

# SZAKMAI TERV

## 2023.



BÁCSI PÉTER  
MAGYAR BIRKÓZÓK SZÖVETSÉGE  
szakmai igazgató

## Tartalomjegyzék

I. Bevezetés, helyzetelemzés.....	2
II. Felnőtt és U23 .....	4
1. Kötöttfogás .....	6
2. Szabadfogás .....	7
3. Női .....	8
III. Utánpótlás.....	10
1. U20 .....	11
a. Kötöttfogás .....	11
b. Szabadfogás.....	12
c. Női .....	14
2. U17 .....	15
a. Kötöttfogás .....	15
b. Szabadfogás.....	16
c. Női .....	20
3. U15 .....	22
a. Kötöttfogás .....	22
b. Szabadfogás.....	23
c. Női .....	24
IV. Strandbirkózás.....	25
V. Mellékletek.....	26
1. Felnőtt kötöttfogás éves tervezet .....	26
2. Felnőtt szabadfogás éves tervezet .....	28
3. Felnőtt női éves tervezet.....	30
4. U20 éves tervezetek .....	32
a. Kötöttfogás .....	32
b. Szabadfogás.....	33
c. Női .....	34
5. U17 éves tervezetek .....	35
a. Kötöttfogás .....	35
b. Szabadfogás.....	36
c. Női .....	37
6. U15 éves tervezetek .....	38
a. Kötöttfogás .....	38
b. Szabadfogás.....	38
c. Női .....	39

## I. Bevezetés, helyzetelemzés

2023-tól az új állami sportágfejlesztési stratégiának köszönhetően a szövetségi támogatásban is új időszak veszi kezdetét. A birkózás bekerült a hat kiemelt sportág közé, ami kiemelt elvárásokkal is jár. Ezt pozíciót a jövőben is meg akarjuk őrizni, ezért a központi támogatás jelentős mértékben átalakul. A klubedzők közvetlen támogatásával, ezáltal szorosabb kontrollálásával minőségibb munkát várhatunk el. Kiemelten fontos az utánpótlás bázisunk bővítése, valamint a versenyzői létszám növelése (jelenlegi kb. 3500 fő), ehhez pedig a kulcs az edzők személye.

Az új sportágfejlesztési iránnyal egyidejűleg elindul egy edzői licenz rendszer bevezetése (alap, bronz, ezüst, arany és gyémánt kategória), valamint egy új középfokú birkózóedző képzés is. A licenz rendszerben a kategóriák közötti átjárhatóságnak köszönhetően szintén a szakami munka színvonalának emelkedését várjuk az által, hogy az edzők motiváltabbak legyenek és folyamatosan képezzék magukat.

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemmel továbbra is együttműködve BSc és MSc szakon is van lehetőség a legmagasabb szintű sportági edzőképzésre.

A központi felkészülésben a három szakág válogatottjai mellett továbbra is egy sportorvosi szakképesítéssel rendelkező állandó keretorvos, Dr. Bakanek György dolgozik. Az OSEI-vel is ő tartja a kapcsolatot, a szükséges konzíliumokat, egyéb vizsgálatokat és terápiákat is az ő közreműködésével végezzük. A versenyzőkkel való bizalmi kapcsolat kiépítése elengedhetetlen feltétele a keretorvosi munkának. Sokszor kell tanácsot adni magánéleti vagy akár családi kérdések esetén is. A teljesítményt ugyanis minden apró tényező befolyásolja. Az OSEI kutató osztályával szoros a kapcsolat, a MOB keretbe tartozó birkózók a teljesítmény-élettani vizsgálatok lehetőségeit teljes egészében kihasználják. A sporttudományos háttér folyamatos biztosítása, a legújabb kutatások eredményeinek alkalmazása is a csapatorvos feladata.

A sportolók teljesítményének növelése komplex feladat. A Kozma István Magyar Birkózó Akadémia módszertani központja megkezdte működését, amely hosszú távon a magasabb szintű felkészülést szolgálhatja.

A táplálkozás optimalizálása, valamint versenysúly állandó felügyelete a főállású dietetikus, Kőrösi Éva közreműködésével történik. A sérülések megelőzésére, a rehabilitáció és regeneráció elősegítésére Hadi Gergely és Juhász Péter masszőrök állnak a csapatok rendelkezésére. A fizikális felkészítésben két erőnléti edző segít, Okner Ernő és Halla Szilárd személyében.

2022-től a BioTech USA lett a szövetség táplálékiegészítőket gyártó partnere, akik a termékek mellett szaktanácsadással is segítenek, az idei évben folytatódik ez az együttműködés.

A sportegészségügyi és teljesítmény élettani háttér fenntartásának költsége kb. 30-40 kerettagra számítva az étrend kiegészítést is beleértve éves viszonylatban jelentős összeget tesz ki.

A korábban a Városmajori Szívklínikával kötött megállapodás továbbra is fentáll, és folyamatosan a lehető legmagasabb színvonalon végzik el a szükséges szűréseket és hosszú

távon „nyomon követéssel” vizsgálják, elemzik a következő olimpiára készülő válogatott keretek tagjait.

