

# SZAKMAI TERV

2021.



Bácsi Péter

MBSZ

2021.

## Tartalomjegyzék

I.	Helyzetelemzés.....	2
1.	Versenyek.....	2
2.	A sportág (szövetség) hazai helyzete.....	3
3.	Főbb nemzetközi szabályváltozások.....	4
II.	Tervezés és megvalósítás.....	4
1.	A sportág 2021. évre tervezett szakmai programjai, feladatai.....	4
a.	<i>Felnőtt versenysport területén.....</i>	4
b.	<i>Versenysport az utánpótlás-nevelés területén, és a válogatási alapelvek röviden.....</i>	5
c.	<i>Egyéb hazai utánpótlás-nevelési feladatok, sportágfejlesztési feladatok.....</i>	5
2.	A 2021. évi tervezett eredményességi célkitűzések.....	6
	<i>A Tokió-i olimpia tervezett eredményességi célkitűzései.....</i>	6
	<i>2021-ben a felnőtt Európa- és világbajnokság célkitűzései.....</i>	7
3.	A felkészülés, az edzőtáborozás és versenyeztetés bemutatása válogatottakra bontva.....	11
4.	Válogatott keretek (csatolt excel).....	16
III.	Jövőbeni olimpiai események.....	17
IV.	A sportág sportegészségügyi ellátásának rövid bemutatása kiemelten az olimpiai felkészülés tükrében, figyelembe véve a biztonságos felkészülést és versenyeztetést.....	17
V.	A sportág doppingellenes tevékenységének bemutatása kiemelten az olimpiai felkészülés tükrében.....	17
VI.	A pandémia okozta problémák, nehézségek bemutatása és kezelése az olimpiai felkészülés és sportági szakmai programok vetületében.....	18
VII.	Strandbirkózó Országos Bajnoki Sorozat.....	18

## I. Helyzetelemzés

### 1. Versenyek

#### ***Kötöttfogás***

Az elmúlt évben a korábbi időszak EB és VB (világkupa) eredményességéhez képest Magyarország továbbra meghatározó a fogásnem nemzetközi versenyein, ahogy a szovjet utódállamok is tartják domináns szerepüket.

Az erős és egyre kiegyenlítettebb nemzetközi mezőnyben a magyar kötöttfogású válogatott kiemelkedő eredményeket produkál! A 2020. év a világszinten kialakult pandémiás helyzetre való tekintettel rendhagyó év volt. Az ötkarikás játékok mellett a sportág több kiemelt eseménye is halasztásra vagy törlésre került. A megrendezett világversenyeken a magyar kötöttfogású csapat az Európa-bajnokságon két ezüst- és egy bronzérmet, a világbajnokság helyett megrendezett világkupán egy arany- és három ezüstérmet szerzett.

A 2021-es hazai Európai Olimpiai Kvalifikációs versenyen 67 kg-ban, Korpási Bálint ezüstérme révén újabb kvótát szerzett a kötöttfogású csapat, így már hárman lehetnek ott ebben a fogásnemben Tokióban. A soron következő világ kvalifikációs versenyen további 1-2 kvóta megszerzése a cél.

2020.	Európa-bajnokság		Világkupa	
	II.	Lévai Zoltán	I.	Korpási Bálint
II.	Lőrincz Viktor	II.	Lévai Zoltán	
III.	Torba Erik	II.	Torba Erik	
		II.	Szóke Alex	
7.	Magyarország	2.	Magyarország	

#### ***Szabadfogás***

Napjainkban a szabadfogású birkózás nemzetközi mezőnye markáns fejlődésen megy keresztül. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint az elmúlt két év világbajnokságain éremet szerző nemzetek sokszínűsége. 2018-ban és 2019-ben is 17 nemzet birkózói tudtak éremet nyerni. Ebben a két évben csak 10 olyan nemzet volt, akinek mindkét évben sikerült dobogós helyet szereznie. A 2019. év világbajnoksága kiemelten fontos volt az olimpiai kvótaszerezés lehetősége miatt. A 36 megszerezhető kvótán 22 ország versenyzői osztoztak. A 22-ből 14 olyan nemzet van akinek „csak” egy kvóta jutott, öt ország tudott két kvótát szerezni, ezeken felül Indiának(!) lett 3, Kazahsztánnak 4 és Oroszországnak 5 indulási joga az olimpián. A 2019-ben Kazahsztánban megrendezett világbajnokságon egyértelműen látható, hogy míg az elmúlt évtizedekben szinte csak 3-4 ország versengett az érmekért, addig az elmúlt időszakban olyan országok versenyzői is dobogóra tudtak állni, mint Svájc. Nagyon előre tört és rendszeresen szereznek érmeket világbajnokságon India és Kína sportolói is. Az afrikai országok is bontogatják szárnyaikat, valamint a dél-amerikai országok, mint Venezuela, Ecuador és Kolumbia. Ezekből az országokból is mindig elő-előkerül egy-egy rendkívül kellemetlen ellenfél, ami előbb-utóbb meg fog mutatkozni eredményekben is.

