



**A Magyar Birkózó Szövetség
2019. évi
versenysport és olimpiai felkészülési
szakmai programja**

Készítette: Komáromi Tibor szakmai igazgató
Sike András kötöttfogású szövetségi kapitány,
Bánkuti Zsolt szabadfogású szövetségi kapitány,
Ritter Árpád női szakági szövetségi kapitány,
Dr. Bakanek György, keretorvos,
Farkas Tibor főtitkár

1. Helyzetelemzés

A sportág a nemzetközi és hazai sportéletben betöltött helye és szerepe.

Nemzetközi szövetség tagországainak száma: 166

A Magyar Birkózó Szövetség tageszerveleteinek száma: 118

2017. évben kiváltott versenyengedélyek száma: 4000

Nemzetközi eredményeket meghatározó országok és Magyarország szerepe

Kötöttfogás

Az elmúlt időszak EB és VB eredményességét tekintve Magyarország is meghatározó szerepet tölt be a fogásnem nemzetközi versenyein, ahogy a szovjet utódállamok is tartják meghatározó szerepüket. A nemzetközi élmezőny kiszélesedett, hiszen az élmezőnyhöz tartozik a nagy hagyományokkal rendelkező Oroszország, Törökország és Irán. A második sorba tartozik Grúzia, Azerbajdzsán, Örményország, Németország, Ukrajna. Bizonyos súlycsoportokban több ország is tud világklasszis birkózót indítani a világversenyeken. A kisebb súlycsoportokban főleg Korea, Japán, nagyobb súlycsoportokban Kuba és a skandináv országok jeleskednek. Ebben az óriási mezőnyben a magyar kötöttfogású válogatott kiemelkedő eredményeket produkál! A 2018. évi világversenyeken a magyar kötöttfogású csapat az **Európa-bajnokságon három bronzérmet**, a **Világbajnokságon egy arany és két ezüstérmet** szerzett. A csapat összesítésben a világ-bajnokságon a **II. helyen** végzett.

	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	III.	Korpási Bálint	I.	Bácsi Péter
III.	Lőrincz Tamás	II.	Lőrincz Tamás	
III.	Kiss Balázs	II.	Korpási Bálint	
V.	Szabó László	V.	Kiss Balázs	
V.	Lám Bálint			
I.	Magyarország	II.	Magyarország	

Szabadfogás

Szabadfogásban az eredményességet meghatározó országok: Oroszország, USA, Irán, Grúzia, valamint a honosított orosz versenyzőkből álló csapatok, mint Azerbajdjan és Örményország. Ebben az évben Japán előre törése figyelhető meg, valamint meglepetésre az orosz csapat a világbajnokságon nem tudott aranyérmet nyerni és a pontversenyt is az USA csapata nyerte. Európából a Világbajnokságon Lengyelország (Murad Gadzhiev - RUS), Olaszország (Frank Chamizo - CUB), Szlovákia (Makoev - RUS) versenyzői tudtak érmeket nyerni, de mint látható valamennyien honosított versenyzők. Az örmény csapat két érmét is (Ketoev és Berianidze) Oroszországból honosított versenyzők nyerték. Európa a „világgal” szemben egyre nagyobb hátrányba kerül. A magyar szabadfogású mezőny keresztmetszete szűk, ennek ellenére szabadfogású szakembereink tudását felhasználva érmeket és helyezéseket tudunk szerezni világversenyeken (főleg Európa-bajnokságokon). A hasonló feltételekkel rendelkező országokat megelőzzük eredményesség tekintetében.

2018.	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	III.	Nagy Mihály	V.	Pavlo Olenyik
	13.	Magyarország	20.	Magyarország

Női szakág

Ebben a szakágban a Japán hegemonia továbbra is töretlen. Ebben az évben, illetve a Rio-i Olimpiai játékokon is Afrika, Dél-Amerika és természetesen USA és Kanada töltött be meghatározó szerepet. Nigéria és India viszont kiemelkedő eredményekkel véteti észre magát. Európa korábban meghatározó szerepe idén háttérbe szorult, hiszen Ukrajna és Oroszország is csak 1 érmet tudott nyerni a Világbajnokságon. A hazai női mezőny keresztmetszete szűk, mindezek ellenére utánpótlásban folyamatosan magas szinten teljesítünk. Célunk az utánpótlásban sikeres versenyzők menedzselése, sikerességük átmentése a felnőtt idősakra.

2018.	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	III.	Barka Emese	III.	Barka Emese
	II.	Sleisz Gabriella	V.	Sastin Marianna
	V.	Dénes Mercédesz	V.	Németh Zsanett
	9.	Magyarország	12.	Magyarország

2. Felnőtt olimpiai válogatott keret névsora

a *-gal megjelölt versenyzők jelenleg még UP-korúak

Kötöttfogás” A” keret			
súlycs.	név	egyesület	szül. év
55 kg	Andrási József	BHSE	1995
60kg	Torba Erik	BHSE	1996
67 kg	Váncza István*	FTC	1999
67kg	Losonczi Ottó	ESMTK	1995
67 kg	Krasznai Máté	PSE	1990
72 kg	Korpási Bálint	BVSC	1987
77kg	Lőrincz Tamás	BHSE	1986
82 kg	Szabó László	UTE	1991
82 kg	Bácsi Péter	FTC	1983
87 kg	Lőrincz Viktor	BHSE	1990
97 kg	Kiss Balázs	BVSC	1983
130 kg	Lám Bálint	BHSE	1992

