



## XXXIII. Nyári Olimpiai Játékok

Párizs, Franciaország

2024. augusztus 5-11.

# SPORTSZAKMAI BESZÁMOLÓ

**Sportág: birkózás**

**Szakágak: kötöttfogás, szabadfogás, női szabadfogás**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

- Módos Péter – kötöttfogású szövetségi kapitány
- Bánkuti Zsolt – szabadfogású szövetségi kapitány
- Martin Gábor – női válogatott edző
- Bácsi Péter – MBSZ szakmai igazgató

## **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése:**

A birkózó sportban az első kvalifikációs verseny a 2023-as belgrádi világbajnokság volt. A jelenlegi ciklusban a világbajnokságról már nem hat versenyző kapott jogot az indulásra, hanem öt, de a világkvalifikáción a szabályzat értelmében nem kettő, hanem három versenyző szerezhette meg az indulás jogát. A kontinentális kvalifikációs versenyeken kettő hely volt a megszerezhető, így súlycsoportonként tizenhat fő szerezhett kvótát. Ez a három verseny bő fél év alatt zajlott le, ezért ez egy igen sűrű és összetett periódus volt a versenyzők részére.

### Kötöttfogás:

A kötöttfogású szakágban a Párizsi olimpiai ciklusban generációváltás történt, így versenyzőink és csapatunkra a fiatal rutintalanság volt a jellemző, amit világversenyeken sikeresen áthidaltunk. A szakágban hat súlycsoportból öt versenyzőt tudtunk felkészíteni a kvalifikációs versenyekre. A világbajnokságról Losonczi Dávid világbajnokként kvalifikálta magát 2023-ban. A 2024-es kontinentális kvalifikációs versenyen (Azerbajdzsán, Baku) két súlykategóriában is egy-egy mérkőzés választott el minket, hogy jogot szerezzünk a nyári játékokon való indulásra. Az utolsó lehetőségünk a világkvalifikáció (Törökország, Isztambul) volt, ahol 77 kg-ban Lévai Zoltán sikeresen kvalifikálta magát a Párizsi játékokra.

### Szabadfogás:

A szerbiai világbajnokságon a hat olimpiai súlycsoportból ötben állítottunk versenyzőt. A legkisebb kategóriában 57 kg-ban nem tudtunk birkózót indítani. Ezen a világbajnokságon két versenyzőnk Muszukajev Iszmail 65 kg-ban és Ligeti Dániel 125 kg-ban jutott legközelebb a kvalifikációhoz. Muszukajev remek versenyzéssel öt mérkőzést megnyerve lett világbajnok, ezzel elsőként biztosította a helyét a párizsi olimpiára. Ligeti Dániel 125 kg-ban három mérkőzést megnyerve, kettőt elveszítve az ötödik helyen végzett és ezután következett az újítás, hogy a két 5. helyezett még birkózott a fennmaradó egy kvóta helyért, amit sajnos elveszített az orosz versenyzővel szemben, így nem szerzett kvalifikációs helyet a világbajnokságon. A kvalifikációs sorozat 2024-ben az európai kvalifikációval folytatódott, amit április 5-7. között rendeztek Azerbajdzsánban, Bakuban. Ezen a kvalifikációs versenyen négy versenyzővel vettünk részt, 74 kg-ban Kuramagomedov Murad, 86 kg-ban Püspöki Patrik, 97 kg-ban Bajcajev Vlagyiszlav és 125 kg-ban Ligeti Dániel. Az előzetes tervek szerint ezen a kvalifikációs versenyen további két kvóta megszerzését tűztük ki célul, amit sajnos nem sikerült megszerezni.

Legfőképpen a 97 kg-ban induló Bajcajevtől illetve a 125 kg-ban versenyző Ligeti Dánieltől vártuk a kvótás helyeket. Ezután következett az utolsó lehetőség a világ kvalifikációs verseny, amit május 9-12. között rendeztek meg Törökországban, Isztambulban. Ide hasonlóképpen, mint az európai kvalifikációs versenyen négy birkózóval indultunk. 74 kg-ban Kuramagomedov egy vereséggel, 86 kg-ban Püspöki Patrik egy-egy győzelemmel és vereséggel, 97 kg-ban Vladiszlav Bajcajev szintén egy győzelem egy vereséggel végzett és nem szereztek kvalifikációt. Egyedül 125 kg-ban Ligeti Dániel négy győztes és egy vesztes mérkőzéssel megszerezte csapatunk második kvalifikációs helyét. Összesítésben a szabadfogású csapattól két-három kvótában reménykedhettünk, amit nagyrésztben teljesített a csapat, hiányérzet a 97 kg-ban szereplő Bajcajevvel kapcsolatban maradt, mert abban a súlycsoportban neki reálisan kvótát kellett volna szereznie. Mentális problémák hátráltatták a teljesítésben, illetve a fogyasztása sem minden esetben sikerült a legjobban.