A 2020. évi Európa-bajnokságon a két honosított versenyzőnk egyaránt az ötödik helyen végzett. Az év végi világbajnokságon Muszukajev Iszmail újfent szemet gyönyörködtető birkózással éppen csak lecsúszva a dobogó legfelső fokáról, a második helyen végzett. Jelen pillanatban a magyar szabadfogású szakág egy olimpiai kvótával rendelkezik 65 kg-ban Muszukajev Iszmail révén, tőle joggal várhatunk érmet az olimpián is.

A budapesti kvalifikációs versenyen ugyan nem sikerült újabb kvótát begyűjteni, de májusban Szófiában (Bulgária) lesz még egy verseny, ahol további indulási jogokat szerezhethetünk az olimpiára. Bár nem lesz könnyű dolgunk, de nem tűnik lehetetlen küldetésnek további kvóták megszerzése. Elsősorban 74 kg-ban, 86 kg-ban és 125 kg-ban.

2020.	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	V.	Muszukajev Iszmail	II.	Muszukajev Iszmail
V.	Kuramagomedov Murad	V.	Kuramagomedov Murad	
14.	Magyarország	10.	Magyarország	

### ***Női szakág***

A hazai női mezőny keresztmetszete szűk, mindezek ellenére utánpótlásban folyamatosan magas szinten teljesítünk. Célunk az utánpótlásban sikeres versenyzők menedzselése, sikerességük átmentése a felnőtt időszakra. A cél továbbra is, hogy rövid időn belül egy tíz-tizenkét fős felnőtt válogatottal tudjunk edzeni, akikkel már nem kell mindig külföldre menni edzőtáborba. A fő irányvonal, hogy minél többen közösen tudjanak készülni itthon és a külföldi edzőtáborok segítségével több szabadfogású inger érje őket. Van egy magyaros stílusunk a női birkózásban, ami főleg kötöttfogású megfogásokra épül sajnos kevés lábba támadással, ezt Európában jól alkalmazzuk, de a világbajnokságokon sajnos sokszor ez kevés. A fiatalok között szerencsére több olyan lány is van, aki szabadfogást birkózik, nagyon fontos, hogy a következő években is ezt a stílust birkózzák tovább, mert így tudunk igazán eredményesek lenni.

A tavalyi évben nem sikerült érmet szerezni sem a római kontinensviadalon, sem az év végén megrendezett egyéni világbajnokságon, illetve az idei első kvalifikációs versenyen nem született újabb női kvóta, így jelenleg 62 kg-ban Sastin Marianna az egyetlen biztos résztvevőnk. Szófiában minimálisan még egy kvóta a cél.

## **2. A sportág (szövetség) hazai helyzete**

A 2020. évben tisztújító közgyűlésre nem került. A koronavírus járvány okozta gazdasági hatások, ill. megszorítások végett az MBSZ apparátusi létszáma minimálisan csökkent.

### **3. Főbb nemzetközi szabályváltozások**

A nemzetközi szövetség az olimpiákat követő évben, az eseményből levonható konzekvenciák következtében szokott változásokat eszközölni. A Tokiói Olimpiai Játékok tervezett évében, jelen esetben 2021-ben, csak apróbb módosítás történt, de nem változtatott jelentős mértékben a nemzetközi szabályzaton.

## **II. Tervezés és megvalósítás**

### **1. A sportág 2021. évre tervezett szakmai programjai, feladatai**

#### *a. Felnőtt versenysport területén*

2020. második felétől profi, szakképzett erőnléti edzők segítik mindhárom szakág fizikai felkészülését.