Kötöttfogás” B” keret			
súlycs.	név	egyesület	szül. év
55 kg	Kovács Bence	Érd	1996
60 kg	Török Tamás*	CVSE	1999
63kg	Kecskeméti Krisztián*	CVSE	1999
67 kg	Balaton Bence	Monor	1996
72kg	Bak Gergely*	FTC	2000
72 kg	Fritsch Róbert	Pénzügyőr	1994
72kg	Lévai Tamás*	BHSE	1999
77kg	Lévai Zoltán	BHSE	1996
77 kg	Szabó Martin	Csepel	1989
82 kg	Takács István*	BVSC	2000
87 kg	Losonczi Dávid*	ESMTK	2000
87 kg	Szilvássy Erik	Pénzügyőr	1994
87 kg	Papp Bertalan	BVSC	1996
97kg	Vátzi Bálint*	BHSE	2000
97 kg	Németh Iván	FTC	1986
97kg	Érsek Róbert	BHSE	1998
97 kg	Varga Ádám	UTE	1989
97 kg	Török Zsolt	FTC	1995
97 kg	Szóke Alex*	ESMTK	2000
130kg	Majoros Mózes	ESMTK	1989

Szabadfogás "A" keret			
súlycs.	név	egyesület	szül. év
57 kg	Farkas Rajmund	KTE	2000
61 kg	Molnár József	KTE	1992
65 kg	Roman Asharin*	ESMTK	1997
70 kg	Lukács Norbert	BHSE	1992
70kg	Vida Csaba	Csepeli BC	1997
74 kg	Gulyás Zsombor	Pénzügyőr	1992
79 kg	Nagy Mihály	Sziget SC	1993
86 kg	Szurovszki Patrik	Pénzügyőr	1994
86 kg	Veréb István	HVSE	1987
92 kg	Tóth Bendegúz*	ESMTK	1997
97 kg	Olejnyik Pavlo		1989
125 kg	Ligeti Dániel	HVSE	1989

Szabadfogás "B" keret			
Súlycs.	név	egyesület	szül. év
57 kg	Rác Richárd*	OSBK	2000
57 kg	Vilhelm Richárd	UTE	1996
61 kg	Egyed Balázs	Nagykanizsa	1998
61 kg	Kiss Károly	BHSE	2000
65 kg	Vilhelm Zoltán	UTE	1999
70 kg	Gulyás Botond	Pénzügyőr	1998
74 kg	Antal Dániel	UTE	1996
74 kg	Lukács Botond	BHSE	1998
79 kg	Mester Milán	Kőbánya SC	1999
97 kg	Juhász Balázs	HVSE	1991
125 kg	Nagy Mihály	Sziget SC	1996

Női szakág "A" keret			
Súly cs.	név	egyesület	szül. év
50kg	Réczi Bianka*	TSC	1997
53 kg	Dénes Mercédesz	Érdi SP.	1994
55 kg	Galambos Ramóna	PEAC	1996
57 kg	Barka Emese	Csepeli BC	1989
57 kg	Szél Anna*	OBSK	2001
59 kg	Bognár Erika*	KTE	2000
62 kg	Sastin Marianna	VASAS	1983
65 kg	Sleisz Gabriella	ESMTK	1991
68 kg	Elekes Emese*	ESMTK	1999
68 kg	Szabolcs Nikoletta	PEAC	1995
72 kg	Nagy Bernadett*	UTE	2000
76 kg	Németh Zsanett	UTE	1994

Női szakág "B" keret			
súlycs.	név	egyesület	szül. év
50 kg	Kyparissi Vassliki	FTC	1995
50 kg	Molnár Nikoletta*	Csepel BC	1999
53 kg	Váncza Ivett	UTE	1996
53 kg	Szentamási Róza*	Csepeli BC	2003
55 kg	Szél Anna*	OSBK	2001
55 kg	Vilhelm Viktória	UTE	1996
55 kg	Szekér Szimonetta	BHSE	2000
59 kg	Dollák Tamara*	UTE	1999
65 kg	Szabados Noémi*	FTC	2001

3. A felnőtt olimpiai felkészülést irányító és a felkészülésben résztvevő szakemberek névsora (a végzettségek megjelölésével)

A felkészülésért felelős szakemberek:

Szakmai vezető:	Komáromi Tibor (szakmai igazgató)
Kötöttfogás:	Sike András szk. (edző) Takács Ferenc (edző), Majoros István (spokt.) Módos Péter (edző),
Szabadfogású:	Dvorák László (szakedző) Bánkuti Zsolt szk. (szakedző) Konsztantin Gulevszkij (edző)
Női szakági:	Ritter Árpád szk. (edző) Ritter Diletta (edző) Wöller Ákos (edző) Nagy Lajos (mesteredző) Gyurasits Csaba (edző)

További szakemberek:

Dr. Bakanek György orvos (sportszakorvos)
Hadi Gergely kötöttfogású válogatott keret masszőr (sportmasszőr)
Vass Zoltán női és szabadfogású válogatott keret masszőr (sportmasszőr)
Kőrösi Éva dietetikus (okleveles dietetikus)
sportpszichológus, teljesítmény diagnosztika, erőnléti edző – igény és alkalom szerint

