

Európai olimpiai kvalifikációs verseny beszámoló

Baku (AZE), 2024.04.05-07.



Összeállította:
Bácsi Péter

Tartalom

KÖTÖTTFOGÁS.....	2
NŐI.....	6
SZABADFOGÁS.....	10



KÖTÖTTFOGÁS

Verseny neve:	Európai olimpiai kvalifikációs verseny
Verseny ideje:	2024.04.05.
Verseny helyszíne:	Baku (AZE)
Induló országok száma:	30
Korcsoport / szakág:	Felnőtt Kööttfogás
Indulók száma:	114
Szakágvezető / edző:	Módos Péter, Lőrincz Viktor, Takács Ferenc

Induló neve:	Váncza István
Súlycsoport / indulók száma:	67 kg / 20 induló
Elért helyezés:	7. helyezett
1. mérkőzés:	Váncza István (HUN) - Michael Felix Widmayer (GER) 5:1
2. mérkőzés:	Váncza István (HUN) - Valentin Petic (MDA)
3. mérkőzés:	Parviz Nasibov (UKR) - Váncza István (HUN) 5:4
Észrevétel:	<p>István az elmúlt évben kiemelkedően magas szinten készült, ami tükrözte a versenyen látott teljesítményét. Álló helyzetben megfelelő iram és előkészítés mellett képes akciót végrehajtani. A lenti támadása és védekezése is nemzetközi szintet ér el. A mentális képességei is igen sokat javultak. A kvótamérkőzésen maradt alul az ukrán ellenfelével szemben, aki a Tokiói olimpián ezüstérmet szerzet. A mérkőzést végig dominálni tudta az utolsó másodpercben hibázott és egy pontos akciót hajtottak rajta végre, amit sajnos már nem tudott megfordítani. Úgy gondolom az hibázik egy mérkőzésen, aki birkózni próbál mentális kihagyása nem taktikai sokkal inkább rutintalanságra ad okot. Az út, amin halad a látottak alapján bizakodásra ad okot a világkvalifikáción, ügyessége és profi szemlélete mellett esélyessé teszi őt a kvóta kiharcolására.</p>

Induló neve:	Lévai Zoltán
Súlycsoport / indulók száma:	77 kg / 23 induló
Elért helyezés:	7. helyezett
1. mérkőzés:	Lévai Zoltán (HUN) - Stoyan Kubatov (BUL) 1*:1
2. mérkőzés:	Lévai Zoltán (HUN) - Emar Nuraliev (UKR) 6:2
3. mérkőzés:	Jonni Kunnari Sarkkinen (FIN) - Lévai Zoltán (HUN) 9:0
Észrevétel:	<p>Zoltán igen kedvező sorsolást kapott a versenyen, amivel nem tudott élni. A kvótamérkőzésen egy fiatal finn versenyzőtől kapott ki nagyarányú pontozással. A felkészülésében igen nagy probléma, hogy a hétköznapi civil életét és annak fontosabb mérföldköveit a birkózás, azon belül az olimpia elé helyezi. A ciklusok alatt nagyon hullámzó teljesítményt mutat a foglalkozásaink alatt, egyénileg eltér a tőle elvártnál. Nehéz vele kommunikálnunk, a kellő alázat hiányát tapasztaltuk nála. A felkészülése szakaszait ő akarja irányítani, ami negatívan hat a teljesítményére. Kifejezetten ügyes birkózó, de ameddig nem hajlandó a központi felkészülést teljes mértékben elvégezni, egyhelyben fog maradni és elmarad a tőle elvárt eredményektől. Szemlélete jelenleg teljesen eltér a szakmai stáb meglátásaitól, ami jelenleg nem tudom, hogy képes lesz változtatni rajta. A kérése számunkra az volt, hogy ha valamit nem úgy gondolunk, négyszemközt beszéljük meg vele, aminek úgy gondolom eddig eleget tettünk, azon ő a csapat előtt lekezelő viselkedésével hálált meg, ami a csapatmorálra sincs jó hatással. A versenyen a kvótamérkőzésen az általunk javasolt taktikával teljes mértékben szembement és az 1:1-es taktikára alapozta. A lenti védekezése már jó ideje nem olyan stabil, hogy egy ilyen taktikát alkalmazzon, ráadásul az előző olimpián egy bronzérmes veszítettünk ezzel. Bármennyire is tehetséges versenyző, az elmúlt időszakban a veszekedés elkerülése és a nyugodt felkészülést szem előtt tartva sokszor nehezen, de elengedtünk és próbáltunk alkalmazkodni hozzá. Azonban ő ezzel visszaélt, ami jelen állapothoz vezetett. A finn versenyzőt neki kellett volna technikai tussal megverni, mert képességei és tudása alapján nem indokolta semmi, hogy ne támadó taktikát alkalmazzunk (amit mi a mérkőzés előtt többször is elmondtunk neki). Amennyiben nem képes változtatni a szemléletén és nem fogadja el a válogatott szakemberek közül senki tanácsát, abban az esetben nagyon nehéz lesz számára a világkvalifikáció. Meg kell értenie, hogy ugyanaz a célunk, de nem tudom, hogy ő képes lesz ebben valaha is partner lenni!</p>