Az élsportolók mentális felkészítése egyre nagyobb jelentőséggel bír világszerte. Ennek köszönhetően ez a tudományos terület nagyon dinamikusan fejlődik és akik lépést tartanak a világgal e téren, komoly előnyökhöz juthatnak a nemzetközi versenyeken, akik viszont nem, azok egyre nehezebb helyzetbe kerülhetnek. A modern mentális felkészítés ma már túlmutat a hagyományos eszközökön, és a komplex mentális programok már a versenyzők és közvetlen környezetük, az edzők mentális felkészítése mellett az ellenfelek, sőt már a játékvezetők profilozásával, ennek konkrét edzésprogramba, versenytaktikába történő átültetésével is foglalkoznak. A MBSZ számára mindig is fontos volt, hogy versenyzők számára minden feltételt biztosítsunk, ami a képességük, teljesítményük maximalizálásához szükséges. Ezért is született az a döntés, hogy a mentális felkészülés terén is a jelenleg a világon elérhető legmagasabb szintű megoldást biztosítja a válogatott kerettagok számára. Ennek megfelelően stratégiai megállapodást kötöttünk egy nemzetközi háttérrel rendelkező, az élsportban 17 éve komplex mentális fejlesztéssel foglalkozó, nemzetközi szinten is egyedi megoldásokkal és sikerekkel rendelkező tanácsadó céggel, a Mentors & Partners Group-pal. Programjaikban túllépnek a hagyományos sportpszichológián - igaz annak legmagasabb szintjét is alkalmazzák - és a mentális felkészítést rendszerbe foglalják, objektív képet és egységes, könnyen értelmezhető nyelvezetet adnak a sportolók, edzők és az őket támogatók számára, az adott sportágra gyakorlati szintű fejlesztést végeznek.

## II. Felnőtt és U23

A tavalyi évben a két Európa-bajnokságon mindkét korcsoport rendkívül eredményesen zárt. A bulgáriai Plovdivban megrendezett U23-as Európa-bajnokságon összesen 10 érmet szereztünk (3 arany-, 2 ezüst-, 5 bronzérem). Ezt követően a hazai rendezésű és minden tekintetben kiemelkedően sikeres kontinensviadalon összesen 9 érmet nyertünk, köztük két aranyérmet Muszukajev Iszmail és Fritsch Róbert révén. Nagy Bernadett és Dollák Tamara az U23 EB-t követően a felnőtt EB-n is dobogóra állhatott, mindketten bronzérmet szereztek. A belgrádi felnőtt világbajnokságról a kötöttfogás egy ezüst-, két bronzéremmel és egy 5. helyezéssel, a szabadfogás egy bronzéremmel és egy 5. helyezéssel tért haza. Az év utolsó világversenyn, az U23 VB-n két világbajnoki cím (Takács István, Szőke Alex) mellett egy bronzérem (Vitek Dáriusz) volt a mérleg.

2022	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	1.	Fritsch Róbert – 72 kg	2.	Lévai Zoltán – 77 kg
	2.	Váncza István – 67 kg	3.	Lévai Tamás – 82 kg
	3.	Lévai Tamás – 82 kg	5.	Losonczy Dávid – 87 kg
	3.	Vitek Dáriusz – 130 kg	5.	Kecskeméti Krisztián – 60 kg
	5.	Torba Erik – 60 kg	-	
	4.	Magyarország – 97 pont	7.	Magyarország – 70 pont

*A felnőtt kötöttfogás 2022. évi eredményei a világversenyeken*

2022	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	1.	Muszukajev Iszmail – 65 kg	3.	Muszukajev Iszmail – 65 kg
	2.	Bajcajev Vlagyiszlav – 97 kg	5.	Bajcajev Vlagyiszlav – 97 kg
	3.	Ligeti Dániel – 125 kg	-	
	5.	Halidov Gamzatgadzsi – 61 kg	-	
	6.	Magyarország – 82 pont	15.	Magyarország – 29 pont

*A felnőtt szabadfogás 2022. évi eredményei a világversenyeken*

2022	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	3.	Dollák Tamara – 59 kg	-	
	2.	Nagy Bernadett – 76 kg	-	
8.	Magyarország – 62 pont	25.	Magyarország – 10 pont	

*A felnőtt női szakág 2022. évi eredményei a világversenyeken*

Mindhárom szakág fiatalításon ment és megy át és a tavalyi eredményeket látva elmondhatjuk, hogy nem is sikertelenül. Első sorban a kötöttfogásúak szerepeltek kiemelkedően, de a női szakágba is egyértelműen látható, hogy fiatal versenyzőink közelebb kerültek az európai élvonalhoz. Szabadfogásban megy legnehezebben a generációváltás, ami nagyban köszönhető a kedvezőtlen nemzetközi trendeknek is (mértéktelen honosítási folyamatok), de itt is vannak biztató eredmények. Ahhoz, hogy a fejlődést továbbra is fenn tudjuk tartani, megfelelő terhelést kell kapjanak és változatos edzőpartnerekkel kell birkózni, ezért szükségszerű külföldi edzőtáborokba utazni vagy lehetőség szerint más nemzeteket meghívni a hazai edzőtáborokba. Több éves kihagyás után, ismét megrendezzük a nagy hagyományokkal rendelkező magyar nagydíjat, a Pályák Imre - Varga János Emlékversenyt, ami idén már nem csak kötött-, hanem szabadfogású és női verseny is lesz, egyben az egyre nagyobb jelentőséggel bíró UWW Ranking Series negyedik (utolsó) állomása lesz. Erre, ahogy a tavalyi Európa-bajnokságon is, nívós nemzetközi edzőtáborokat is tervezünk.