4. Az olimpián várható, vagy tervezett változások a megelőző olimpiákhoz képest

2017. év júniusában a NOB Végrehajtó Bizottsága fontos döntéseket hozott a 2020. évi tokiói olimpiára vonatkozóan. A férfiak versenyszámainak számát 12, a nők versenyszámainak számát 6 súlycsoportban határozták meg. Rióhoz képest azonban tovább szűkítették a résztvevő sportolók létszámát. Rióban 344 fő indulhatott a versenyeken, Tokióban az induló létszámot 288 főben, súlycsoportonként 16 főben határozták meg (56 fővel kevesebb induló Tokióban).

Megszerezhető kvalifikációk száma: nemzetenként 18 fő (6 kötöttfogású, 6 szabadfogású és 6 női súlycsoportban, súlycsoportonként 16 fő)

Verseny lebonyolítás változása: 2018. januárjától két napos egy-egy súlycsoport küzdelmeinek a lebonyolítása, aznap reggeli mérlegeléssel.

Kvalifikációs rendszer változásai: A Tokióban rendezendő Olimpia kvalifikációs rendszere eltér az előzőektől. Az eddigi 4 kvalifikációs verseny számát 3 versenyre csökkentették. A 2019. évi Világ bajnokság az első kvalifikációs verseny, ahonnan súlycsoportonként az első öt helyezett (6 fő) versenyző jut ki. 2020. évben folytatódik a kvalifikációs sorozat a kontinentális versenyekkel, ahonnan súlycsoportonként 2 fő szerzi meg az indulás jogát. Ezt követi egy világkvalifikációs verseny, ahonnan súlycsoportonként 2 fő juthat ki az Olimpiára. Hiába játszanak meghatározó szerepet Európa birkózói mindhárom szakágban a Világ bajnokságokon, a kontinentális kvalifikációval hátrányos helybe kerülnek, és kerülünk mi is.

Célunk, hogy a 2019-es Világbajnokságon és a 2020-as további két kvalifikációs versenyen a sportág 2-6 fő számára szerezzon kvótát, azaz indulási jogot a Tokiói Olimpián.

Azoknak a versenyzőknek, akik nem tudják magukat kvalifikálni a világbajnokságon, további kvalifikációs versenyeken kell részt venniük, ezáltal számukra az olimpiai felkészülés nehezebben tervezhető.

További változás: az olimpián szereplő súlycsoportok súlyhatárai 2018. januárjától is változtak. Ez további új feladatot ró a válogatott birkózókra, a megfelelő új súlycsoport kiválasztása, ami nem is olyan egyszerű.

5. A Tokió-i olimpia tervezett eredményességi célkitűzései:

Kötöttfogás				
2020. Olimpia				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
60 kg	-	-	4 - 15 pont	0-2 db
67 kg	-	-		
77 kg	V.	I.		
87 kg	V.	III.		
97 kg	-	V.		
130 kg	-	V.		

Szabadfogás				
2020. Olimpia				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	0 - 4 pont	0 db
65 kg	-	-		
74 kg	-	-		
86 kg	VII.	V.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

Női szakág				
2020. Olimpia				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
50 kg	-	-	2 - 6 pont	0 - 1 db
53 kg	-	-		
57 kg	V.	III.		
62 kg	-	VII.		
68 kg	-	-		
76 kg	VII.	V.		

6. 2019-ben a felnőtt és a felnőtt alatti első utánpótlás Világbajnokságok és Európa-bajnokságok célkitűzései éves bontásban

Kötöttfogás – felnőtt korosztály

Kötöttfogás				
2019. Európa- bajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
55kg	-	-	4-16 pont	1-2 db
60kg	-	V.		
63kg	-	-		
67kg	-	-		
72kg	-	V.		
77kg	V.	III.		
82kg	-	-		
87 kg	V.	III.		
97 kg	-	V.		
130 kg	-	V.		

Kötöttfogás				
2019. Világbajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
55 kg	-	-	12-26 pont	2-4 db
60kg	-	V.		
63kg	-	-		
67kg	-	-		
72kg	III.	I.		
77 kg	III.	I.		
82 kg	-	-		
87 kg	V.	III.		
97 kg	V.	III.		
130 kg	-	V.		

Kötöttfogás - U23-as korosztály

Kötöttfogás				
2019. U23-as Európa bajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
55kg	-	-	8-19 pont	1-3 db
60kg	-	-		
63kg	-	V.		
67kg	-	-		
72kg	V.	III.		
77kg	III.	I.		
82kg	-	V.		
87 kg	-	-		
97 kg	V.	III.		
130 kg	-	-		

Kötöttfogás				
2019. U23-as Világ bajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
55 kg	-	-	8-19 pont	1-3 db
60kg	-	-		
63kg	-	V.		
67kg	-	-		
72kg	V.	III.		
77 kg	III.	I.		
82 kg	-	V.		
87 kg	-	-		
97 kg	V.	III.		
130 kg	-	-		

Szabadfogás – felnőtt korosztály

Szabadfogás				
2019. Európa-bajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	4-12 pont	0-2 db
61 kg				
65 kg	VII.	V.		
70 kg	-	-		
74 kg	VII.	V.		
79 kg	-	-		
86 kg	V.	III.		
92 kg	-	-		
97 kg	VII.	V.		
125 kg	V.	III.		