### Női:

A magyar női birkózás, egy súlycsoport kivételével, teljes csapattal vágott neki a kvalifikációs időszaknak, terv szerint teljes csapat lett volna, de a legkisebb kategóriában szereplő versenyzőnk megsérült, és jelen helyzetben nem tudtuk megfelelő szintű birkózóval pótolni. A Tokiói olimpia után egy teljesen új felnőtt csapatot kellett összerakni, illetve felépíteni akkor még tizenkilenc – húsz éves versenyzőkből, teljes generáció váltáson ment keresztül a szakág. Ennek tükrében is sikerült kvalifikációt szerezni, ez reményre adhat okot, de ha arról az oldalról nézem, hogy hároméves ciklus volt, és ha még egy évvel tovább tudunk készülni, akkor lehet, hogy még egy, esetleg két kvalifikáció is összejöhetett volna. Ami a versenyeket illeti, itt a végén az orosz-ukrán konfliktus végett nem induló, de már kvalifikációt szerzett versenyzők, helyeit újraosztották, ez egy kicsit összekeverte a résztvevők sorát, illetve a kiemelési rendszert is, sajnos ebben a fura helyzetben a női szakág egyetlen szabadkártyát sem tudott kapni.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése:**

### Kötötfogás:

A közvetlen mezociklusunk hazai rendezésű edzőtáborban zajlott, ahol nemzetközi ingerekkel találkoztak versenyzőink. Az utolsó időszakban főként keleti régió versenyzői álltak rendelkezésünkre, de a megelőző időszakban az északi és nyugati régió országainak versenyzőikkel tudtunk hatékonyan felkészülni. A mezociklusban a foglalkozásaink folyamán a sportágspecifikus anaerob energianyerésre fektettük a

hangsúly, hogy megfelelő legyen a mérkőzéseink alatt az iramváltás és a lüktető iramú küzdőstílus. A sportágspecifikus fejlesztéseknél a technikai-taktikai képzéseknél az egyéni tudás javítása dominált és a lenti helyzeteknél a támadó védekező technika és előtérbe került. Az erőképeségeknél általánosan, de sportágspecifikusan is a gyorsaság, az erő-állóképesség szinten tartása, és a maximális erőfejlesztésre koncentráltunk, amihez robbanékonyság fejlesztése is társult. A formában tartó mikro ciklusban a foglalkozásaink időtartama rövidült ezzel ellentétben az intenzitást növeltük. Fontosnak tartottuk, hogy az anticipációs készséget kellőképpen sportágspecifikusan fejlesszük, amit jelen kori szituációs küzdelmekkel valósítottuk meg. A regeneráció kulcsfontosságú volt a felkészülésünk alatt versenyzőink a megfelelő terhelés-pihenés arány mellett igénybe vették a regenerációhoz szükséges eszközöket (kriokamra, mágneságy, masszázs stb.). A mentális felkészülésben az edzői kommunikáció mellett sportpszichológus segítette a munkánkat. A felkészüléshez hozzátartozik az ellenfelek sportanalitikai elemzése, ami szintén megtörtént.

#### Szabadfogás:

A világ kvalifikációs verseny után kezdődött a közvetlen olimpiai felkészülés, ami május 20-tól az elutazásig, augusztus 6-ig tartott. Az első időszakban egy rövid utó alapozást végeztünk, ezután következett június 6-9. között a hazai rendezésű Polyák Imre & Varga János emlék-, egyben rangsor verseny, ahol az olimpiai kiemeléshez az utolsó lehetőség volt a rangsorpontok megszerzéséhez. Ez a verseny volt az utolsó nagy megmérettetés az olimpia előtt. A két kvalifikált versenyzőnk közül csak Iszmail Muszukajev indult 65 kg-ban, ahol biztató formában versenyzett, de sajnos nem sikerült érmet szereznie, az 5. helyen végzett. A másik kvótás versenyzőnk Ligeti Dániel kisebb sérülés miatt nem vett részt a versenyen. Ezután Lengyelországba utaztunk kéthetes nemzetközi edzőtáborba, aminek a végén a Ziolkowski emlékversenyen szerepeltünk, ahol az olimpiai kvótás versenyzők nem indultak. A versenyt követően egy hét regenerációs következett, majd ezután Budapesten készültük tovább. A felkészülésünk kéthetes oroszországi (Vladikavkaz) edzőtáborban folytatódott, ahol a helyi oszét birkózók mellett több ország versenyzőivel készültünk. A kiutazás előtti utolsó időszak Tatán, végül Budapesten zajlott.