Az idei évben az év első felében az Európa-bajnokság egy komoly szintfelmérő lesz, hogy hol helyezkednek el versenyzőink a nemzetközi mezőnyben. A célkitűzéseink közé tartozik, hogy az elmúlt évek eredményességét megtartsuk a kontinens viadalon, ami komoly kihívás, mert a felnőtt válogatott még mindig igen fiatal. A képzési területekhez hozzátartozik a megfelelő versenyeken való részvétellel, amivel stabil eredményességet próbálunk kialakítani.

A világbajnokság az olimpiai kvalifikáció első állomása ezért az olimpiai súlykategóriák felerősödnek, így a teljes formaidőztítés is ennek megfelelően történik. A célunk, hogy versenyzőink a képességeiken túl tudjanak lépni és minél több kvalifikációval térjenek haza. A kvótaszerezéshez minimum az első ötben kell végezni, de a két 5. helyezettnek még meg kell küzdenie az olimpiai indulás jogáért. A világbajnokságon reálisan 2-4 kvóta megszerzése a kiűzött cél.

Az U23-asok teljes mértékben a felnőtt válogatottal készülnek az egész év során, mivel a felnőtt válogatott jelentős részét is ennek a korosztálynak a versenyzői adják.

<b>Felnőtt és U23 világversenyek 2023</b>			
<b>Korosztály</b>	<b>Verseny megnevezése</b>	<b>Helyszín</b>	<b>Időpont</b>
<b>U23</b>	Európa-bajnokság	Bukarest (ROU)	március 13 – 19.
<b>Felnőtt</b>	Európa-bajnokság	Zágráb (CRO)	április 17 – április 23.
<b>Felnőtt</b>	Világbajnokság	Belgrád (SRB)	szeptember 16 – 24.
<b>U23</b>	Világbajnokság	Tampere (FIN)	október 23 – 29.

## 1. Kötöttfogás

Edzők: Módos Péter (szövetségi kapitány), Takács Ferenc, Lőrincz Viktor

A felnőtt kötöttfogású válogatott a tavalyi, évben elért célkitűzései meghaladták a várt eredményt. A stratégiai célunk volt, hogy a jelenlegi fiatal generációt megfelelő nemzetközi szintre építsük fel, mind a sportágspecifikus képzésben, mind a csapatépítésben egyaránt. A jelenlegi és az elmúlt évekhez, hasonlóan továbbra is a központosított felkészülésben vesznek részt versenyzőink, ahol gondosan megtervezett ciklusokat határozunk meg, amik tartalmazzák a számukra megfelelő szenzibilis időszakokat. A csapatépítés számunkra rendkívül fontos volt, hiszen a megfelelő homogén és stabil csapatba az ígéretes fiatalabb korosztályú versenyzőket könnyedén betudjuk integrálni. A sportágspecifikus felkészülésben fontosnak véltük a megfelelő arányú nemzetközi edzőtáborokat, ahol a versenyzőink, olyan ingereket kaptak, ami segítette, őket felzárkózni a nemzetközi mezőnyhöz. A tavalyi évben két csúcforma időzítés terveztünk meg az év első felében hazai rendezésű Európa-bajnokságra, illetve az év második felében a felnőtt világbajnokságra. Az általunk elérendő célt a felnőtt Európa-bajnokságon a szakág négy éremmel (1. helyezett: Fritsch Róbert, 2. helyezett: Váncza István, 3. helyezett: Lévai Tamás, Vitek Dárusz) a felnőtt világbajnokságon három éremmel (2. helyezett: Lévai Zoltán, 3. helyezett: Lévai Tamás, Losonczy Dávid) túlteljesítettük. A tavalyi év kialakította számunkra a válogatott stabil magját, amire alapozni tudjuk a felkészülésünket az idei évben is már, hogy a Párizsi Olimpiai terv megvalósításában, a válogatott csapat mellett, hazai szinten is megfelelő edzőpartnerek álljanak rendelkezésre.

Az idei évben a fő célunk, hogy a csúcsmódot az év második felében rendezendő kvalifikációs világbajnokságra időzítsük. A birkózó sportágban a sorsolásnál meghatározó a világranglista helyezés, amit stratégiai célból felkészülési versenynek tekintünk és részt veszünk rajtuk. Az Európa-bajnokság az év első felében egy komoly szintfelmérő lesz számunkra, ahol ismét világranglista pontok, gyűjthetőek, ami az említett rendszer tekintetében a sorsolásnál, a kedvező kiemelésnél meghatározó lesz. Az idei év világranglista pontjai a jövő évi nyári olimpiai játékokra is beleszámítanak, így fontosságuk teljes mértékben felértékelődnek. A sportágspecifikus képzési folyamatoknál a jelenkori edzéselméleti szakaszokat és a magyar birkózás tradicionális edzés módszereit és ciklusait követjük. A tavalyi év és az idei év első felében a versenyszezon megkezdése előtt a kötöttfogású szakág egy általános alapozó időszakot végzett el, ami kilenc hetet igényelt. A mezociklusban általános kondicionális, erő és sportágspecifikus képzéseket valósítottunk meg. A sportági technikai-taktikai képzést az adott szakaszban háttérbe szorítjuk. A ciklus végeztével az év első felében versenydőszak következik. Az említett időszakban a fő célunk, hogy az alapozó időszakban megszerzett képességeket átalakítsuk és hozzáigazítsuk a sportági álló és erőképessegekhez, illetve a technikai-taktikai képzést a versenyen és az edzésen észlelt fejlesztési területekhez igazítjuk. Az Európa-bajnokság után, az év második felében egy II. alapozó időszakkal kezdjük meg, ami a téli időszaknál egy kis mértékben, de rövidebb szakasz. A szakasz végeztével és a kvalifikációs világbajnokság között a II. versenydőszak következik. A versenydőszakokban, több nemzetközi edzőtáborban veszünk részt, a megfelelő sportági képzés érdekében. A