Szabadfogás				
2019. Világbajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	4-8 pont	0 - 2 db
61 kg	-	-		
65 kg	-	-		
70 kg	-	-		
74 kg	-	-		
79 kg	-	-		
86 kg	VII.	V.		
92 kg	-	-		
97 kg	-	-		
125 kg	V.	III.		

Szabadfogás – U23-as korosztály

Szabadfogás				
2019. U23-as Európa-bajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	2-10 pont	0-1 db
61 kg	-	-		
65 kg	V.	III.		
70 kg	VII.	V.		
74 kg	-	-		
79 kg	-	-		
86 kg	V.	III.		
92 kg	V.	VII.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

Szabadfogás				
2019. U23-as Világbajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	2-10 pont	0-1 db
61 kg	-	-		
65 kg	VII.	V.		
70 kg	VII.	V.		
74 kg	-	-		
79 kg	-	-		
86 kg	VII.	V.		
92 kg	VII.	V.		
97 kg	-	-		
125 kg	VII.	V.		

Női szakág – felnőtt korosztály

Női szakág				
2019. Európa-bajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
50 kg	-	-	8-17 pont	1-3 db
53 kg	VII.	V.		
55 kg	-	-		
57 kg	III.	II.		
59 kg	V.	VII.		
62 kg	V.	III.		
65 kg	V.	III.		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	V.	III.		

Női szakág				
2019. Világbajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
50 kg	-	-	8-15 pont	1 - 3 db
53 kg	X.	VII.		
55 kg	V.	III.		
57 kg	V.	III.		
59 kg	X.	III.		
62 kg	VII.	III.		
65 kg	X.	V.		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	VII.	V.		

Női szakág – U23-as korosztály

Női szakág				
2019. U23-as Európa-bajnokság				
súlycsoport	min.	max.	Olimpiai pont	érmek száma
50 kg	-	-	4 - 15 pont	1-2 db
53 kg	-	-		
55 kg	V.	III.		
57 kg	III.	I.		
59 kg	VII.	III.		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	-	-		

Női szakág				
2019. U23-as Világbajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
50 kg	-	-	2 - 10 pont	0 - 2 db
53 kg	-	-		
55 kg	X.	V.		
57 kg	V.	III.		
59 kg	V.	III.		
62 kg	-	-		
65 kg	-	-		
68 kg	VII.	V.		
72 kg	-	-		
76 kg	VII.	III.		

7. Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok

Kötöttfogás

Technikai, taktikai tudásszint emelése

Feladataink között 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. A Magyar Birkózó Szövetség szakmai vezetése megvizsgálja a Tokióban lévő időjárási és klimatikus körülményeket, és az így kapott adatokat beépíti a felkészülésbe, az eredményes olimpiai szereplés érdekében.

Mentális tulajdonságok fejlesztése

Az eredményes szereplés egyik záloga a mentálisan stabil versenyző, ezért a jövőben is szeretnénk sportpszichológust is alkalmazni a csapat mellett.

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

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 nagyrésztében 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 is centralizálnánk a birkózást és már fiatal korban egységes elvek szerint képeznénk birkózóinkat.

Az egyesületi edzők helyzete a központi munkában

Az egyesületi edzők és a központi felkészítést irányító szakemberek igény szerint konzultálnak, de jellemzően az egyesületi edzők nem vesznek részt a központi munkában.

Szabadfogás

A Magyar Birkózó Szövetség Elnöksége a központi felkészülés mellett döntött. Hiszen a klubokban az edzőpartnerek minősége nem éri el azt a színvonalat, hogy megfelelően erős ingert nyújtsanak a világversenyekre készülő versenyzők számára. A hazai edzőpartnerek hiányában felkészülésünk jelentős részét külföldön, illetve hazai edzőtáborokban külföldi partnerek meghívásával végezzük. A hazai 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. A Tokiói Olimpiáig hátralévő időben a férfiak részére a következő helyszíneket célozzuk meg a külföldi edzőtáborok tekintetében: RUS - USA - JPN - IRI - UKR.

Női szakág

Ahhoz, hogy érem esélyekkel induljunk a Világ bajnokságokon és az Olimpián is 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 fognak ott lenni a külföldi edzőtáborokban iskolai elfoglaltságaik miatt.

Tervek szerint októbertől az egyesületi és a KEP-ben szereplő edzőket még jobban bevonjuk a központi felkészülésbe és heti 4 alkalommal Budapesten mind a női, mint pedig a férfi szakágban egész évben folyamatosan terv szerint folynak majd az edzések a Körcsarnokban.

A birkózás azon sportágak közé tartozik, ahol az egyes mutatókban a fejlesztési lehetőség határtalan. Éppen ezért a célok, a sokirányú, szerteágazó fejlesztések.

A technikai-taktikai tudásszint emelése, a fizikai képességek fejlesztésével párhuzamosan kell megvalósítani.

A technikai-taktikai fejlesztés leghatékonyabban a külföldi edzőtáborokban valósítható meg, hiszen a hazai edzőpartner hiány miatt, a modellezés nem valósítható meg megfelelő szinten hazai környezetben.