#### ***Kötöttfogás***

Az év fő feladata, hogy a kvótát szerzett versenyzők folytassák az egyénre szabott felkészülést, illetve a kvalifikációs versenyeken indulásra esélyes versenyzők a szükséges feltételek biztosítása mellett a legfelkészültebben induljanak a szófiai versenyen. A 2021-es év feladata továbbra is a válogatott keret kibővítése, fiatalok beépítése és az idősebb versenyzők motiváltságának fenntartása. Ebben az időszakban éves szinten 28-30 hét központi edzőtábort tervezünk. A legfontosabb esemény az olimpia, ehhez kiemelten fontos a kvalifikációs versenyen való jó szereplés, ahol szeretnénk begyűjteni legalább további 1-3 kvótát.

#### ***Szabadfogás***

A 2021-es év fő feladata a közvetlen felkészülés az olimpiai kvóta szerző versenyekre, majd ezután remélhetőleg minél több kvótával, felkészülés az olimpiára. Tervezünk 28-30 hét központi edzőtábort, amiből legalább 10-12 hetet külföldön szeretnénk dolgozni. A külföldi edzőtáborokba szeretnénk mindig vinni 2-3 fiatal versenyzőt, hogy az ő fejlődésük is biztosítva legyen és megfelelő rutint és tapasztalatot szerezzenek a nemzetközi mezőnyben. Szeretnénk kihasználni a honosított versenyzők adta lehetőségeket és a külföldi edzőtáborokat olyan helyekre szervezni, ahol a világ élvonalbeli birkózóival találkozhatunk és edzhetünk.

#### ***Női szakág***

A 2021-es év feladata a válogatott keret kibővítése, fiatalok beépítése és az idősebb versenyzők sérülés mentes felkészülése a világversenyre. Ebben az időszakban éves szinten 28-30 hét központi edzőtábort tervezünk. Fontos esemény számunkra az egy éves csúszást követően, a 2021-ben Budapesten és Szófiában megrendezésre kerülő kvalifikációs verseny, ahol reményeink szerint még 1-2 kvótát tudunk szerezni. Az év legfontosabb versenye az Olimpia, ahol minél több versenyzővel szeretnénk képviselni hazánkat. 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

világbajnokságokon is rendre eredményesen szerepelt. Ebben a mutatóban kell előre lépnünk az elmúlt évekhez képest, hogy az Olimpiai szereplésünk sikeres legyen.

*b. Versenysport az utánpótlás-nevelés területén, és a válogatási alapelvek röviden*

Amennyiben a kialakult pandémiás helyzet lehetővé teszi a korosztályos világversenyek megrendezését, úgy természetesen a lehető legnagyobb gondot fordítunk a felkészülésre, hogy a korábbi évekhez hasonló eredményekkel térhessünk haza azokról. A korosztályos Európa-bajnokságon teljes létszámmal kívánunk részt venni, még a Világbajnokságokon csak az azt megelőző korosztályos Európa-bajnokság 1-5. helyezettje mérettetheti meg magát.

A korosztályos válogatottság kivívása az előző évekhez hasonló a 2021. évben is, azzal a különbséggel, hogy a járvány miatt több versenyt is elhalasztani vagy törölni kellett, ezért kevesebb válogató versenyen dőlhet el a válogatottság.

A versenynaptárban szereplő minősítő versenyeken legtöbb pontot gyűjtő versenyzők azok, akik viselhetik a címeres mezt. Pontegyenlőség esetén, a szövetségi kapitány a válogatott edzővel közösen egy külön kiírt (2-3 résztvevős) válogató mérkőzés eredménye alapján tesz javaslatot a világversenyen induló személyére.

*c. Egyéb hazai utánpótlás-nevelési feladatok, sportágfejlesztési feladatok*

Nagy bizakodásra ad okot, hogy az idei évben kapuit megnyitó Kozma István Magyar Birkózó Akadémia sikeres toborzásának köszönhetően óriási volt az érdeklődés a sportiskola kapcsán.

Az országos szintfelmérő, illetve felvételi során a teljes programba 86, míg az alap programba 88 fő nyert felvételt. A 2021-év első felében ugyan még csökkentett üzemmódban üzemel akadémiánk, ám 2021. szeptemberétől a teljes és az alap program útjának indul, mellyel remélhetőleg folyamatos és egyben minőségi lesz sportágunk utánpótlás bázisa.

