Aszódi Ritától.

#### **Utazás**

Hétfőn este a szövetség két kis buszával indultunk el Samokovba ahová másnap délelőtti órákban érkeztünk. Akkreditáció után gyorsan elfoglalhattuk szállásunkat. Az ellátás és a

szállás színvonala jó volt, a verseny helyszíne 15 perc buszozásra volt tőlünk, az utat néha a helyi buszokkal, néha a saját buszunkkal tettük meg.

### **Indulók névsora**

- 40 KG - MOLNÁR NIKOLETTA - ABONY
- 46 KG - RÉCZI BIANKA - TATABÁNYA
- 49 KG - DOLLÁK TAMARA - SZEGED
- 56 KG - VILHELM VITÓRIA - UTE
- 60 KG - REINIS BOROSTYÁN - DÉLZSELIC
- 65 KG - ASZÓDI RITA - KTE
- 70 KG - ELEKES EMESE - ESMTK

### **MOLNÁR NIKOLETTA**

Súlycsoportjában 8-an indultak, ő az 5-ös számot húzta. Első ellenfele az ukrán LIVACH OKSANA volt, aki tavaly világbajnokságot nyert. Nikinek nem sok esélyt adott az ukrán, lábra támadásokból, levitelekből, pörgetésekből hamar elérte a technikai tust. 11:0 lett a vége. Mivel az ukrán bejutott a döntőbe majd meg is nyerte a versenyt Niki visszamérkőzhetett. Ellenfele a hazaiak versenyzője MARINSZKA MÁRIA volt. Sajnos ellene sem volt sok esélye versenyzőnknek, az első menetben 6:0-s állásnál betusolta Nikit. A szerencsés sorsolásnak köszönhetően végül az 5. helyen zárta a versenyt.

### **RÉCZI BIANKA**

Súlycsoportjában 11-en indultak ő a 9-es számot húzta. Első ellenfele az azeri NASIROVA TURKANA volt. Jól kezdődött a mérkőzés egy 4 pontos akcióval Bianka szerzett vezetést. Az azeri lábra támadásból szépített az első menetben. A szünet után egy mögé kerülést követően az ellenfél karhózzáfogással végrehajtott pörgetésekkel kipörgette a mérkőzésből versenyzőnket, 14:4-nél technikai tussal nyert az ellenfél. Mivel ezek után bejutott a döntőbe versenyzőnk vigaszágra került, itt az ellenfele a belorusz ZHAUNERYK YULIA volt. Sajnos hamar véget ért a mérkőzés, mert egy lábra támadást követően Bianka térde megsérült és tussal kikapott, végül 9. helyen zárta az EB-ét.

### **DOLLÁK TAMARA**

Súlycsoportjában 17-en indultak 9-es számot húzta. Első ellenfele az olasz GERARD MORGEN volt, akit egy lábra támadás mögé kerüléssel illetve egy lábvédés visszatámadással biztosan vert 3:0-ra. Következett a belorusz ZALATUKHINA ROISZA akit, szintén magabiztosan 5:0-ra vert. A döntőbe jutásért a román SEICARIU SUZANNA volt az ellenfél, sajnos a román idősebb, erősebb tapasztaltabb volt és malmokkal, lábra támadásokkal az első menetben 10:0-ra nyert. Következett a bronzmérkőzés az ellenfél a török DOGDU SINEM volt. Bátran kezdett Tami, egy lábvédésből visszatámadott, a török lány védekezett, így mindkét kezével Tamara derekát átfogta, versenyzőnk innét az ellenfél karjait lezárva meghúzta a törököt és tussal nyert. Ezzel újonc létére bronzérmet szerzett az EB-én.

### **VILHELM VIKTÓRIA**

Súlycsoportjában 17-en indultak ő a 13-as számot húzta. Első ellenfele a német LAWINITZAK DEBÓRA volt, akit könnyen 11:0-ra vert. Következett az orosz NEZGOVOROVA KSENIA aki nem hagyta kibontakozni Vikit, mögé kerülésekkel illetve

intéssel 7:0-ra nyert. Mivel az orosz bejutott a döntőbe versenyzőnk vigaszágra került, itt az első ellenfele a francia HOMORIN HILARY volt. Könnyebb mérkőzésre számítottunk, azonban a francia jól tartotta magát. Egy lábra támadás döntött, és végül Viki szoros mérkőzésen 2:1-re nyert. Következett a bronzmérkőzés, ahol az ellenfél az ukrán RIZHKO TATJÁNA volt. Sajnos nem hagyott esélyt az ukrán Vikinek és simán 12:2-re nyert. Így versenyzőnk 5. helyen végzett.