Induló neve:	Szőke Alex
Súlycsoport / indulók száma:	97 kg / 18 induló
Elért helyezés:	10. helyezett
1. mérkőzés:	Szőke Alex (HUN) - Nikoloz Kakhelashvili (ITA) 1:1*
Észrevétel:	Alex tavalyi sérülése után törekedett a magasabb szintű edzés teljesítményre, azonban még el van maradva a régi önmagától. Az erőképeségek és a sportági technikai-taktikai fejlesztésekben még sokat kell javulni. A látottak alapján a lenti hátsó-alsó emelése dinamikátlan volt, ami miatt ellenfele kivédte a támadását. Hiányolom nála, hogy a régi önmagához képest az elszántsága kissé riadt és félénk viselkedési formát mutatott, amire törekednünk kell, hogy magabiztosan asszertív viselkedési formában lépjen szőnyegre. A profi szemlélet kialakítása továbbra is meghatározó tényező lesz nála. A fejlődött az elmúlt időszakban, de a folytonosság az említett fejlesztési irányzatokra a megoldás. Én úgy gondolom adottsága megvan és ezt eredménnyel is bizonyította már, de tovább kell vele megfelelően kommunikálnunk és terelnünk a megfelelő irányba, de ehhez neki is partnernek kell lennie!

Induló neve:	Vitek Dárius
Súlycsoport / indulók száma:	130 kg / 14 induló
Elért helyezés:	11. helyezett
1. mérkőzés:	Vitek Dáriusz (HUN) - Jello Krahmer (GER) 3:1
Észrevétel:	Dárius sportágspecifikus készségei behatároltak. Nyert mérkőzést veszített el, amikor a mérkőzés utolsó szakaszában akciót próbált végrehajtani. Nehézsúlyú kategóriának megfelelő edzőmunkát végzett, törekedett az apró részletekre a felkészülés alatt, azt gondolom mindent megtett a győzelemért. Az elmúlt években több, olyan mérkőzése volt, amit hasonlóképpen veszített el, de ez most a legrosszabbkor jelentkezet nála (nem megfelelő döntéshozás - „anticipációs képesség”) tét helyzetben. Az álló helyzeteknél a stílusa sokat változott képes iramot váltani és megfelelő irányokban tér ki ellenfelei ellen. A lenti helyzetben a kar és fejlezárásos helyzetnél a lentartást és megfelelő terhelést egyéni képzésben még fejlesztenünk kell a világkvalifikációig.