2020-ban a Thor Academy-vel közösen kidolgozva elindult a kifejezetten birkózó edzők számára összeállított középfokú erőnléti edzőképzés, melynek fő céljai az edzések során alkalmazott erősítő gyakorlatok helyes oktatása, a versenyzők szakszerű kondicionális képesség fejlesztésének hosszú távú tervezése és nem utolsósorban a helytelen kivitelezésből fakadó sérülések elkerülése. Ez idáig két alkalommal lett meghirdetve a képzés Budapesten, de a jövőbeni cél, hogy minél szélesebb körben, vidéki edzők számára is könnyebben elérhető legyen az oktatás.

## 2. A 2021. évi tervezett eredményességi célkitűzések

### A Tokió-i olimpia tervezett eredményességi célkitűzései

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2021. Olimpia</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
60 kg	-	V.	<b>4 - 13 pont</b>	<b>0-3 db</b>
67 kg	-	III.		
77 kg	V.	I.		
87 kg	V.	III.		
97 kg	-	V.		
130 kg	-	V.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2021. Olimpia</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	<b>2 - 13 pont</b>	<b>0-1 db</b>
65 kg	V.	I.		
74 kg	VIII.	V.		
86 kg	-	V.		
97 kg	-	-		
125 kg	VIII.	V.		

<b>Női szakág</b>				
<b>2021. Olimpia</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
50 kg	-	-	2 - 8 pont	0 - 1 db
53 kg	-	-		
57 kg	V.	III.		
62 kg	-	V.		
68 kg	-	-		
76 kg	VIII.	V.		

2021-ben a felnőtt Európa- és világbajnokság célkitűzései

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2021. Európa-bajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55kg	-	-	6-18 pont	1-3 db
60kg	-	-		
63kg	VIII.	III.		
67kg	-	III.		
72kg	-	V.		
77kg	III.	I.		
82kg	-	-		
87 kg	III.	I.		
97 kg	VIII.	V.		
130 kg	-	V.		



Szabadfogás				
2021. Európa-bajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
57 kg	-	-	6-13 pont	1-2 db
61 kg	-	-		
65 kg	V.	I.		
70 kg	VII.	V.		
74 kg	VII.	III.		
79 kg	-	-		
86 kg	-	-		
92 kg	-	-		
97 kg	-	-		
125 kg	V.	III.		

Női szakág				
2021. Európa-bajnokság				
súlycsoport	min.	max.	olimpiai pont	érmek száma
50 kg	-	-	2-12 pont	1-2 db
53 kg	VII.	V.		
55 kg	-	-		
57 kg	V.	III.		
59 kg	-	-		
62 kg	V.	III.		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	V.	III.		

<b>Kötöttfogás</b>				
<b>2021. Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
55kg	-	-	<b>6-14</b>	<b>1-2 db</b>
60kg	-	V.		
63kg	VIII.	III.		
67kg	VIII.	III.		
72kg		V.		
77kg	V.	I.		
82kg	VIII.	V.		
87 kg	V.	III.		
97 kg	VIII.	V.		
130 kg	-	V.		

<b>Szabadfogás</b>				
<b>2021. Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
57 kg	-	-	<b>2-11 pont</b>	<b>0-1 db</b>
61 kg	VIII.	V.		
65 kg	V.	I.		
70 kg	-	V.		
74 kg	VIII.	V.		
79 kg	-	V.		
86 kg	-	-		
92 kg	-	-		
97 kg	-	-		
125 kg	VIII.	V.		

<b>Női szakág</b>				
<b>2021. Világbajnokság</b>				
<b>súlycsoport</b>	<b>min.</b>	<b>max.</b>	<b>olimpiai pont</b>	<b>érmek száma</b>
50 kg	-	-	<b>2-8 pont</b>	<b>0-1 db</b>
53 kg	-	V.		
55 kg	-	-		
57 kg	VIII.	III.		
59 kg	-	V.		
62 kg	-	V.		
65 kg	-	-		
68 kg	-	-		
72 kg	-	-		
76 kg	VIII.	III.		