A mentális tulajdonságok fejlesztésében és a motiváció állandó fenntartásában pszichológus segíti munkánkat.

A kevés női versenyző miatt a központosított munka biztosít megfelelő felkészülési lehetőséget versenyzőink számára. A központi munkához, amennyiben igény van rá, az egyesületi edzők bármikor csatlakozhatnak, versenyzőik számára segítséget nyújthatnak. A felkészülésbe javaslatokat tehetnek, amennyibe az nem ütközik a központi felkészülés alapvető elveivel.

8. A 2019. évi felnőtt olimpiai felkészülés szakaszai és kiemelt feladatai

FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMOK 2019.

Kötöttfogás

Fő feladata, hogy az új szabályok, új súlycsoportok figyelembevételével meghatározzuk versenyzőink egyénre szabott felkészülését. A 2019-es 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 az Astanai kvalifikációs világbajnokság, ahol szeretnénk begyűjteni 2-3 kvótát.

szakág:	Felnőtt kötöttfogás 2019.		
szakági felkészítők:	Sike András, Módos Péter, Majoros István, Takács Ferenc		
	megnevezés	helyszín	időpont
1	edzőtábor	Budapest	január 2-5.
2	edzőtábor	Tata	január 7-12.
3	edzőtábor	Tata	január 14-19.
4	klub	klub	január 21-25.
5	verseny	Budapest	január 26.
6	edzőtábor	Budapest	január 28 - február 2.
7	verseny	Zágráb	február 8-9.
8	verseny	U23-as OB.	február 9.
9	edzőtábor	Tata vagy Budapest	február 11-16.
10	edzőtábor	Tata vagy Budapest	február 18-21.
11	verseny	Győr	február 22-24.
12	edzőtábor	Budapest	február 25 - március 2.
13	edzőtábor	Budapest	március 4-9.
14	verseny	U23-as EB.	március 04-10.
15	edzőtábor	Porec	március 11-16.
16	verseny	Nykobing	március 15-16.
17	edzőtábor	Budapest	március 11-16.
18	edzőtábor	Budapest	március 18-23.
19	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	március 25-30.
20	edzőtábor	Mátraháza	április 1-6.
21	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	április 8-11.
22	Európa-bajnokság	Bukarest	április 12-14.
23	pihenő	klub	április 15-20.
24	pihenő	klub	április 22-26.
25	Extraliga verseny	klub	április 27.
26	edzőtábor	Budapest	április 29-május 4.
27	klub edzés	klub	május 6-10.
28	verseny	OB.	május 11.
29	edzőtábor	Budapest	május 13-18.

30	edzőtábor	Budapest	május 20-23.
31	verseny	Sassari	május 24-25.
32	edzőtábor	Sassari	május 27-június 1.
33	edzőtábor	Budapest	június 3-8.
34	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	június 10-15.
35	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	június 17-22.
36	edzőtábor	Budapest	június 24-26.
37	Európa Játékok	Minszk	június 27-30.
38	pihenő	klub	július 1-7.
39	edzőtábor	Soltvadkert	július 8-13.
40	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	július 15-20.
41	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	július 22-27.
42	verseny	Minszk	július 26-28.
43	edzőtábor	Budapest	július 29- augusztus 1.
44	verseny	Dortmund és/vagy Varsó	augusztus 2-4.
45	edzőtábor	Dortmund és/vagy Varsó	augusztus 5- 10.
46	edzőtábor	Budapest	augusztus 12-15.
47	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	augusztus 19 – 24.
48	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	augusztus 26-31.
49	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	szeptember 2-7.
50	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	szeptember 9-14.
51	Világ bajnokság	Astana	szeptember 15-22.
52	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	december 2.-7
53	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	december 9-14.
54	edzőtábor	Mátraháza vagy Tata	december 16-21.

Szabadfogás és Női szakág

A **2019**-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 **2019**-ban Astanában megrendezésre kerülő kvalifikációs világ bajnokság, ahol eredményesen szeretnénk szerepelni. Legfőbb feladatunk a világversenyeken való eredményesség növelése. Az elmúlt években az Európa Bajnokságokon való eredményességünk megfelelő volt, de a tapasztalatok azt mutatják, hogy az Olimpiai Játékokra csak az a versenyző utazhat eséllyel, aki a megelőző ciklusban a Világ bajnokságokon is rendre eredményesen szerepelt. Ebben a mutatóban kell előre lépünk az elmúlt évekhez képest, hogy az Olimpiai szereplésünk sikeres legyen.

szakág:	Felnőtt szabadfogás 2019.		
szakági felkészítők:	Bánkuti Zsolt, Konsztantin Gulevszkij		
	megnevezés	helyszín	időpont
1	edzőtábor	Budapest	január 02-05.
2	edzőtábor	Tata	január 07-11.
3	edzőtábor	Tata	január 14-19.
4	edzőtábor	Budapest	január 21-26.