Vélemény és észrevételek

A dániai Nykobingban rendezett Thor Masters után, versenyzőink egy hetes nemzetközi táborban vettek részt, amit egy hét itthon töltött mikrociklus követett. A hazai rövid ciklust egy hét nemzetközi edzőtábor követte (Horvátország, Porec), majd a formában tartó ciklus hazai körülmények között valósítottuk meg. A fő célunk az utolsó mezociklusban az egyéni képesség fejlesztések voltak. A sportági technikai-taktikai fejlesztéseket teljes mértékben egyénekre bontottuk. Az edzéseinken főként a megfelelő anaerob energianyerés fejlesztése volt a fő célunk. Az erőképeségeknél a maximális erő és az erő-állóképesség jellemezte, amit a formában tartó időszaknál is az említett elven fejlesztettünk robbanékonyságban. A felkészülés alatt teljes mértékben követtük a versenyzőink sportanalitikai mutatóikat, ahol analizáltuk az alvási mutatókat, az ans-t, a reggeli hrv-t, az edzésen eltöltött energianyerési zónákat, ami számunkra pontos visszajelzést adott a felkészülésben.

Nem szeretnék magyarázkodni, nem is az a célom. A négy versenyzőnk közül három megtette, amit tudott és jelenleg ennyire volt elég. Természetes nagyon fájó pont számomra Váncza István, aki ott állt a kapujában, hogy jogot szerezzen az indulásra, úgy gondolom még nekem is kell idő, hogy ezt a vereséget feldolgozzam, mert becsülettel dolgozott érte. A legfontosabb feladatunk, hogy versenyzőinket a jelenlegi eredmény ne befolyásolja a világkvalifikáción, amiért mindent megfogok tenni, amit csak lehet, ahogy azt gondolom eddig is megtettem.

Szeretném megköszönni Lőrincz Viktor munkáját, aki úgy gondolom az elmúlt olimpiai ciklusban komoly edzővé vált, szakmailag mentálisan és emberileg is megállja a helyét. Takács Ferenc edzői meglátásai nagyon fontos számunkra, tapasztalataival precízebb a felkészülésünk, amit szintén szeretnék megköszönni. Hadi Gergely, mint a csapat regenerációs és prevenció teendőiért felelős, szintén elengedhetetlen számunkra, amit neki ugyanúgy köszönöm szépen.

A következő időszakban hazai nemzetközi edzőtáborban fogjuk a versenyzőknél kialakítani a fejlesztési irányzatokat, amit a törökországi Isztambulban rendezendő világkvalifikáció (WQ) fog követni, ami egyben az utolsó lehetőség a részvétel kiharcolására a Párizsi Nyári Olimpiai Játékokra.

Módos Péter

NŐI

Verseny neve:	Európai olimpiai kvalifikációs verseny
Verseny ideje:	2024.04.06.
Verseny helyszíne:	Baku (AZE)
Induló országok száma:	23
Korcsoport /szakág:	Felnőtt női
Indulók száma:	83 fő
Szakágvezető/edző:	Molonov Maxim, Martin Gábor

Induló neve:	Orsós Sztalvira
Súlycsoport / Indulók száma:	53 kg / 14 fő
Elért helyezés:	8. hely
1. mérkőzés:	GER - Annika WENDLE 1:2
Észrevétel:	<p>Közel sem hozta azt, amit vártunk tőle. A taktika, amit összeraktak, az jónak tűnt, de ebből a szőnyegen semmi nem látszott. Bosszantó a helyzet, mert neki volt még talán kedvezőbb sorsolása, ami ha adatik, illik kihasználni. Biztos, hogy vannak problémái, mármint jelen helyzetben csak és kizárólag mentális, nagyon stresszes típus, amit nem értek, három Eb arannyal a háta mögött. Amit kiveszek a szavaiból, abból inkább azt olvasom ki, hogy nagyon komolyan nyomasztja az, hogy nekünk magyaroknak megfeleljen, és hogy bizonyítson, illetve, hogy ő jó döntés volt. Én ezt így raktam össze, ez a megérzésem, de konkrétumot nem tudok, mert ők azért egész más világból jönnek és erről nem szívesen beszélnek.</p>