### **RENIS BOROSTYÁN**

Súlycsoportjában 15 induló ő a 11-es számot húzta. Első ellenfele a belorusz LISTAPADAVA VIKTORIA volt, akit jó birkózással 5:2-re vert. Következett a lengyel NASTAROVICZ PAULINA, jól kezdte a mérkőzést Bori támadott az ellenfelét meg is intették, így az első menet végé 1:0-ra vezetett versenyzőnk. A második menetben a lengyel egy lábra támadásból 2:1-es vezetést szerzett. Bori kapkodni kezdett és egy fejlefogásból indított vasgyáriból megragadt, amellyel az ellenfél növelte előnyét, és végül 4:1-re megnyerte a mérkőzést. A lengyel következő mérkőzésen kikapott így Bori kiesett, végül a 7. helyen végzett.

### **ASZÓDI RITA**

Súlycsoportjában 17-en indult a 5-ös számot húzta. Első ellenfele az izraeli MAYDANNIK MAJA volt, akit könnyen 6:0-nál tusolt. Következett az ukrán LEVICKA ALINA az ellenfél szerzett vezetést ám Rita még az első menetben kiegyenlített. A második menetben egy szép lábra támadást végrehajtva 4:2-re vezetett versenyzőnk. Sajnos utána nem tudta kivédeni az ellenfél lábra támadását így röviddel a vége előtt, 4:4 lett az állás, mely az ukránnak kedvezett. Vége előtt pár másodperccel még Rita indított egy lábra támadást ám ebből az ukrán mögé kerülést hajtott végre így versenyzőnk 6:4-re kikapott. Sajnos a következő fordulóban az ukrán kikapott az oroszról így Rita kiesett, végül a 7. helyen végzett.

### **ELEKES EMESE**

Súlycsoportjában 16-an indult a 1-es számot húzta. Első ellenfele a francia LECARPENTIER PAULINA volt. Nagy küzdelmet hozott a mérkőzés, a francia egy lábra támadásból 2:0-s vezetést szerzett. Ezek után Emese támadott az ellenfelet intették, így 2:1-re szépített versenyzőnk, azonban már több akció nem történt így a francia lány győzött. Mivel nem jutott a döntőbe Emese kiesett így végül a 12. helyen végezett.

Az Európa bajnokságon 26 ország 132 versenyzője indult. A pontversenyt az ukránok nyerték 84 ponttal, a 78 pontos oroszok és a 59 pontos lengyelek előtt. Mi 30 ponttal a 8-dik helyen végeztünk.

A verseny előtt egy érem és két pontszerző hely megszerzésével elégedett lettem volna. Most viszont kicsit csalódott vagyok, mivel úgy érzem, hogy Rita megnyert mérkőzést veszített el, amely megnyerése esetén szinte biztos érmes lett volna. Vilhelm Viki sorsolása nagyon nehéz volt, sajnos két erős ellenfelet is kapott így nem tudott érmes lenni. Dollák Tamara minden elismerést megérdemel, bátran okosan birkózott, serdülő létére újoncként élete első világversenyén szerzett bronzérmet. A csapat többi tagja is mindent megtett a győzelemért, ám az ellenfelek most még erősebbek voltak. Remélem fiataljaink a következő években beérnek és még sok szép sikert fognak elérni.

## Kadet Világbajnokság - 2014. július 15-20. Szlovákia

### Felkészülés

A kadet EB után a versenyzők egy része a klubjában folytatta a felkészülést a másik része a Mister Tus edzésein vett részt segítve a Juniorok EB felkészülését. A közvetlen felkészülést a VB-re június 23-án kezdtük Dunavarsányban.

### Utazás

A Szövetség buszaival kedden indultunk a VB-re ahová 4 órás utazás után megérkeztünk, az akkreditáció gyorsan lezajlott, minket 30 percnyi buszozásra egy kis hotelben szállásoltak el. A versenyre a helyi buszjáratokkal illetve a szövetség buszával közlekedtünk. A hotelben az ellátás siralmas volt, mind a reggeli mind a vacsora tekintetében. Ebédelni nem tudtunk visszamenni, egyszer kétszer a verseny helyszínén ebédeltünk, amikor a többiek szereztek számunkra ebédjegyet.