### 3. A felkészülés, az edzőtáborozás és versenyztetés bemutatása válogatottakra bontva

#### Szabadfogás

Hét	Megnevezés	Helyszín	Időpont
1.	edzőtábor	Tata	január 4-8.
2.	edzőtábor	Tata	január 11-15.
3.	edzőtábor	Mátraháza	január 18-22.
4.	edzőtábor	Mátraháza	január 25-29.
5.	edzőtábor	Lengyelország	február 1-6.
	verseny	Lengyelország	február 6.
6.	edzőtábor	Budapest	február 8-12.
7.	edzőtábor	Kijev (UKR)	február 15-21.
8.	edzőtábor	Kijev (UKR)	február 22-25.
	<b>verseny</b>	<b>Kijev (UKR)</b>	február 26-28.
9.	edzőtábor	Mártaháza v. NEKA	március 3-6.
10.	edzőtábor	Mártaháza v. NEKA	március 8-12.
11.	edzőtábor	Mártaháza v. NEKA	március 15-17.
	<b>EQ</b>	<b>Budapest</b>	március 18-19.
12.	<b>verseny U23, pihenő (felnőtt)</b>	<b>Burgas (BUL)</b>	március 22-28.
13.	edzőtábor (U23)	Budapest, felnőttek Dagesztán	március 29-április 2.
14.	edzőtábor (U23)	Budapest, felnőttek Dagesztán	április 5-9.
	<b>verseny ???</b>	<b>Plovdiv (BUL)</b>	április 8-11.
15.	edzőtábor ???	Bulgária	április 12-16.
16.	edzőtábor	Budapest	április 19-21.
	<b>EB</b>	<b>Varsó (POL)</b>	április 19-25.
17.	edzőtábor	Tata v. Mátraháza	április 26-30.
18.	edzőtábor	Tata v. Mátraháza	május 3-5.
	<b>WQ</b>	<b>Szófia (BUL)</b>	május 6-9.
19.	pihenő(felnőtt)	U23 Edzőtábor, külföld	május 10-16.
20.	pihenő(felnőtt)	U23 Edzőtábor, Tata, Mátrah.	május 17-23.
	<b>U23 EB</b>	<b>Skopje (MKD)</b>	május 17-23.
21.	edzőtábor	Budapest	május 25-28.
22.	edzőtábor	(POL)	május 31.-június 6.
23.	edzőtábor	(POL)	június 7.
	<b>verseny</b>	<b>Varsó (POL)</b>	június 8-13.
24.	edzőtábor	Budapest	június 15-18.
25.	edzőtábor	Tata. v Mátraháza	június 21-25.
26.	edzőtábor	Tata. v Mátraháza	június 28-július 2.
27.	edzőtábor	Dagesztán	július 5-11.
28.	edzőtábor	Dagesztán	július 12-16.
29.	edzőtábor	Budapest	július 19-23.
30.	edzőtábor	Tokió (JPN)	július 26-31.

31.	<b>Olimpia</b>	<b>Tokió (JPN)</b>	augusztus 1-7.
32.	pihenő		augusztus 9-15.
33.	edzőtábor	Budapest	augusztus 16-20.
34.	edzőtábor	külföld?	augusztus 23-27.
35.	klub		augusztus 30-szeptember 5.
	<b>verseny OB</b>	?	szeptember 4.
36.	edzőtábor	Tata. v Mátraháza	szeptember 6-10.
37.	edzőtábor	Tata. v Mátraháza	szeptember 13-17.
38.	edzőtábor	Tata. v Mátraháza	szeptember 20-24.
39.	edzőtábor	Tata. v Mátraháza	szeptember 27-október 1.
	<b>VB</b>	<b>Oslo (NOR)</b>	október 2-5.
40.	pihenő		október 6-10.
41.	edzőtábor	Budapest	október 11-15.
42.	edzőtábor	Tata. v Mátraháza	október 18-22.
43.	edzőtábor	Tata. v Mátraháza	október 25-29.
44.	<b>U23 VB</b>	<b>Belgrád (SRB)</b>	november 1-7.
45.	klub		november 8-14.
46.	klub		november 15-21.
47.	klub		november 22-28.
48.	edzőtábor	Budapest	november 29-december 3.
49.	edzőtábor	Budapest	december 6-10.
50.	edzőtábor	Budapest	december 13-17.
51.	edzőtábor	Budapest	december 20-23.
52.	edzőtábor	Budapest	december 27-31.