5	edzőtábor	Budapest	január 28-31.
6	verseny	Nice (FRA)	február 01-03.
7	edzőtábor	Budapest vagy klub	február 04-08.
8	verseny	U23-as OB.	február 9.
9	klub munka	klub	február 12-15.
10	verseny	felőtt válogató	február 16.
11	edzőtábor	Ukrajna	február 18-23.
12	edzőtábor	Budapest	február 25-27.
13	verseny	Ruse (BUL)	február 28-március 03.
14	edzőtábor	Budapest vagy klub	március 05-09.
15	verseny	U23-as EB.	március 04-10.
16	edzőtábor	Budapest	március 11-16.
17	edzőtábor	Lengyelország	március 18-28.
18	edzőtábor	Tata vagy Mátraháza	április 01-06.
19	Európa-bajnokság	Bukarest	április 07-10.
20	szabadság	klub	április 11-28.
21	klub munka	klub	április 29-május 3.
22	verseny	felőtt OB.	május 4.
23	edzőtábor	Budapest vagy Tata	május 06-11.
24	edzőtábor	Budapest vagy Tata	május 13-18.
25	edzőtábor	Budapest vagy Tata	május 20-23.
26	verseny	Sassari (ITA)	május 24-26.
27	edzőtábor	Sassari (ITA)	május 24-június 01.
28	edzőtábor	Budapest vagy Tata	június 04-08.
29	edzőtábor	Ukrajna	június 10-15.
30	edzőtábor	Budapest	június 17-22.
31	Európa Játékok	Minszk	június 25-30.
32	szabadság	klub	július 01-07.
33	verseny	Madrid (ESP) nem olimpiai súlyok	július 05-07.
34	edzőtábor	Madrid (ESP)	július 08-13.
35	edzőtábor	Tata vagy Mátraháza	július 15-20.
36	edzőtábor	Tata vagy Mátraháza	július 22-27.
37	edzőtábor	Tata vagy Mátraháza	július 29-augusztus 01.
38	verseny	Varsó (POL)	augusztus 02-04.
39	edzőtábor	Dunavarsány vagy Lengyelország	augusztus 06-10.
40	edzőtábor	Budapest	augusztus 12-17.
41	edzőtábor	Tata vagy Mátraháza	augusztus 19-24.
42	edzőtábor	Tata vagy Mátraháza	augusztus 26-31.
43	edzőtábor	Tata vagy Mátraháza	szeptember 02-07.
44	edzőtábor	Tata vagy Mátraháza	szeptember 09-12.
45	Világbajnokság	Astana	szeptember 14-22.
46	edzőtábor	U23-asokkal VB. tábor	október
47	U23 VB	Budapest	október 28 – november 3.
48	edzőtábor	alapozó tábor	december 2.

szakág:	Felnőtt női 2019		
szakági felkészítők:	Ritter Árpád, Ritter Diletta, Gyurasits Csaba, Wöller Ákos, Nagy Lajos		
	megnevezés	helyszín	időpont
1	edzőtábor	Budapest	január 3-5.
2	edzőtábor	Tata	január 7-11.
3	edzőtábor	Budapest	január 14-18.
4	edzőtábor	klub	január 21-25.
5	verseny	válogató	január 26.
6	edzőtábor	Budapest	január 28-febr. 1.
7	edzőtábor	Budapest	február 4-8.
8	verseny	AUT Wolfurt	február 8-10.
9	edzőtábor	AUT Wolfurt	február 11-13.
10	edzőtábor	Budapest	február 11-14.
11	verseny+tábor	SWE Klippan	február 15-22.
12	edzőtábor+verseny	GER Dormagen	február 22-március 1.
13	verseny+tábor	BUL Ruse ranking	február 28-március 8.
14	edzőtábor	Budapest	március 3-5.
15	verseny	Novi Sad U23 EB	március 5-8.
16	edzőtábor	Budapest	március 11-15.
17	edzőtábor	FRA Párizs	március 19-29.
18	edzőtábor	Dunavarsány	április 1-7.
19	Európa-Bajnokság	ROM Bukarest	április 9-12.
20	Pihenő		április 13-23.
21	edzőtábor	Budapest	április 24-máj 1.
22	klub	klub	május 2-4.
23	verseny	OB.	május 5.
24	edzőtábor	Ukrajna Kijev	május 6-17.
25	edzőtábor	Budapest	május 20-23.
26	verseny+tábor	ITA Sassari ranking	május 23-június 5.
27	edzőtábor	BLR	június 10-21.
28	Európa Játékok	Minszk	június 25-30.
29	Pihenő		július 1-7.
30	edzőtábor	Budapest	július 8-11.
31	verseny	TUR Isztanbul ranking	július 12-14.
32	verseny+tábor	ESP Madrid	július 13-19.
33	edzőtábor	Budapest	július 23-augusztus1.
34	verseny+tábor	POL Varsó	augusztus 2-10.
35	edzőtábor	Budapest	augusztus 12-16.
36	edzőtábor	USA vagy JPN vagy CHN	augusztus 19-30.
37	edzőtábor	Tata vagy Dunavarsány	szeptember 4-13.
38	Világbajnokság	Astana	szeptember 17-20.
39	Pihenő		szeptember 21-október 6.
40	klub	klub	október 7-11.
41	edzőtábor	Tata vagy Dunavarsány	október 14-28.