Induló neve:	Bognár Erika
Súlycsoport / Indulók száma:	57 kg / 13 fő
Elért helyezés:	7. hely
1. mérkőzés:	ESP - Graciela SANCHEZ DIAZ 5:0
2. mérkőzés:	TUR - Elvira KAMALOGLU 0:5
Észrevétel:	Erika spanyol lánnyal kezdett, magabiztos győzelemmel, ahogy az várható is volt tőle. Második fordulóban török ellenfél következett. Szűk és nagyon szoros mérkőzésre számítottunk, ahol egy akció fog dönteni, mint ez ellen a lány ellen mindig. 4 percre rendben is volt, de akkor egy helyzetből kialakult négy pontos dobásra rálépett, ezzel öt pontos hátrányban volt és azt már nem sikerült behozni. Ettől függetlenül úgy gondolom, hogy Erikánál folyamatosan történik előre lépés, technikában, taktikában, de egyelőre a bravúrok még hiányzanak belőle ebben a súlyban.

Induló neve:	Elekes Enikő
Súlycsoport / Indulók száma:	62 kg / 15 fő
Elért helyezés:	11. hely
1. mérkőzés:	SWE - Johanna LINDBORG 1:4
Észrevétel:	Enikő utolsó éves U20-as versenyző, de eredményei arra predesztinálták, hogy lehetőséget adjunk neki ezen a versenyen. Ha előzetesen szeretnénk volna valakit, valakiket elkerülni, akkor ez a svéd lány közéjük tartozott, mert fizikálisan az egyik legerősebb ebben a súlyban, és még egy junior korú versenyzőnek, akinek a stílusa inkább az ügyesség és a szabadfogású birkózás irányában van mintsem az erőbirkózásé annak ez kifejezetten nem fekszik. Enikő derekasan helyt állt a mérkőzésen, követte a megbeszéléteket, de a fizikális különbség az kijött, lefogta, megfogta ellenfele, nem tudta azt birkózni, amit tud. A vereségtől függetlenül is elégedettek lehetünk vele, és ami nagy fontos, felmértük, láttuk hol tart és ő is tapasztalatot gyűjtött, hogy milyen is a felnőtt és az U20 mezőny közti különbség.

Induló neve:	Szabados Noémi
Súlycsoport / Indulók száma:	68 kg / 15 fő
Elért helyezés:	8. hely
1. mérkőzés:	ITA - Dalma CANEVA 3:1
2. mérkőzés:	POL - Wiktoria CHOLUJ 0:10
Észrevétel:	Noémi olasz rutinos ellenfelet kapott első mérkőzésre, ahogyan azt terveztük, szűken, de hozta a mérkőzést, végig koncentráltan birkózott. Második ellenfele nem volt ismeretlen számunkra, ki-ki mérkőzésre számítottunk, ennek tükrében a mérkőzés teljesen máshogy alakult, nem is értettük mi történt, sem én sem Noémi. A lengyel lány nagyot fogy erre a súlyra, egyáltalán nem viselte meg, erősebb volt, mint eddig bármikor, szóval vannak kérdések, amiket meg kell fejtenünk. Elemezni kell ezt a mérkőzést, újraneézni és rá kell jönni, hogy mi volt a baj, hogy a jövőben ilyen ne legyen többet.

Induló neve:	Nagy Bernadett
Súlycsoport / Indulók száma:	76 kg / 14 fő
Elért helyezés:	Olimpiai kvótát szerzett
1. mérkőzés:	ITA - Enrica RINALDI 10:0
2. mérkőzés:	BLR - Anastasiya ZIMIANKOVA 3:0
3. mérkőzés:	FRA - Pauline Denise LECARPENTIER 2:0
Észrevétel:	Bernadett három győztes mérkőzést tudott megnyerni ezen a versenyen, ami itt elég volt a sikerhez. Az ő esetében elmondható, hogy kedvező sorsolással sikerült maradéktalanul élnie, és olimpiai kvótát szerezni. Hosszú kényszer kihagyásból jött vissza, hétről hétre egyre jobban megy neki a mozgás, a birkózás. Motivációban nagyot lökött rajta az Európa-bajnokságon megnyert bronzérem. Amit kiemelnék, hogy ezen a versenyen tökéletes volt a mentális állapota, egyetlen egy megingása sem volt, mind a három mérkőzést végig bírta és tudott koncentrálni, nem hibázott.