versenyidőszakban szintén időt fordítunk a kondicionális képzésre (aerob-anaerob energianyerési folyamatok), és az erőfejlesztésre (maximális erő, gyorsaság, erő-állóképesség képzése), amit az adott ciklusoknak megfelelően tervezünk meg. Az Európa-bajnokságra egy rövidebb (hét napos mikrociklus), míg a kvalifikációs világbajnokság előtt egy hosszabb (tizennégy napos) formában tartó ciklus valósul, majd meg a mezocikluson belül, így fókuszálva a megfelelő csúcstartásra. A világbajnokság után egy rövidebb átmeneti időszak következik, ahol a forma fenntartása lesz a célunk, illetve a regeneráció kerül előtérbe. Az év végén ismét kezdjük a felkészülésünket az I. alapozó időszakkal, amit a kvalifikációs versenyek miatt a szokásosnál korábban kezdünk meg.

## 2. Szabadsport

Edzők: Bánkuti Zsolt (szövetségi kapitány), Konstatin Gulevszky

Felnőtt korosztályba tartoznak a 20 évnél idősebb versenyzők, ahol sajnos a létszám nem túl sok ezért igyekszünk fiatalokkal feltölteni a keretet, időnként junior korú versenyzőket is meghívunk a felkészülés bizonyos szakaszában. A szabadsportban nemzetközi trend, hogy Oroszországból pótolják azokat a súlycsoportokat, ahol nincs nemzetközi szintű (elsősorban az olimpiai kategóriákat) versenyzője az adott országnak. Ahhoz, hogy mi is tartani tudjuk a világ élmezőnyével a versenyt mi is honosítottunk versenyzőket, akik többnyire hozták a tőlük elvárt eredményeket. Hosszútávon nem ez a megoldás a szakág számára, de amíg nem tudjuk pótolni fiatal hazai versenyzőkkel a hiányokat, addig több országhoz hasonlóan mi is ebben láttuk a megoldást. Igyekszünk minél többet nálunk táboroztatni a honosított versenyzőinket, hogy segítsenek a fiatal versenyzők fejlődésében. Arra törekszünk, hogy folyamatosan tudjunk olyan fiatal versenyzőket nevelni, akik hosszútávon fent tudják tartani magas nemzetközi színvonalon a szakágot. Ebben óriási segítség a Kozma István Magyar Birkózó Akadémia, ahol méltó környezetben magas szakmai tudással foglalkoznak az ifjú szabadsportú birkózókkal. Az előző évben a szakág rendkívül sikeresen teljesített a hazai rendezésű Európa-bajnokságon három éremmel (1 arany, 1 ezüst, 1 bronz), illetve egy ötödik helyezéssel, a világbajnokságon is 1 bronzéremmel és egy ötödik helyezéssel járultak hozzá a szabadsportjuk a magyar csapat eredményes szerepléséhez.

Az idei évben a fő versenye természetesen az őszi világbajnokság, ahol már kvótát lehet szerezni a párizsi olimpiára, éppen ezért nagyon komoly 9 hetes alapozó edzőtábor tartottunk a kötöttfogású szakággal együtt, ahol az erő és az állóképesség fejlesztésén volt a hangsúly. Ezután elkezdődik a versenyidőszak hazai, illetve nemzetközi versenyekkel (rangsor versenyek, EB, VB). Ebben az időszakban több külföldi edzőtáborban veszünk részt az Európa-bajnokság és a világbajnokság előtt, ahol nemzetközi szintű edzőpartnerekkel tudunk készülni. Ezekben a táborokban elsősorban sportágspecifikus erősítések, versenyhelyzetek, szituációk (technika, taktika) elemzése és gyakorlása, illetve edzőmérkőzések szerepelnek a programban. A két világverseny között tervezünk egy utó alapozó időszakot (kb. 4 hét), ahol a megszerzett erő és állóképességet tovább lehet fejleszteni. Az edzőtervezésben figyelembe vesszük a különböző időszakok (alapozó, formába hozó-tartó, versenyidőszak, regeneráló) elsődleges fejlesztési és



képzési szempontjait és ennek megfelelően kerül összeállításra a programot. Folyamatos diagnosztikai mérésekkel is kontroláljuk a versenyzők felkészültségi állapotát és az eredményeket kiértékelve alakítjuk személyre szabottan az edzés programot.