### Női:

A közvetlen felkészülés, ami már csak és kizárólag az olimpiára fókuszált az a hazai nemzetközi rangsoroló versennyel indult el. A verseny után, a résztvevők kilencven százaléka itt maradt két hét nemzetközi edzőtáborban. Majd pedig kéthetes váltásokkal, hazai körülmények és hazai edzőpartnerekkel történt a felkészülés. A nemzetközi tábor kivételével, folyamatosan rendelkezésünkre állt a női edzőpartnerek mellett két három fiatalabb korú fiú is, akik mindenben a segítségünkre voltak. A felkészülés menete birkózás alapú volt, technikai fejlesztéssel, de emellett nem hanyagolhattuk el az erő-állóképességi feladatokat sem. Összességében a felkészülés jól sikerült, amit akartunk azt el tudtuk végezni, körülmények minden helyszínen tökéletesek voltak.

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése:**

Egy olimpián a szervezők igyekeznek mindig a maximumot nyújtani mindenben. Nagy könnyebbség volt, hogy a birkózó edzéseket az olimpiai faluban kialakított edzőhelységben végezhattük el. Rendelkezésünkre állt két helyiség is, ahol összesen 12 birkózószőnyeg és a sportághoz tartozó kiegészítő eszközök megtalálhatóak voltak. Könnyebbség volt, hogy nem kellett utazni és hogy bármikor fennakadás nélkül a saját ritmusunkban tudtunk készülni a verseny megelőző napokban is. A súlycsoportos sportágakban fontos, hogy az edzőhelyiség ne legyen túl lehűtve, itt megfelelő volt a hőmérséklet is, ami miatt nem ment nehezen az utolsó időszakban sem a súlyvesztés. A mérlegelésre is a faluban volt egy helyiség kialakítva, így verseny napján ezért sem kellett kiutazni. Ezek a körülmények teljes mértékben megfelelőek voltak és maximálisan kielégítette a számunkra elvárt szintet.

### **4. Sportág, szakágak olimpiai szereplésének általános értékelése:**

A sportág olimpia szereplése vélhetően nincs veszélyben, látványos és élvezhető mérkőzések voltak mindhárom szakágban, olimpiára jellemzően teltházzal. Pozitívum volt, hogy különösebb botrány nélkül lezajlott a verseny és a bírásokra sem lehetett panasz. Itt meg kell említeni Sleisz Gabriellát, aki egyedüli magyar bíróként volt jelen Párizsban és az egész verseny alatt kiegyensúlyozott, jó teljesítményt nyújtott.

Az előzetes célkitűzés a kvótákat tekintve 4-6 fő részvétele, eredményességi szempontjából minimum egy érem megszerzése, illetve további egy-két pontszerző hely volt. Az öt kvalifikált versenyzővel részlegesen sikerült teljesíteni a az előzetes elvárást, azonban eredményességben a két megszerzett ötödik helyezéssel elmaradtunk attól.

#### Kötöttfogás:

Az elért eredménnyel csalódottak vagyunk, de a versenyzők teljesítményére és hozzáállására nem lehet panasz. A generációváltást az elmúlt években sikeresen áthidaltuk, több Európa-bajnoki és világbajnoki címet is szereztünk, ez mellé még több világversenyen nyertünk érmeket. Az olimpia és a kvalifikációs időszak volt a szakágban, ahol több olyan mérkőzést is veszítettünk, ami akár felénk is billenhetett volna, ami rendkívül dühítő, miáltal versenyzőink mindent megtettek, amit tudtak a siker érdekében. A precízen megtervezett szakági felkészülés nem lehetett akadály, de ezt természetesen a magyar birkózók szakmai stábjának kell eldöntenie. A jövőben meg kell találnunk azt az irányt, amivel tovább tudunk fejlődni és azokat a mérkőzéseket, amiket elvesztettünk, majd felénk billenjen és stabil sikereket tudjunk majd elérni.