Vélemény és észrevételek

Öt versenyzővel vettünk részt a kvalifikációs versenyen, előzetesen hattal szeretttünk volna, de az 50 kilós Szekér Szimonetta az év elején térsérülést szenvedett, amit azóta még is operáltak, és már a rehabilitációját is elkezdte.

A versenyen sikerült egy olimpiai kvalifikációt szereznünk, ami nagyon jó a szakág szempontjából, mert a folytonosság megmarad, hogy 2008 óta minden olimpián részt vett női birkózó, és nagyon fontos a magyar birkózás szempontjából is, hogy a meglévő két fős csapat háromra nőtt.

Maradéktalanul azért nem lehetünk elégedettek, mert voltak lehetőségeink, amit nem sikerült kihasználni, és ez így a következő kvalifikációs versenyre marad ahol azért egy fokkal már nehezebb a helyzet, illetve biztos, hogy minimum egy, de az is lehet, hogy két mérkőzéssel is többet kell majd megnyerni, mint ezen a verseny.

Ahogy azt a belgrádi világbajnokság után is leírtam, azt most is így gondolom, hiszem hogy ebben a női csapatban van kvóta, vannak kvóták, és bízom abban, hogy ezt az utolsó verseny a lányok be is bizonyítják.

Martin Gábor

SZABADFOGÁS

Verseny neve:	Európai olimpiai kvalifikációs verseny
Verseny ideje:	2024.04.07.
Verseny helyszíne:	Baku (AZE)
Induló országok száma:	26
Korcsoport / szakág:	Felnőtt szabadfogás
Indulók száma:	94
Szakágvezető / edző:	Bánkuti Zsolt, Kostyantyn Gulevskyy

Induló neve:	Kuramagomedov Murad
Súlycsoport / indulók száma:	74 kg/21 fő
Elért helyezés:	9. hely
1. mérkőzés:	Elbakidze (GEO)- Kuramagomedov 2:5
2. mérkőzés:	Chamizo (ITA)- Kuramagomedov 2:0
Észrevétel:	Valamiért a súlyát a megszokottnál nehezebben hozta és ez az első mérkőzésen érezhető volt. Azt gondolom, hogy a második meccsre összekapta magát, jobban birkózott, mint az első körben. Az olasz ellen a második félidő elején, ha iramot birkózott volna egy fél percig, akkor visszaadják az intést és akkor ő lett volna előnyben és másképp alakul a mérkőzés. Sajnos ezt a fél percet az ellenfele használta ki és megint őt intették, 2-0-nál beállt védekezni az olasz versenyző és nem tudott már rajta pontot csinálni.

Induló neve:	Püspöki Patrik
Súlycsoport / indulók száma:	86 kg/21 fő
Elért helyezés:	16. hely
1. mérkőzés:	Püspöki- Friev (ESP) 0:3
Észrevétel:	Patrik nem fogadta meg a tanácsomat, hogy a mérkőzés elején próbálja meg a támadásait, a pontjait megcsinálni, mert akkor még ő dinamikus és oda tud érni az ellenfele lábaihoz. Jól csinálta a fejről elmozgatásokat csak nem ment utána, hogy megfogja a lábat. A második félidőben 3-0-as állásnál nagyon stabilan védekezett a spanyol versenyző, így nem tudott már pontot csinálni rajta. Többet kell arra törekednie, hogy a zóna fele terelje az ellenfelét és ott megpróbálni megtámadni.