Az idei évben a világbajnokság a fő verseny, ahol két kvóta megszerzését tűztük ki célul, ebbe egy esetlegesen kicsit gyengébb Európa-bajnoki szereplés is indokolt lehet, de ettől függetlenül 1-2 érem megszerzése is reális cél lehet az EB-n. Ha tavalyi világbajnoki szereplést megtudjuk ismételni, akkor elégedettek lehetünk, hiszen az azt jelentené, hogy szereztük két indulási jogot a párizsi olimpiára.

### 3. Női

Edzők: Maxim Molonov, Martin Gábor

Az olimpia után azok a birkózók, akik a felnőtt válogatott gerincét alkották, befejezték pályafutásukat, és a civil élet felé fordultak. Ennek tükrében egy teljesen új csapatot kellett összerakni. Az úgy nevezett generációváltás még most is tart, bár szerencsés helyzetben vagyunk, mert azok a húszon éves versenyzők, akik próbálják felvenni a versenyt a felnőtt mezőnnyel még mindig huszonhárom év alattiak és így tudnak még ott is versenyezni és rutint szerezni. Mivel ezen fiatalok utánpótlás korosztályokban is együtt versenyeztek, ezért könnyebben működik a csapatkohézió és jobban is tudják motiválni egymást. Továbbá az is a hozadéka a fiatal csapatnak, hogy minimum két, de lehet, hogy három olimpiai ciklusra is tudunk velük számolni, tehát nem kell azért aggódni, hogy ideje korán „kiöregszenek”. A Kozma István Magyar Birkózó Akadémiának köszönhetően az utánpótlás korosztályok is biztosítva vannak, és most már U17 és U20 korosztályban is teljes csapattal tudunk világversenyeken részt venni, ami azért fontos, mert így a folytonosság is megmarad, mint utánpótlásban, mint felnőtt korosztályban.

Az előző évekhez képest jellemzően három – öt ember alkotott egy-egy válogatottat és tőlük vártuk el az eredményeket. Felnőtt korosztályban a két „zászlóshajónk”, Barka Emese és Sastin Marianna volt a fix pont, akiktől mindig vártunk eredményeket, és rendre hozták is őket. A többieknek is sikerült egy-egy érmet elhozniuk kontinensviadalról, de a világbajnokságokra ez már rendre kevésnek bizonyult. Célunk az, hogy a mostani fiatal csapatunk megerősödjön és feltudja venni a versenyt az aktuális élmezőnnyel, ne csak kontinens, hanem világviszonylatban is.

A felkészülés mindig egy erős alapozó időszakkal kezdődik, ahol megpróbáljuk javítani, illetve a fiatal versenyzőknek felhozni az erőálló képességüket. Ez azért is fontos, mert nekünk a taktikánk része is, hogy fizikailag és kondicionálisan az ellenfeleink fölé emelkedünk, mert csak úgy tudjuk őket felőrölni mérkőzés közben. Miután ezzel az időszakkal végeztünk, elkezdődik a versenyidőszak. Ez egy vegyes felkészülési időszak, amely több mikrociklusból áll. Ez az aktuális nagy esemény előtti formában tartó periódusba megy át, hogy igazán élesek legyenek a versenyzők a kontinens-, illetve a világbajnokságra. Képzésben elsősorban a nemzetközi táborokban tapasztaltakat próbáljuk haza hozni és itthon alkalmazni vagy tovább vinni és a mi

formánkra alakítani. Idéntől az U20-as korosztályt is jobban bevonjuk a felkészülésbe, illetve az akadémián nevelkedők közül is próbálunk beépíteni versenyzőket a felkészülésbe, így a hazai táborozás is minőségében emelkedett, mert nagyobb létszámmal minőségibb partnerekkel, magasabb intenzitású edzéseket tudunk csinálni. Próbálunk teljes mértékben a mai trendekhez igazodni, minden új módszerhez nyitottan állunk, mert ha már egy kicsit is segít, akkor nyertes helyzetben vagyunk, természetesen a tradicionális dolgokat megtartva. Cél, hogy technikailag tökéletesítsük a versenyzőket, és jelen kori birkózásnak megfelelő módszerekkel a legjobban felkészítsük a versenyzőket. További cél, hogy a mindenkori felnőtt női válogatott tagjai a kontinensversenyeken mindig érmes eredmény(eke)t érjenek el és a világbajnokságokon is jól birkózva minél több mérkőzést megnyerni, ezáltal is felzárkózni a világelithez. Ennek kell lennie a felfogásnak és a mentalitásnak is, e nélkül nehezen fogunk eredmények elérni hosszútávon, ha ez nincs meg akkor csak részsikerekre leszünk képesek.

### III. Utánpótlás

A 2022-es év utánpótlás szinten is rendkívül eredményes volt. Az U15-ös korosztályban a szabadfogásúak 1 ezüstérmét, a kötöttfogásúak 1 ezüst- és 3 bronzérmét, míg a lányok 3 arany-, 2 ezüst- és 4 bronzérmét (10 súlycsoportból 9 érem!) szereztek a zágrábi kontinensviadalon. Ennek a korcsoportnak még nem rendeznek világbajnokságot, így az EB az év legrangosabb eseménye.