### Kötöttfogás

Hét	Megnevezés	Helyszín	Időpont
1.	edzőtábor	Tata	január 4-8.
2.	edzőtábor	Tata	január 11-15.
3.	edzőtábor	Mátraháza	január 18-22.
4.	edzőtábor	Mátraháza	január 25-29.
5.	edzőtábor	Budapest	február 1-5.
6.	klub		február 8-14.
	<b>verseny</b>	<b>Tata</b>	február 13.
7.	edzőtábor	Tata	február 15-19.
8.	edzőtábor	Tata	február 22-26.
	<b>verseny</b>	<b>Kijev (UKR)</b>	február 26-28.
9.	edzőtábor	Tata	március 1-5.
	<b>verseny</b>	<b>Róma (ITA)</b>	március 5-7.
10.	edzőtábor	Tata	március 8-12.
11.	edzőtábor	Tata	március 15-19.
	<b>EQ</b>	<b>Budapest</b>	március 20-21.
12.	edzőtábor	Budapest	március 22-26.
13.	edzőtábor	Budapest v. külföld?	március 29-április 3.
14.	edzőtábor	Mátraháza v. külföld?	április 5-9.
	<b>verseny</b>	<b>Plovdiv (BUL)</b>	április 8-11.
15.	edzőtábor	Tata	április 12-16.
16.	edzőtábor	Tata	április
	<b>EB</b>	<b>Varsó (POL)</b>	április 19-25.
17.	edzőtábor	Budapest	április 26-30.
18.	edzőtábor	Budapest	május 3-5.
	<b>WQ</b>	<b>Szófia (BUL)</b>	május 6-9.
19.	pihenő		május 10-16.
20.	edzőtábor	Mátraháza	május 17-21.
	<b>U23 EB</b>	<b>Skopje (MKD)</b>	május 17-23.
21.	edzőtábor	Mátraháza	május 25-28.
22.	edzőtábor	Budapest	május 31-június 4
23.	edzőtábor	Budapest	június 7.
	<b>verseny</b>	<b>Varsó (POL)</b>	június 8-13.
24.	edzőtábor	Varsó (POL)	június 14-18.
25.	edzőtábor	Budapest	június 21-25.
26.	edzőtábor	Mátraháza	június 28- július 2.
27.	edzőtábor	Budapest	július 5-9.
28.	edzőtábor	Tata	július 12-16.
29.	edzőtábor	Tata	július 19-23.
30.	edzőtábor	Tokió (JPN)	július 26-31.
31.	<b>Olimpia</b>	<b>Tokió (JPN)</b>	augusztus 1-7.

32.	klub		augusztus 9-15.
33.	klub		augusztus 16-22.
34.	klub		augusztus 23-29.
35.	klub		augusztus 30-szeptember 5.
	<b>verseny OB</b>	?	szeptember 4.
36.	edzőtábor	Budapest	szeptember 6-10.
37.	edzőtábor	Budapest	szeptember 13-15.
	<b>verseny</b>	<b>Nykobing (DEN)</b>	szeptember 17-18.
38.	edzőtábor	Nykobing (DEN)	szeptember 20-24.
39.	edzőtábor	Tata	szeptember 29-október 1.
40.	edzőtábor	Tata	október 4-6.
	<b>VB</b>	<b>Oslo (NOR)</b>	október 8-10.
41.	edzőtábor	Budapest	október 11-15.
42.	edzőtábor	Tata	október 18-22.
43.	edzőtábor	Tata	október 25-29.
44.	<b>U23 VB</b>	<b>Belgrád (SRB)</b>	november 1-7.
45.	klub		november 8-14.
46.	klub		november 15-21.
47.	klub		november 22-28.
48.	edzőtábor	Mátraháza	november 29-december 3.
49.	edzőtábor	Mátraháza	december 6-10.
50.	edzőtábor	Tata	december 13-17.
51.	edzőtábor	Budapest	december 20-23.
52.	edzőtábor	Budapest	december 27-31.