#### Szabadfogás:

Előzetesen a szabadfogású szakágtól két-három kvalifikációt vártunk, ebből két kvótát sikerült a kvalifikációs sorozatban szereznünk. Összeségében ez jó teljesítmény a szakágtól, figyelembe véve azt a folyamatot, ami a szabadfogásban az utóbbi időben megfigyelhető, hogy a volt orosz tagállamokból a versenyzők országot váltanak és úgy folytatják a szereplésüket. Mivel a szabadfogásban az orosz versenyzők képviselik az élvonalat, ennek tekintetében nagyon nehezzé vált az eredmény elérése, illetve egyáltalán a kvalifikációs helyek megszerzése. Az olimpián a szakágtól egy érem és egy esetleges pontszerző hely volt a cél, ebből sajnos az érem nem sikerült, helyette két pontszerző helyet értünk el. Az érmet Muszukajev Iszmailtól vártuk a 65 kg-ban, aki sajnos nagyon kicsivel, de lemaradt az éremről és végül az 5. helyen végzett. A másik versenyzőnk, Ligeti Dániel 7. helyével elégedettek lehetünk, mert előzetesen 5.-7. helyet tűztük ki célul. Összesítésben a szakág két pontszerző helyet hozott. A következő időszakban az a legfontosabb feladat, hogy a tehetséges fiatal versenyzőket beépítsük a felnőtt csapatba, felzárkóztatni őket és elkezdni a felkészülést a következő olimpiára.

### Női:

A női birkózás ezen az olimpián jubileumot ünnepelt, ugyanis pont húsz évvel ezelőtt Athénban szerepelt először olimpiai programban. Azóta eltelt időszakban óriási változáson ment keresztül, az akkor még négy súlycsoportot hatra emelték, az akkor még gyermekcipőben járó szakág és tudás mostanra abszolút egyenértékű és piacképes minden szempontból. Magyarországi helyzete is sokat változott, az előző időszakokban egy-egy kiemelkedő versenyzőnk volt, akik köré próbáltak csapatot építeni, ez mostanra megváltozott, minden súlyban van versenyzőnk és lassan, de biztosan lépegetnek előre, egyre többen szereznek felnőtt érmeiket és érnek oda a legjobbakhoz a súlyban, ami hosszútávon kifizetődő lesz. Utánpótlás szinten van bázis és eredmény is, ami reményre adhat okot, ebben nagy szerepe van a birkózó akadémiának is, hogy rendezzi és kiválasztja azokat a versenyzőket, akikben van potenciál. A hazai női birkózás felfelé ívelő pályán van, lassan, de biztosan halad és ennek lesz eredménye, remélhetőleg már a következő olimpiai ciklusban. Az olimpiai szerepléssel kapcsolatban elsősorban meg kell jegyezni, hogy 2008 óta folyamatosan van magyar női birkózó az olimpiai játékokon, ez a folytonosság fontos tény és elkerülhetetlen a fejlődés szempontjából. Párizsban egy fővel vettünk részt a versenyen, Nagy Bernadett 76 kg-os versenyző révén, aki az európai kvalifikációról szerezte meg az indulási jogot, idén áprilisban. Indiai ellenféllel kezdte meg a versenyzést, sajnos nem teljesen úgy alakult a mérkőzés, ahogyan azt terveztük, vereséget szenvedett riválisától, aki nem vitte tovább a vigaszágra, mert később ő is vereséget szenvedett. Fiatal versenyző, ez volt élete első világeseménye felnőtt korosztályban, előtte csak kontinentális versenyeken vett részt. Bízunk benne, hogy ettől a versenytől, erősebb és motiváltabb lesz a jövőben és meg nagyobb eredményekre lesz képes.

### **5. A sportolók egyénekenkénti értékelése:**

#### Kötöttfogás:

#### Lévai Zoltán – 77 kg (7. helyezett)

A 16 fős mezőnyből hat európai versenyző tudta magát kvalifikálni.