Kadet korosztályban (U17) az Európa-bajnokságon szabadfogásban 2 ezüstérem, kötöttfogásban 1 arany-, 1 ezüst- és 2 bronzérmét, női szakágban 1 arany- és 1 ezüstérmét szereztek versenyzőink. A világbajnokságon 3 ezüstérem született, szakáganként 1-1.

A juniorok (U20) az EB-n a kötöttfogás révén 1 arany- és 1 ezüstérmét nyertek, míg a nők mindhárom éremből hoztak haza (1 arany, 1 ezüst, 1 bronz.). A VB-n csak a női szakág tudott érmet nyerni, 1 ezüst- és 2 bronzérmét.

Utánpótláskorú versenyzőink 2022-ben összesen 33 érmet nyertek, a következő megoszlásban: 7 arany-, 14 ezüst- és 12 bronzérem.

A különböző korosztályokban az EB előtt 3-4 hét, a világbajnokság előtt 4 hét összetartó edzőtábort szervezünk, illetve hetente válogatott kerettedzéseket tartunk minden kedden a szabadfogásúaknak, valamint szerdánként a nőknek és a kötöttfogásúaknak. Lehetőség szerint már kadet korosztálytól kezdve a már érettebb és eredményesebb versenyzők alkalmanként becsatlakoznak a felnőtt válogatottak edzőmunkájába.

A felkészülési versenyek tervezése továbbra is nehézségekbe ütközik, mert a nemzetközi versenynaptár túl későn jelenik meg, így sok esetben van ütközés a hazai versenyekkel, ami utólagosan bonyolult átszervezésekkel jár. Mindezek mellett a cél, hogy legalább két nemzetközi versenyen rész tudjanak venni minden korosztály versenyzői.

A Kozma István Magyar Birkózó Akadémia programjában részt vevő sportolók emelt edzésszámmal dolgoznak egész évben, attól függően, hogy teljes (TAP) vagy az alap programhoz (AAP) csatlakoztak. A teljes programos versenyzők heti 7-8 alkalommal edzenek kontrollált körülmények között, az alap program versenyzői a kerettedzések mellett további egy kötelező akadémiai edzésen vesznek részt.

Utánpótlás világvversenyek 2022			
Korosztály	Verseny megnevezése	Helyszín	Időpont
U15	Európa-bajnokság	Kaposvár (HUN)	július 6 – 9.
U17	Európa-bajnokság	Tirana (ALB)	június 12 – 18.
	Világbajnokság	Isztambul (TUR)	július 31 – augusztus 6.
U20	Európa-bajnokság	Santiago de Compostela (ESP)	június 26 – július 2.
	Világbajnokság	Varsó (POL)	augusztus 14 – 20.

## 1. U20

### a. Kötöttfogás

Edzők: Kliment László, Fodor Zoltán

A 2022-es év ebben a korosztályban nagyon változó volt. Egy sikeres Európa-bajnokság után, ahol a csapat várakozáson felül szerepelt, egy várakozáson aluli világbajnokság követett.

Európa-bajnokság:

- 1 aranyérem: Tösmagi Attila
- 1 ezüstérem: Bazsó Adolf
- 1 ötödik hely: Zurai Rajmund

A két világversenyt közötti időszakban a csapat jelentős része sérüléssel vagy valamilyen betegséggel küszködött. Ezen problémák következtében a versenyzők többsége testileg és lelkileg sem volt optimális állapotban és a világbajnokságot érem és helyezések nélkül zártuk.

Ebben az évben a csapat gerince megmarad, és ehhez csatlakozik még 2-3 nemzetközileg is jó eredményeket produkáló fiatal.

A felkészülés 2 nagyobb ciklusra bontható:

1. ciklus:

- A különböző válogató és nemzetközi versenyeken a válogatott gerincének kialakítása. 3 hazai válogató, valamint 3 külföldi felmérő verseny szerepel a programban. Ezen időszak alatt a versenyzők saját klubjukban készülnek a versenyekre.

A keret néhány tagja a felnőtt válogatottnak is a tagjai, ők ezt a periódust ott töltik.

A keret tagjainak kötelező heti 1 alkalommal a junior keretedzésen való részvétel.

A versenyek végeztével meghatározásra kerül a világversenyekekre utazók névsora.

2. ciklus: közvetlen felkészülés a világversenyekekre.

- Ezen időszak alatt két 4 hetes ciklust alakítunk ki, melyek a világversenyekek megelőző 4 hetet foglalják magukba.

Fő cél, hogy az utazó versenyzők 100 százalékos formában induljanak a világversenyekeken. Az elmúlt évekhez hasonlóan edzőtáboraink a felnőtt válogatott edzőtáboraihoz igazodnak, mivel így nagyobb merítési lehetőség van edzőpartnerek tekintetében. Változatosabb ingerek érik a versenyzőket, több minőségi birkózóval dolgozhatnak együtt.

Az edzéseken az egyéni technika, lenti védekezés, támadás fejlesztése, valamint a versenyeken látott taktikai hibák kijavítása kerül prioritásba. Emellett fontos, hogy a versenyzők fizikai paramétereit szinten tartsuk, fejlesszük.

A keret több tagja is a felnőttekkel készül, emellett számos fiatal feltörekvő versenyző van a korosztályban. A tavalyi érmesek közül Tösmagi Attila korosztályt vált, de rajta kívül a csapat többi tagja még junior korú marad. A tavalyi kadet csapat 2 érmes tagja is csatlakozik a korosztályhoz, így talán nagyobb rivalizálás lesz bizonyos súlycsoportokban.