**Női szakág**

Hét	Megnevezés	Helyszín	Időpont
1.	edzőtábor	Tata	január 4-8.
2.	edzőtábor	Tata	január 11-15.
3.	edzőtábor	Mátraháza	január 18-22.
4.	edzőtábor	Szczyrk (POL)	január 25-31.
5.	edzőtábor	Szczyrk (POL)	február 1-5.
6.	klub		február 8-14.
7.	edzőtábor	Kijev (UKR)	február 15-21.
8.	edzőtábor	Kijev (UKR)	február 22-25.
	<b>verseny</b>	<b>Kijev (UKR)</b>	február 26-28.
9.	edzőtábor	NEKA v. Mátraháza	március 3-6.
10.	edzőtábor	NEKA v. Mátraháza	március 8-12.
11.	edzőtábor	NEKA v. Mátraháza	március 15-18.
	<b>EQ</b>	<b>Budapest</b>	március 19-20.
12.	pihenő		március 22-28.
13.	edzőtábor	Budapest	március 29-április 2.
14.	edzőtábor	Hennef (GER)	április 7-17.
	<b>verseny</b>	<b>Plovdiv (BUL)</b>	április 8-11.
15.	edzőtábor	Hennef (GER)	április 12-17.
16.	edzőtábor	Budapest	április 19-20.
	<b>EB</b>	<b>Varsó (POL)</b>	április 21-23.
17.	edzőtábor	Budapest	április 26-30.
18.	edzőtábor	Budapest	május 3-6.
	<b>WQ</b>	<b>Szófia (BUL)</b>	május 7-8.
	edzőtábor U23	külföld (POL v. GER)	május 3-7.
19.	edzőtábor	Tata v. Dunavarsány	május 10-14.
20.	edzőtábor	Budapest	május 17-21.
	<b>U23 EB</b>	<b>Skopje (MKD)</b>	május 17-23.
21.	pihenő		május 24-30.
22.	edzőtábor	Budapest	május 31-június 4.
23.	edzőtábor	Budapest	június 7.
	<b>verseny</b>	<b>Varsó (POL)</b>	június 8-13.
24.	edzőtábor	Spala (POL)	június 14-18.
25.	edzőtábor	Budapest	június 21-25.
	<b>verseny U23</b>	<b>Bukarest (ROU)</b>	június 24-27.
26.	edzőtábor	Budapest	június 28.-július 1.
	<b>verseny</b>	<b>Madrid (ESP)</b>	július 3-4.
27.	edzőtábor	Madrid (ESP)	július 5-9.
28.	edzőtábor	Tata v. Mátraháza v. Dunavarsány	július 12-16.
29.	edzőtábor	Tata v. Mátraháza v. Dunavarsány	július 19-23.
30.	edzőtábor	JPN	július 26-30.



31.	<b>Olimpia</b>	<b>Tokió (JPN)</b>	augusztus 1-7.
32.	pihenő		augusztus 9-15.
33.	pihenő		augusztus 16-22.
34.	klub		augusztus 23-29.
35.	klub		augusztus 30-szeptember 5.
	<b>verseny OB</b>	<b>?</b>	szeptember 4.
36.	edzőtábor	Budapest	szeptember 6-10.
37.	edzőtábor	Ukrajna	szeptember 13-17.
38.	edzőtábor	Tata	szeptember 20-24.
39.	edzőtábor	Tata	szeptember 27-október 2.
40.	edzőtábor	Tata v. Budapest	október 4.
	<b>VB</b>	<b>Oslo (NOR)</b>	október 5-8.
41.	edzőtábor	Budapest	október 11-15.
42.	edzőtábor	Dunavarsány	október 18-22.
43.	edzőtábor	Dunavarsány	október 25-29.
44.	<b>U23 VB</b>	<b>Belgrád (SRB)</b>	november 1-7.
45.	pihenő		november 8-14.
46.	pihenő		november 15-21.
47.	pihenő		november 22-28.
48.	edzőtábor	Budapest	november 29-december 3.
49.	edzőtábor	Budapest	december 6-10.
50.	edzőtábor	Budapest	december 13-17.
51.	edzőtábor	Budapest	december 20-23.
52.	edzőtábor	Budapest	december 27-31.

#### 4. Válogatott edzők

VÁLOGATOTT EDZŐK 2021				
X		FOGÁSNEM		
KOROSZTÁLY		Kötöttfogás	Szadafogás	Női szakág
Felnőtt	1.	Módos Péter	Dvorák László	Ritter Árpád
	2.	Sike András	Bánkuti Zsolt	Martin Gábor
U23	1.	Takács Ferenc	Konsztantin Gulevskij	Martin Gábor
	2.	Repka Attila	-	Sleisz Gabriella
Junior	1.	Kliment László	Tóth Gábor	Ritter Diletta
	2.	Fodor Zoltán	Hatos Gábor	Páli Sándor
Kadet	1.	Cifferszki Ákos	Farkas Gábor	Gyurasits Csaba
	2.	Lévai Zoltán	Bábszky Gergely	Bóna Dániel
Serdülő	1.	Bacsa Ferenc	Szalmáry Zsolt	Kapuvári Gábor
	2.	Madarasi Gábor	Gulyás István	Kálmán Balázs
	3.	Módos Csaba	Csonka Csaba	-

### **III. Jövőbeni olimpiai események**

#### **Rövid kitekintés a következő olimpiára (2024)**

Mivel a válogatottunk gerincét az idősebb és hosszú évek óta eredményesen szereplő versenyzők adják, egészen biztosan, hogy a 2024-es Olimpiai Játékokon a fiatalabb generáció előretörésén kell dolgoznunk. Ezen bázis minőségi felkészítésében kardinális szerepet fog játszani a Kozma István Magyar Birkózó Akadémia, mely tervek szerint az elődjeként kiválóan funkcionáló Mr. Tus Akadémiához hasonlóan meg fogja alapozni a soron következő kiemelt eseményeken történő eredményes szereplésünket.