Lévai Zoltán (HUN) – Burhan Akbudak (TUR) 2:1 (győztes)
Sanan Suleymanov (AZE) – Lévai Zoltán (HUN) 1*:1 (vesztes)

Az első mérkőzésen a török versenyző (Európa- és világbajnok birkózó) ellen győztesként hagyta el a küzdő felületet. A mérkőzésére jellemző volt a megfelelő taktika betartása és a jó lenti helyzetben a sikeres védekező technika kivitelezése. A felkészülését az idei évben több sérülés is hátráltatta (bokasérülés, bordasérülés), ami miatt a kondicionális képességét már nem volt idő magasabb szintre fejleszteni, ez meglátszódott a küzdelmei alatt is, mert a rá jellemző iramváltásokból sokkal több szokott megvalósulni. A második mérkőzésen egy később szerzett intésponntal tudta csak legyőzni az azeri versenyzőt (Európa-bajnok, világbajnoki ezüstérmes birkózó). Számomra a várt eredmény nem valósult meg, amit legfőképpen a sérülések okozta szakadozott felkészülés eredményezett. A lenti helyzeteknél a rá jellemző támadó technikánál a hátsó-alsó emelés variációi és a helyzetből való kombinációk elmaradtak. A küzdeni tudása és akarása megfelelő szinten volt. A mérkőzés előtt látszódott rajta a mentális teher, ami véleményem szerint kis részben, de elvett a teljesítményéből. Az elmúlt három évben komoly szív problémával küzdött meg, így azt gondolom nagy siker, hogy egy olimpián részt tudott venni. Számára a jövőben a folytonosság kialakítása a felkészülésben és a megfelelő egyéni képzésben a saját tudásának fejlesztése lesz a célunk. A válogatott edzők és a versenyző közötti kapocs kialakítása igen fontos lesz számára és meg kell értenie, hogy azonos a célunk és több bizalmat kell felénk nyújtania.

#### Losonczi Dávid – 87 kg (5. helyezett)

A 16 fős mezőnyből kilenc európai versenyző tudta magát kvalifikálni.

Losonczi Dávid (HUN) – Rafik Huseynov (AZE) 5:2 (győzelem)
Losonczi Dávid (HUN) – Aleksandr Andreevitch Komarov (SRB) 2*:2 (győzelem)
Semen Sergeevich Novikov (BUL) – Losonczi Dávid (HUN) 3:1 (vereség)
Turpal Ali Alvievich Bisultanov (DEN) – Losonczi Dávid (HUN) 2:1 (vereség)

Világbajnokként érkezett a nyári játékokra, ahol fiatalsága ellenére az élmezőnyhöz tartozik. Felkészülése teljes mértékben a profi szemlélet jellemzi. Az első mérkőzésén az azeri versenyzőt (Európa- és világbajnok, olimpiai bronzérmes) győzte le, aki erőképeségben és állóképességben is teljes mértékben dominált. A második mérkőzés az idei év Európa-bajnokát a szerb versenyzőt nagy küzdelemben sikerült maga mögé utasítani, nála a lenti támadó helyzeteknél egy új taktikát próbáltunk meg, azonban sikeresen védte, így abból nem tudtunk előnyt szerezni, viszont az álló helyzeteknél Dávid sikerrel vette az akadályokat és



irányította a mérkőzést. Az elődöntőben a bolgár versenyző (Európa-bajnok, világbajnoki bronzérmes, a párizsi nyári játékoknak későbbi győztese) rendkívül felkészülten érkezett. Három, olyan zónaszéli szituáció volt, ahol Dávid sikeresen kiléptethette volna ellenfelét, azonban a megfelelő és folyamatos oldal irányú mozgásnak köszönhetően sikeresen tudott védekezni. A mérkőzés összképét tekintve Dávid mindent megtett a győzelemért és sajnos a minimális különbség döntött a két birkózó között. Az elődöntő után mentálisan teljesen szétesett a versenyzőnk. Nyerni jött és az olimpiai nyomás teljes mértékben összenyomta. A bronzmérkőzés előtt, mindent megtettünk annak érdekében, hogy a legjobb formáját tudja nyújtani, azonban a mentális teher végig látszódtott rajta a dán elleni küzdelemben. Sajnos volt egy kihagyása a második lenti helyzetnél, a védekezésnél megállt, ezáltal sebezhetővé vált. A jövőben számára fontos lesz, hogy megújuljon az álló helyzetekben, amit egyéni képzésben fogunk megvalósítani.