Világversenyekre nézve az Európa-bajnokságon és a világbajnokságon is reális esélyünk van az éremszerzésre és több pontszerző hely elérésére.

## b. Szabadjogás

Edzők: Bábszky Gergely, Tóth Gábor

A 2022-es év U17-es válogatottjának nagy része, a 2023-as évben már egy korosztállyal feljebb fog harcolni a címeres mezért. Idén fiatal junior csapattal fogunk felkészülni a világversenyekre, hiszen sok az elsőéves a keretben. A korosztályváltás nagy lépcsőfok, a nemzetközi mezőny rendkívül erős, és a 2x3 perces menetidő komolyabb anaerob állóképességet követel meg versenyzőinktől. A világversenyekre való nyári felkészülés a 2x2 perces menetidőről, 2x3 perce való váltás felkészítésére nem elegendő. Meghatározó lesz a klubban elvégzett alapozó munka, a megfelelő energianyerési folyamatok megfelelő kialakítására. 2022-ben Európa-bajnokságon és világbajnokságon is sikerült 5. helyet szereznünk, Nagy Marcell és Angyal Krisztián révén. A kiöregedett U17-es csapatból két döntős is lett Európa-bajnokságon, 80 kg-ban Zsivnovszky Péternek és 92 kg-ban Arsunkaev Muszanak köszönhetően. Mindketten ukrán és azeri ellenfeleket vertek meg a döntő felé vezető úton, ezüstérmeket szereztek. Rajtuk kívül a 110 kg-os Gyuricza Marcell birkózott még éremért, ahol az előző év kadet Európa-bajnok francia volt az ellenfele. Sajnos taktikai hibáknak köszönhetően az 5. helyen zárt. 3 érem mérkőzésből sajnos egyiket sem sikerült megnyerni (később VB-Arsunkaev Muszának sem a döntőben). Fiataljaink felnőttek a feladathoz, hogy elhiggyék, ott a helyük a nemzetközi mezőnyben, viszont az érem mérkőzés „összenyomta őket”. Taktikai képzés terén U17-es mezőnyben is lemaradásunk volt, a többi nemzethez képest, és U20-as korosztályban a menetidő változása a taktikai feladatok újra gondolását vonja maga után.

A 2022-es év lezárását követően az elmúlt időszak tapasztalatai alapján a 2021-es évhez hasonlóan a lenti védekezésünk már a legtöbb súlycsoportban jobb volt, de továbbra is nagy hangsúlyt fogunk erre fektetni. A kontratámadásokban javultunk, viszont az előkészítésekben és a lenti támadó technikákban még fejlődünk kell. Az idei évben ezekre nagyobb hangsúlyt kell helyezni, hogy támadásaink hatékonyabbak legyenek mind állásból, mind pedig lentről.

Összességében egy erős, de fiatal U20-as csapattal kezdjük meg az idei évet, akik közül, a kitartó munka mellett eredményes felnőtt versenyzők is vállalhatnak. Fontos a junior korosztályban elért siker, hiszen itt a legnagyobb a lemorzsolódás, viszont a sikerélmények (nem feltétlen csak az érmek) nagyobb eséllyel tartják a sportban fiataljainkat. Az

élmezőnyhöz való felzárkózást elkezdtük, és szeretnénk minél több súlycsoportban sikereket elérni.

Az idei év első válogató versenye március 4-én Kiskunfélegyházán lesz, a második pedig április 22-én Orosházán. A két válogatóverseny között április közepén Wolfurtban lesz egy nemzetközi verseny, ahova bő kerettel szeretnénk utazni, majd a hónap végén egy hét edzőtábor lenne Marosvásárhelyen, ahol a kadet szabadfogású válogatottal együtt utazunk ki. A táborban részt vesz a román és moldvai válogatott.

Május 20-án lesz az U20-as OB, melyet Tatabánya rendez. Ezt követően a hónap végén a Romániába utaznánk, a bukaresti versenyre, bő kerettel, hogy felmérjük a nemzetközi mezőnyt.

A versenyt követően 05.29-től 2 hét budapesti (Körcsarnok) edzőtáborral kezdjük a felkészülést, ahol az első héten a kadet és a felnőtt válogatott is velünk készülne, második héten pedig a felnőtt válogatott.

Június 12-24-ig Tatán folytatjuk a felkészülést a felnőtt válogatottal, ami után teljes kerettel szeretnénk kiutazni az U20-as EB-re, Spanyolországba, Santiago de Compostela-ba.

A kontinens viadalt követően két hét pihenőt kap a csapat, majd egy négy hetes világbajnoki felkészülést kezdünk meg. A VB felkészülést 07.17-21. egy lengyelországi felnőtt edzőtáborral és versennyel kezdenék meg, ezt követően pedig Tatán készülnék részben U17-es csapattal és a felnőtt válogatottal.

A világversenyek után ősszel a lengyelországi Karlinoba szeretnénk kiutazni nemzetközi csapatversenyre és edzőtáborba az U17-es csapattal.