42	U23 VB	Budapest	október 29-nov.1.
43	Pihenő		november 2-10.
44	edzőtábor	Budapest	november 11-15.
45	edzőtábor	Mátraháza	november 18-29.
46	edzőtábor	Budapest	december 2-6.
47	edzőtábor	Tata v. Dunavarsány v. Mátraháza	december 9-21.
48	edzőtábor	Budapest	december 28-30.

9. Válogatás elvei és ütemei

Kötöttfogású válogatott

- Nemzetközi versenyeken elért eredmények.
- Hazai válogató versenyeken és az országos bajnokságon elért eredmények.
- A válogatott közös felkészüléseinek való részvétel.
- Amennyiben két vagy több versenyző hasonló eredményeket ér el, úgy két győzelemig tartó válogató mérkőzéseken dől el a válogatottság.

Szabadjfogású válogatott

- Részt vesznek a központi felkészülésben.
- Részt vesznek a szakágvezetővel (év elején) egyeztetett súlycsoportban, a hazai válogató versenyeken.
- Részt vesznek a szakágvezetővel (év elején) egyeztetett súlycsoportban a kijelölt nemzetközi versenyeken.
- A versenyeken elért eredmények alapján a szövetségi kapitány javaslatot tesz az elnökség felé, az aktuális világbajnokságra javasolt csapatról. Amennyiben a versenyek alapján nem lehet reális javaslatot tenni, válogató mérkőzések kerülnek kiírásra.

Női válogatott

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

A válogatómérkőzések menetrendje:

- Reggeli mérlegelés, majd ezt követően 2 óra múlva kezdődnek a küzdelmek, melyek 2 nyertes mérkőzésig tartanak.
- A mérkőzések az aktuális nemzetközi szabályok szerint kerülnek megrendezésre.
- A válogató mérkőzéseket az érvényben lévő válogatási elveknek rendeljük alá.

10. A válogatott olimpiai keret sportegészségügyi ellátása, sportorvosi hálózat, sporttudományi háttér

A sportegészségügyi csapatmunka a birkózó keretknél erősödött: egyről kettőre bővült a masszőrök száma. Sportpszichológusi, gyógytornászi, fizioterápiás szakemberi, rehabilitációs és regenerációs segítség jelenleg alkalom és igény szerint történik, melyet az olimpiai közeledtével sűríteni tervezünk.

A három szakág mellett továbbra is egy sportorvosi szakképesítéssel rendelkező, állandó keretorvos működik. Az OSEI-vel ő tartja a kapcsolatot, a szükséges konzíliumokat, egyéb vizsgálatokat és terápiákat is az ő közreműködésével végezzük. Az OSEI kutató osztályával szoros a kapcsolat, a MOB keretbe beleférő birkózók a teljesítmény élettani vizsgálatok lehetőségeit teljes egészében kihasználják. A sporttudományos háttér folyamatos biztosítása, a legújabb kutatások eredményeinek alkalmazása a sportorvos feladata. A keret teljesítményének növelése komplex feladat. A táplálkozás optimalizálása dietetikus segítségével, a versenysúly állandó felügyelete, a sérülések megelőzése, a rehabilitáció és regeneráció biztosítása, a korszerű, doppingmentes étrend kiegészítés és teljesítmény élettani és lélektani felügyelet egyaránt a keretorvos feladatkörébe tartozik. A versenyzőkkel való bizalmi kapcsolat kiépítése elengedhetetlen feltétele a keretorvosi munkának. Sokszor kell tanácsot adni magánéleti, akár üzleti vagy családi kérdések esetén is. A teljesítményt ugyanis minden apró tényező befolyásolja. A sportegészségügyi és teljesítmény élettani háttér fenntartásának költsége kb. 25 kerettagra számítva az étrend kiegészítést is beleértve éves viszonylatban jelentős összeget tesz ki.

11. A sportág doppingellenes küzdelme, a tervezett intézkedések felsorolása

A „doppingolás” a teljesítmény növelés minden ismert legális alternatíváját kihasználjuk. Ezen a téren alapvető a versenyzőkkel való folyamatos kommunikáció, információ átadás és felvilágosító tevékenység. A birkózó keretnél sikerült elérni, hogy orvos tudta nélkül semmit – még étrend kiegészítőt sem – vesznek be. Orvos felügyeli a különböző készítmények fogyasztását, amelyek kizárólag bevizsgált termékek lehetnek. A kerettagjaink sikeres nemzetközi szerepléseik okán gyakran esnek át dopping vizsgálatokon, amik a rendszeres felvilágosító munkának köszönhetően mindaddig negatív eredménnyel zárultak. Edzői fórumokon, műhelymunkák keretében is folyik a doppingellenes felvilágosító tevékenység. A kerettagok a nap 24 órájában kereshetik a keretorvost. A hazai versenyeken hivatalból van dopping ellenőrzés, külön vizsgálatokat nem tervezünk, tekintettel arra, hogy nem a dopping vizsgálatok számának emelése a megoldás a doppingmentes sport elérése érdekében.