A következő ciklus előtt szakmailag is át kell beszélni az irányt és értékelni kell. Az olimpiai szereplés csalódást okozott, annak ellenére, hogy fiatal versenyzőink vannak, mert a befektetett munka nem tükrözte az eredményt és szoros mérkőzéseken kaptunk ki, ami teljes mértékben alakulhatott volna úgy is, hogy mi jövünk le győztesként a szőnyegről. A következő ciklusban tovább kell folytatni a jól és alaposan megtervezett felkészülést, amihez a megfelelő állomásokat és irányokat kell majd követni.

#### Szabadfogás:

##### Muszukajev Iszmail – 65 kg

Muszukajev Iszmail (HUN) – Ernazar AKMATALIEV (KGZ) 11:0 (győzelem)
Muszukajev Iszmail (HUN) – Haji ALIYEV (AZE) 10:3 (győzelem)
Muszukajev Iszmail (HUN) – R. M. AMOUZADKHALILI (IRI) 0:10 (vereség)
Islam DUDAEV (ALB) – Muszukajev Iszmail (HUN) 13:12 (vereség)

Világbajnokként érkezett az olimpiára, így az éremszerzést tűztük ki elérhető célul. Nagyon fegyelmezetten hozta a versenysúlyát, ami nála fontos dolog, hogy jól sikerüljön a fogyasztása. Az első fordulóban a kirgiz Akmatalievet győzte le 11:0-ra. Ugyanakkor ez a mérkőzés korántsem tűnt ilyen simának, ugyanis a kirgiz stílusa nagyon nem fekszik Iszmailnak, így kicsit tartottunk a mérkőzéstől, de a második menetben egy levitel után technikai tusig tudta pörgetni az ellenfelét. A második

körben a többszörös világbajnok, olimpiai érmes azeri Aliyevvel került szembe, akit az elmúlt időszakban már többször is magabiztosan legyőzött, ami most sem volt másképp, 10:3-as különbséggel legyőzte. Az elődöntőben az iráni Amouzadkhalilival birkózott, ahol sajnos nagy arányú vereséget szenvedett, így nem jutott a döntőbe. Ez a vereség nagyon megviselte mentálisan és ez érezhető volt a másnapi bronzmérkőzésen. Az éremért az albán Dudaevvel birkózott, ahol 13:12-re kapott ki. Nagyon bosszantó vereség volt mert a mérkőzésen az Iszmail sokkal többet tett meg azért, hogy övé legyen a bronzérem. Rosszul kezdte a meccset mert egy támadást követően, amit ő indított hat pont mínusszal jött ki és ez eléggé kizökkentette a fókuszából. Ezután nagyon szépen visszajött a mérkőzésbe, lefaragta a hátrányát és az utolsó 4 pontos akcióval már ő vezetett, de sajnos jött a végén egy lábra támadás, amiből azt ítélték meg hogy kilépett és az ellenfele kapott egy pontot, amivel elveszítette a mérkőzést. Összeségében jó formában birkózott, de sokat hibázott, ezért sok pontot csináltak rajta, illetve mentálisan nem volt annyira stabil, mint amennyire szokott. Ezek döntően befolyásolták abban, hogy érmet szerezzen az olimpián így a tokiói 5. helyezését megismételte Párizsban.

#### Ligeti Dániel – 125 kg

Ligeti Dániel (HUN) – Ashton Adeyemi Amin MUTUWA (NGR) 11:0 (győztes)
---

Ligeti Dániel (HUN) – Taha AKGUL (TUR) 0:8 (vesztes)
--

Dani a nigériai birkózóval kezdett, akit magabiztosan 11:0-ra legyőzött. Ezt a meccset kötelezően hoznia kellett, amit maximálisan is teljesített. A negyeddöntőben a súlycsoport egyik legjobbjával, az olimpiai bajnok, kétszeres világ- és tízszeres Európa-bajnok török Taha Akgülel birkózott, akitől sajnos 8:0-ás vereséget szenvedett. A mérkőzés előtt Danit ilyen motiválnak és magabiztosnak rég láthattuk. Nagyon bízunk benne, hogy "csodát" tesz és legyőzi végre a török riválisát. Sajnos nem így történt és már csak abban bízhattunk, hogy a török a következő fordulóban legyőzi a tavalyi világbajnok iráni versenyzőt és akkor a Dani tovább tud menni a vigaszágon a bronzmérkőzésig. Sajnos kikapott a török versenyző, így Dani megállt és az értékes hetedik helyen zárt, amivel megismételte riói olimpia helyezését. Danival hosszú és rögös utat tett meg a tokiói olimpia után, nagyon mélyről indult minden szempontból, többször abba akarta hagyni és számtalan sérülés hátráltatta. Partnerhiány miatt nagyon sokat kellett külföldön készülnünk, bár ebben az évben már az U23-as ezüst- és bronzérmes Korcsog Milán nagyon sokat tudott segíteni neki a felkészülésben. A fent említett nehézségek ellenére az olimpiát megelőzően