### Indulók névsora

- 40 KG - MOLNÁR NIKOLETTA - ABONY
- 49 KG - DOLLÁK TAMARA - SZEGED
- 56 KG - VILHELM VITÓRIA - UTE
- 60 KG - REINIS BOROSTYÁN - DÉLZSELIC
- 70 KG - ELEKES EMESE - ESMTK

### MOLNÁR NIKOLETTA

Súlycsoportjában 13-an indultak ő a 11-es számot húzta. Első ellenfele az indiai SRISTITI SRISRITI volt, Niki jól kezdte a mérkőzést egy mögé kerülésből 2:0-ás vezetést szerzett. Az indiai lábba támadott és mivel Niki mindkét kézzel átfogta ellenfele derekát az ellenfél meghúzta őt majd be is tusolta. Az indiai ezután kikapott a japántól így Niki kiesett végül a 11. helyen végzett.

### DOLLÁK TAMARA

Súlycsoportjában 18-an indultak ő a 8-as számot húzta. Első ellenfele a japán KAGATA KIKA volt. Sajnos sok esélyt nem adott Tamarának az ellenfél, sokkal gyorsabb, erősebb volt versenyzőnkénél, technikai fölényét érvényesítette és így az első menetben 14:2-re győzött. A japán ezek után bejutott a döntőbe sőt meg is nyerte a Vb-ét így Tamara visszamérkőzött. Az ellenfele az a román SEICARIU SUZANA volt, akitől az EB-én is kikapott, sajnos most sem tudott Tamara meglepetést okozni. Az első menetben a román 6:0-ás vezetésnél egy vállra emelést követően betusolta versenyzőnket. Így Tamara kiesett, a román végül 3. lett versenyzőnk a 12. helyen végzett.

### VILHELM VIKTÓRIA

Súlycsoportjában 19-en indultak ő a 18-as számot húzta. Első ellenfele az az ukrán RIZHKO Tatjana volt, akitől az EB-én kikapott. Sajnos nem sikerült a visszavágás, látszott tart az ellenféltől bátortalanul átadva az ukránnak a kezdeményezést birkózott és simán 12:2-re most is kikapott. Mivel az ukrán nem jutott a döntőbe így Viki kiesett végül a 13. helyen végzett.

### **RENIS BOROSTYÁN**

Súlycsoportjában 20-an indultak ő az 1-es számot húzta. Első ellenfele az orosz POSELSKAYA Alena volt, az orosz irányította a mérkőzést és az első menet első percében egy csípődobást követően tusolta versenyzőnket. Sajnos utána kikapott így Bori kiesett. Végül a 14. helyen végzett.

### **ELEKES EMESE**

Súlycsoportjában 17-en indult a 2-es számot húzta. Első ellenfele az amerikai REUSING Kendal volt, az első menet elején egy mögé kerülésből szerzett vezetést az amerikai. Emese lábra támadást indított, ám megállt és ebből az amerikai egy belső combdobást hajtott végre mely után betusolta versenyzőnket. Mivel a következő fordulóban kikapott Emese kiesett. Így végül 15. helyen végzett.

Az Világ bajnokságon 33 ország 161 versenyzője indult. A pontversenyt az japánok nyerték 77 ponttal, a 65 pontos oroszok és a 62 pontos ukránok előtt. Sajnos mi 0 ponttal zártuk a versenyt, amellyel holtversenyben 26. helyen végeztünk.

Eredetileg 6 versenyzőt nevezünk a VB-re sajnos Aszódi Rita az utolsó héten vállsérülést szenvedett így nem tudott indulni! Így a csapat elvesztette a legesélyesebbnek tartott és legtapasztaltabb versenyzőjét. A fiatal csapatunknak kevés esélye volt a jó eredmény eléréséhez. A sorsolás kimondottan erős, rossznak mondható volt, Dollák Tamarának és Renis Borostyánnak. Sajnos Vilhelm Viki most sem tudta megszorítani ukrán ellenfelét. A két serdülőkorú versenyzőnknek verhető ellenfél jutott, ám meglátszott tapasztalanságuk és mindketten elkövettek egy nagy hibát, amit az ellenfelek kihasználtak, így mindkét versenyzőnk a mérkőzés elején tussal kikapott. A következő években, a kadet korcsoportban fiatal versenyzők fognak szerepelni, reméljük, hogy egy-két év múlva újra többen fel tudnak állni a dobogóra.