Induló neve:	Bajcajev Vlagyiszlav
Súlycsoport / indulók száma:	97 kg/12 fő
Elért helyezés:	11. hely
1. mérkőzés:	Hushtyn (AIN)- Bajcajev 6:1
Észrevétel:	Az egyik fájó vereség, mert ha megnyeri ezt a meccset, akkor már kint van az olimpián, hiszen a következő ellenfele megsérült, így mérkőzés nélkül szerezte volna meg a kvótát. Az első félidőt gyengébben kezdte, ezért megintették. A második félidőben megintették megint, egy kiléptetéssel felzárkózott és 2-1-es állásnál volt lehetősége megnyerni a mérkőzést, de sajnos őt dobták el. Véleményem szerint nem jól csinálja a fogyást, mert az utóbbi versenyeken nehezen hozza a súlyát és ezért az első mérkőzésen nem tud teljesíteni. Sajnos ez most is így történt! Nehezen fogadja el a tanácsainkat és így nem tudunk neki segíteni. Bízom benne, hogy összekapja magát és megszerzi a következő kvalifikációs versenyen a kvótát.

Induló neve:	Ligeti Dániel
Súlycsoport / indulók száma:	125 kg/12 fő
Elért helyezés:	8. hely
1. mérkőzés:	Ligeti- Kosciolek (POL) 4:7
Észrevétel:	<p>A másik fájó vereség a Danié volt. Úgy gondolom, hogy a mérkőzés az első félidőben dőlt el, amikor az intés után egy zóna helyzetnél eldobták és 3 pontos hátrány kellett ledolgoznia. Szépen jött fel a második félidőben, de volt két rossz lábra támadása, amiből 4 pontot szerzett a lengyel versenyző. A mérkőzés elejét gyengébben kezdte, de folyamatosan zárkózott fel. Fizikálisan bírta, talán fejben kicsit görcsösebb volt, mint szokott. A világbajnokságon nagyon jó formában volt, de a kvóta meccset elveszítette, de nem temette magát és motiváltan készült tovább. Ezért sajnálom, hogy most nem szerezte meg az indulási jogot. Dolgozunk tovább és bízom benne, hogy a munkának meglesz az eredménye!</p>

UWW



Vélemény és észrevételek

Az alapozás után januárban Lengyelországban táboroztunk, majd az első rangsor versenyen vettünk részt, ahol még érezhető volt, hogy nem sokat birkóztunk előtte. Februárban az Európa bajnokságon indultunk, ahol két bronzérmert nyertünk Muszukajev és a Bajcajev révén és egy ötödik helyezést értünk el Kuramagomedovnak köszönhetően.

Az Európa-bajnokságot a Ligeti Dani kihagyta, hogy megszakítás nélkül tudjon készülni és koncentrálni a kvalifikációs versenyekre.

Ezután Budapesten készültünk tovább, ahol többször edzettünk együtt a kötöttfogású válogatottal, főleg a parter birkózás fejlesztésében segítettek nekünk.

Márciusban Bakuban táboroztunk, ahol az azeri versenyzők mellett több ország birkózóival (macedón, türkmén, olasz, bolgár) készültünk a kvalifikációs versenyre.

Véleményem szerint jó körülmények között minőségi edzőpartnerekkel edzhettünk, nagyon komoly ingereket kaptak a versenyzők, aminek úgy gondolom, hogy hosszútávon meglesz az eredménye. A verseny előtti utolsó hetet Budapesten töltöttük. Úgy gondolom, hogy amit elterveztünk azt elvégeztük, bár ez a kvalifikációs verseny nem úgy sikerült ahogy szeretnénk volna.

Dolgozunk tovább és bízom benne, hogy a világkvalifikációs versenyen sokkal eredményesebbek leszünk! A versenyen kirívó eset nem volt, sérülés nem történt. Az utazás, a szállás és az étkezés rendben volt

Bánkuti Zsolt