nyert két Európa-bajnoki bronzérmét és szerzett egy világbajnoki 5. helyet, illetve ami a legfontosabb kiharcolta az olimpiai kvalifikációt, ami önmagában óriási eredmény volt, ha azt nézzük mikén ment keresztül, kitartott és bízott magában még így 35 évesen is.

### Női:

#### Nagy Bernadett - 76 kg (13. helyezett)

Nagy Bernadett (HUN) – REETIKA Reetika (IND) 2:12 (vereség)
---

Bernadett indiai ellenfelét ismertük már, több versenyen láttuk a birkózó stílusát, de személyes tapasztalt még nem volt vele. Azt tudtuk, hogy tavaly U23 világbajnok volt. A meccs képe az első menetben úgy alakult, ahogy azt terveztük, a szünet utáni folytatásban rákapcsolt az indiai is, de ezzel még nem is lett volna probléma, csak következett egy hiba, amiből nagyobb előnyre tett szert az ellenfél és innentől már más lett a mérkőzés képe. Kockáztatni kellett, többet vállalni, jobban kinyílni, ezeket a helyzeteket nem sikerült jól megoldani és ennek folyományaként vereség lett a vége.

Bernadett fogyasztása a súlyra jól sikerült, némi odafigyeléssel és fegyelemmel problémamentesen hozta, az utolsó két kilót már a helyszínen csinálta meg, ezzel sem volt gond. A versenynap reggelén is jól érezte magát, a bemelegítés is rendben volt, bár egy hazai partner nem lett volna hátrány. Mérkőzés előtt nem zavarta meg a közeg a szokásos rutinjával történt minden. A birkózás egy olyan sportág, ahol rengeteg tapasztalatra van szükség, meg kell érezni az ellenfelet testközelből, ezért is kell minél több versenyen, minél több versenyhelyzetben részt venni a versenyzőnek. Neki ez volt az első „világ” eseménye, nem indult még csak Európa-bajnokságon. Ezt a szituációt is szokni kell, nem megy egyik napról a másikra, ráadásul ez egy olimpia volt, amit nem lehet leutánozni. Természetesen mi sem azért utaztunk ki, hogy csak részt vegyünk a versenyen, hanem, hogy mindent kiadjon magából, meccseket akart nyerni, tisztában voltunk a mezőny erősségével, és a lehetséges ellenfelek tudásával, de cél az egyértelmű volt. Sajnos ezen a verseny ez most egy meccsre volt elég, de ez nem azt jelenti, hogy ennyire is képes, hiszem azt, hogy további munkával és rutinnal, ő tud ennek a súlynak az egyik legjobbjá lenni. Sajnos a magyar női birkózásnak nincs még pontszerző helyezése olimpiáról, 2008-tól kezdve összesen egy darab győztes mérkőzés és egy 2016-os 10. helyezés Németh Zsanett jóvoltából volt eddig az eredmény. Bernadett részéről sem sikerült

ezt most tovább javítani, de azért az elismerésre adhat okot, hogy egy majdnem kétéves térsérüléses kálváriából tért vissza, csinálta meg a kvalifikációt, készült fel a versenyre és tisztességesen helyt is állt, ami jelen helyzetben egy 13. helyezésre volt elég. Hosszú még az út a magyar női birkózás számára, hogy olyan eredményeket érjünk el és rakjunk össze, mint a kötöttfogású szakág, de Magyarországon ez egy 20 éves szakág, és talán kijelenthetjük, hogy az elmúlt tíz évben foglalkoznak vele úgy, ahogyan kell. Ennek tükrében az olimpia részvét is eredménynek kell, hogy számítsion, de balgák lennénk, ha ez lenne a cél. Hiszem azt, hogy a jelenlegi helyzetben és rendszerben, amiben most mi vagyunk, lehetünk és dolgozunk, a következő ciklusban, ciklusokban a női birkózás fog előre lépni, mind olimpiai résztvevőkben, mind pedig eredményekben.