12. Sportdiplomáciai feladatok, a sportág nemzetközi tisztségviselőinek névsora

Lehetőségeink szerint részt veszünk az UWW különböző ülésein, a funkcionális bizottságokba beválasztott tagjainkkal:

- Bacsa Péter – UWW Elnökségi tag és Marketing Bizottság
- Dr. Barna Tibor – Tudományos Bizottság
- Dr. Molnár Szabolcs – Orvosi Bizottság

Nemzetközi tisztségviselőink részt vettek a bizottsági üléseken. Az ezt megelőző évekhez hasonlóan a 2018. évben is több kiemelt nemzetközi esemény házigazdája voltunk. Többek között Budapest adott otthont a felnőtt világbajnokság megrendezésének is. Az UWW minden idők legnagyobb és legjobban megrendezett eseményeként ismerte el a szervező munkánkat. A VB-hez kapcsolódó UWW kongresszus tisztújítási procedúráján sikerrel kandidált Bacsa Péter az MBSZ ügyvezető alelnöke és beválasztották az UWW elnökségébe. Újra van tehát magyar elnökségi tagja a Nemzetközi Birkózó Szövetségnek.

2019-ben is megrendezzük a hagyományos Kötöttfogású Birkózó Nagydíj – Polyák Imre emlékverseny, amely egyben világranglista pontot is adó nemzetközi esemény lesz. Októberben pedig U23 világbajnokságot rendezünk Budapesten.

Ápolni kívánjuk a szomszédos országok szövetségeivel (Szerbia, Horvátország, Szlovákia, Románia, Szlovénia) fenntartott és túlzás nélkül kiválónak mondható szakmai kapcsolatainkat. Szakmai programok, cserék révén erősíteni szeretnénk a határon túli magyarlakta területek birkózó egyesületeivel fenntartott határ menti együttműködést is.

13. Az olimpiai keret létesítménye helyzete, kiemelten használt létesítmények felsorolása

Budapesten a Körcsarnokban, mely az azbesztmentesítő munkások befejeztével 2015. januártól a már minden igényt kielégítő és az edzés eszközök tekintetében folyamatosan bővülő eszköztárral, immáron bátran nevezhető a válogatottak főhadiszállásának. A Körcsarnokban az Elit Akadémia iskola csapata kb. 30 fővel, a női válogatott kb. 20-25 fővel, a szabadfogású és kötöttfogású válogatott kb. 50 fővel, és az utánpótlás Héraklész keret heti egy alkalommal kb. 50 fővel végzi az edzéseket a keddi és szerdai napokon. A hat birkózószőnyeg felülete ekkora létszámnál elégségesnek bizonyul. Budapest mellett két központi létesítményben edző táborozunk. A Tatai Edzőtáborban, valamint a Mátraházi Edzőtáborban. Kiemelt helyszínünként szolgál Tata, ahol az idei évben felújítják az edzőtermet, ezért nem tudjuk, mikor tudunk az új teremben edzeni. A Tatai Edzőtábor kondicionáló terme is jelentősebb fejlesztésre szorul! A központi létesítmények sorából sajnos kiesett a Dunavarsányi Edzőtábor azzal, hogy a Nemzetközi Judo Szövetség (IJF) 2020. év végéig kibérelte az edzőtábort nemzetközi edzőképző programjai számára.

14. A szövetség és az olimpiai keretet adó egyesületek kapcsolata, az egyesületek megnevezése

A szövetség és az egyesületek kapcsolata jónak mondható. A speciális helyzetben lévő válogatott versenyzők az év nagy részét központilag irányított edzőtáborokban töltik. A vegyes felkészülési időszakokban a válogatott edzője az egyesületi edzővel közösen irányítja a versenyzők felkészülését és az előre összeállított program szerint halad. Az együttműködő egyesületek felsorolásra kerültek a válogatott keretek névsoránál.

15. A felkészülést befolyásoló tényezők

A sportágfejlesztési támogatás megfelelő felhasználása garantálja az utánpótlás bázisunk növekedését és lehetőséget nyújt a 2024-es kiemelkedő olimpiai szereplésre. A verseny és élsportra elkülönített támogatás, az olimpiára készülő versenyzők nyugodt felkészülését biztosítja.

- eredményes kvalifikációs világbajnokság
- egyénre szabott felkészítési terv kialakítása
- egyénre szabott versenyeztetési terv kialakítása
- egyénre szabott sporttudományi háttér alkalmazása
- eredményes kvalifikációs versenysorozat kialakítása (kontinens és világ)
- közvetlen olimpiai felkészülés kialakítása

16. Észrevételek, javaslatok

Sportágunk speciális voltából adódóan (súlyhatárok, fogyasztás) az étkezésnek, a táplálék kiegészítőknek nagy jelentősége van. Szeretnénk elérni, hogy a dietetikusunk által összeállított étrendet biztosítsák a központi edzőtáborokban.

Az edzőtáborok orvosi stábjának kibővítésével, az edzőtáborokban történő mikro izom és ízületi sérülések kezelése a magas szintű orvosi ellátás (fizikoterápia, gyógytorna stb.) gyorsítaná a versenyzőink rehabilitációját. Az évek óta hangsúlyozott véleményünk, ami a sportsérülések rehabilitációját illeti, ha műtéti beavatkozásra van szükség, azt már magas színvonalon végzik el hazánkban is. Sajnos a sportegészségügyileg teljesen nem lefedett terület az utógondozás és a rehabilitáció. Egy bentlakásos rehabilitációs központot kell létesíteni, ahol adott esetben a nap 24 órájában tudják segíteni a sérült versenyzők utógondozását.

2019. január

Magyar Birkózó Szövetség