Az egy évvel elhalasztott, 2022-es EYOF (Nyári Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál) programján nem szerepel a birkózás.

### **IV. A sportág sportegészségügyi ellátásának rövid bemutatása kiemelten az olimpiai felkészülés tükrében, figyelembe véve a biztonságos felkészülést és versenyeztetést**

A keretknél jelenleg két masszőr dolgozik. 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. 30-40 kerettagra számítva az étrend kiegészítést is beleértve éves viszonylatban jelentős összeget tesz ki.

Kiemelt figyelmet fordítunk a különböző higiénias megelőző eljárásokra, továbbá a már vírushatározás esetén versenyzők esetében szigorú orvosi vizsgálatokkal segítjük a sportba történő biztonságos visszatérésüket. Ez ügyben megállapodás jött létre a Városmajori Szívklínikával, akik a lehető legmagasabb színvonalon végzik el a szükséges szűréseket, továbbá hosszú távon „nyomon követéssel” vizsgálják, elemzik a következő olimpiára készülő válogatott keretek tagjait.

### **V. A sportág doppingellenes tevékenységének bemutatása kiemelten az olimpiai felkészülés tükrében**

A „doppingolás” a teljesítmény növelés minden ismert legális alternatíváját kihasználjuk. Ezen a téren alapvető a versenyzőkkel való folyamatos kommunikáció, információ átadás és felvilágosító tevékenység. Orvos és dietetikus is felügyeli a különböző készítmények fogyasztását, amelyek kizárólag bevizsgált termékek lehetnek. Mégis előfordult, hogy 2 fő honosított kerettagunk dopping vétség elkövetése miatt eltiltást kapott a sporttevékenységtől.

A kerettagjaink sikeres nemzetközi szerepléseik okán gyakran esnek át dopping vizsgálatokon, amik a rendszeres felvilágosító munkának köszönhetően mindeddig 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.

## **VI. A pandémia okozta problémák, nehézségek bemutatása és kezelése az olimpiai felkészülés és sportági szakmai programok vetületében**

A pandémia okozta problémák közül mindenképp kiemelendő a bizonytalanság. Nem csak az év fő versenyét illetően, de betervezett felkészülési versenyek tekintetében is. A versenyzőknek és edzőiknek óriási feladat a motiváció fenntartása. A válogatott fő gerincét adó versenyzők közül többen is az olimpiát tűzték ki utolsó állomásuknak pályafutásuk során, így az előző évre tervezett visszavonulásuk kitolódott egy évvel.

A versenyeket/utazásokat megelőző tesztelési folyamatok mind-mind a versenyzők hasznos felkészülési/pihenési idejüket veszi el, mely kétségtelen kihatással lehet teljesítményükre is egy esetleges fogyás közepén lévő hosszadalmas, akár több órás akkreditációs folyamat.

Bizonytalan tovább az utazások megszervezése is, leginkább a repülő utak tekintetében. Több esetben is inkább busszal vágnak neki versenyzőink egy hosszabb útnak, elkerülve a járatörlesztést, illetve egyéb velejárókból adódó kellemetlenségeket.

## **VII. Strandbirkózó Országos Bajnoki Sorozat**

A tavalyi évhez hasonlóan, idén is tervben van a nagyszerű Strandbirkózó Országos Bajnoki Sorozat.

A 2000-es évek elején hivatalos szakággá vált strandbirkózás. Bekerült a 2022-es Dakari (ezt időközben elhalasztották 2026-ra) ifjúsági olimpia műsorára, illetve a 2024-es párizsi ötkarikás játékok bemutató programjában is szerepelhet.

A sorozat megrendezése többes célt szolgál. Egyrészt a birkózás, ezen belül is a strandbirkózás népszerűsítése, ezáltal egy új szakág megalapozása. Mindemellettséggel versenyzési lehetőséget nyújt 14 éves kortól egészen a felnőtt korosztályig.