## **6. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége, új tendenciák, tapasztalatok:**

### Kötöttfogás:

A tokiói nyári játékokon, de a Párizsi olimpián birkózó sportágban jól megfigyelhető volt a keleti régió előrehaladása. A kötöttfogású szakág érmekben mért legeredményes országai: Irán, Japán, Kuba, Kirgiz, Ukrán. A keleti dominancia a hat súlykategóriában a győzelmeknél is megmutatkozott egy súlycsoportban 87 kg-ban tudott Európai versenyző győzni. A szakágban elérhető 24 éremből jelenleg mindössze csak 6 érem került Európába\*. Tokióban kötöttfogásban a 24 éremből még 14 érem került Európába, ami jól mutatja a kontinens erősségét, azonban jelenleg ez a szám drasztikusan csökkent. A jövőben a felkészülésünk alatt többet kell nyitni azon országok versenyzői felé, akik sikeresen szerepeltek a párizsi olimpián. A szabályváltozás kérdéses, a szakágunkban természetesen az is megváltoztathatja a következő ciklusban az erőviszonyokat. Az összességében elmondható, hogy a felkészülésünkhöz szükségek ingereket, a külföldi edzőpartnereknek kell majd adni továbbra is a jövőben.

### Szabadfogás:

Szabadfogásban az utóbbi időszakban zajló honosítási hullámnak köszönhetően átrendeződtek az erőviszonyok, rendkívül megnehezítve a sok ország, többek közt hazánk eredményes szereplését. A mostani olimpián a hat súlycsoportból háromban honosított versenyző végzett az élen és további öt állhatott még dobogóra. Velük főként csak a japánok, az irániak és amerikaiak tudták felvenni a versenyt. Az összes 290 indulóból 40 volt honosított, ez 14%-os arány, aminek döntő többségét a

szabadfogásúak tették ki. Ez a jövőben bevezetendő szabályozásnak köszönhetően várhatóan valamelyest csökkeni fog.

Szembeűnő volt a japán versenyzők kimagasló teljesítménye, de nem csak szabadfogásban, hanem a kötöttfogásúaknál és természetesen a nőknél is.

### Női:

A női 76 kg-os mezőnyben az elmúlt három évben jelentős változások történtek, a súlycsoport eddigi favoritja, az amerikaiak hatszoros világbajnoka visszavonult, illetve a tavalyi világbajnokságon 20 év után újra japán világbajnoka lett a súlynak, aki mostanra már olimpiai bajnok is. A súlycsoport európai dominanciája elmúlt, kiiregedtek a favoritok, és helyettük a nagyobb súlycsoportokban szokatlan, dél-amerikai és ázsiai versenyzők kerültek előtérbe. Ha megnézzük a súlycsoport Európára vonatkozó alakulását az elmúlt négy olimpia tekintetében, Londonban a négy érmesből három európai volt, Rióban négy éremből egy európai, Tokióban ismét négyből kettő európai, és Párizsban négyből egy európai sem ért oda, igazából a legjobb európai nyolcadik lett ebben a súlyban. Ha a teljes mezőnyt, hat súlycsoport huszonnégy megnyerhető érmét nézzük, akkor itt se jobb az európai helyzet, mert mindösszesen a huszonnégy éremből négy maradt Európában, nyolc került az amerikai kontinensre (észak-dél együtt), és tizenkettő került Ázsiába. Kicsit árnyalja a képet, hogy két nemzet nem vett részt a versenyen, akik azért domináns országoknak számítanak a világ birkózásában. A súlycsoport a világbajnoksághoz képest mindig erősebb, mert csak tizenhat hely van egyes súlyokban és oda nem egyszerű kvalifikálni, komoly érmes versenyzők maradtak le a párizsi játékokról. Összességében ez a súlycsoport változott a legtöbbet az elmúlt három évben, és a jövőben is fog, mert sokaknak ez volt az utolsó nagy versenyük, koruknál fogva, illetve olyan fiatal versenyzők kerülnek elő, olyan országokból, ahol eddig nem volt jellemző a női birkózás. Gondolok itt a kubai és kolumbiai bronzérmekre, amik országuk és a női birkózásuk történelmi momentumai.

\*A részletes statisztikai mutatók a csatolt excel fájlban megtekinthetőek.