## **Célkitűzés**

### **Eredményesség:**

A csapat egészét nézve azt szeretnénk, ha mindenki ki tudná hozni magából a maximumot. Nagyon fontos lenne, hogy mindenkinek legyen legalább egy 1-2 győztes mérkőzése és minél messzebb tudjon jutni a táblán, valamit csapatpontokat tekintve is szeretnénk a 2022-es évet felülmúlni.

- Az Európa-bajnokságon célunk a két érem mérkőzés, lehetőség szerint azok megnyerése.
- A világbajnokságra is minél nagyobb csapattal szeretnénk kiutazni. Célunk 1 éremmérkőzés.

### **Képzési célok:**

- Állásban munka: mozgások, előkészítések, elvezetések beépítése a birkózásba-folyamatos, változatos irányítás kialakítása.
- Lábra támadások hatékonyságának növelése (páros láb, egy láb fej kívül, egy láb fej belül, boka) – (technika, időzítés, ritmus).
- Lábvédek hatékonyságának növelése (páros láb, egy láb fej kívül, egy láb fej belül) – (finom mozdulatok érzékelése).

- Kontra támadások gyakorlása szituációkban.
- Lenti munka: pörgetés védeésének/támadásának végrehajtásának, orsó védeésének/támadásának végrehajtásának hatékonyság növelése.
- Kondicionális képességeket fejlesztő alap gyakorlatok technikáinak elsajátítása és a kondicionális képességek fejlesztése.

#### Stratégiai célok:

- Idei évben is legfőbb feladat, az edzésminőség magas szinten tartásához a megfelelő edzőpartnerek biztosítása. Ezt a tavalyi évhez hasonlóan nemzetközi edzőtáborokkal szeretnénk elérni.
- A nyári felkészülés mellett, a keretedzések menetébe is be szeretnénk építeni a fent említett képzési célokat. A Kozma István Magyar Birkózó Akadémiával együttműködve, stratégiai célunk, hogy minél többen látogassák a keretedzéseket.
- Idén is támadó szellemű birkózást szeretnénk képviselni a nemzetközi mezőnyben, azonban ehhez elengedhetetlenek a technikai képzés mellett a minőségi küzdő mérkőzések.
- Edzőtáboraink során a bíró bizottság segítségét és videó anyagát kérve taktikai videó-, helyzetelemzéseket tervezünk tartani a szabadfogású U17 válogatottal együtt.

#### c. Női

Edzők: Gyurasits Csaba, Hatos Gábor

A junior korú lányok jellemzően jól teljesítenek a korosztályos világversenyeken, főleg az Európa-bajnokságokon, a világbajnokságokon azért van hiányérzetünk. 2022-ben az EB-n 1 arany-, 1 ezüst-, 1 bronzérmes és egy ötödik helyet, a VB-n 1 ezüst- és 2 bronzérmes szereztünk. A világbajnokságokon az amerikai és ázsiai versenyzők sokkal „szabadfogásúbb” birkózást birkóznak a versenyeken, mi ezzel a stílussal ritkán találkozunk. Itthon a lányok nagyon keveset támadnak lábra ezért nem kapják meg a megfelelő ingereket. Ebben az életszakaszban, tehetségesek, ügyesek, némelyikük technikailag képzetesebb, némelyikük képzetlenebb, de motiváltak. Erősödniük kell és meg kell találni a saját stílusukat. Szerencsére ennek a korosztálynak még van edzőpartnere az idősebb korosztályból az U23 csapatból, akik még kicsit jobbak náluk, ezért tudnak fejlődni itthon is, de külföldi edzőpartnerekkel tudnak igazán felkészülni.

2022-ben egy jól felkészült, vidám, motivált csapatunk volt. Öröm volt velük dolgozni. Remélhetőleg ebben az évben is hasonlóan felkészült, sérüléstől mentes csapat lesz, akik megint jó eredményt tudnak elérni.

A felkészülési versenyek:

- 3 nemzetközi (korosztályos) verseny,
- hazai válogatók, illetve OB-k,
- 2 felnőtt ranking (nem mindenkinek),
- U23-as EB (nem mindenkinek),

- felnőtt EB (nem mindenkinek).

Valamint a világversenyeket megelőző 2x4 hét hazai és nemzetközi edzőtáborozásból tevődik össze a felkészülés. A junior válogatott tagjai becsatlakoznak az U23-as és a felnőtt válogatott táboraiba is. Az edzőtáborokban az idő szűkössége miatt, konkrét képzésre új fogások elsajátítására nincs lehetőség. A hozott tudásból kell dolgoznunk. A meglévő technikákat csiszoljuk, az előkészítésekre és a láb védésre nagyobb hangsúlyt fektetünk, illetve gyorsítjuk a lányokat. Megpróbáljuk fizikailag és mentálisan a legjobb állapotba hozni őket. Év közben a lányokat figyelemmel követjük (többük az akadémián edz) és rendszeresen felmérjük őket. Amikor a klubokban készülnek kapnak feladatokat, amiben fejlődniük kell és egyeztetünk a klubedzőkkel is erről. A világversenyhez közeledve az edzések egyre rövidebbek és intenzívebbek lesznek.

Az Európa-bajnokságon 3 és a világbajnokságon is 3 érem megszerzése a cél.

## 2. U17

### a. Kötöttfogás

Edzők: Szabó Martin, Cifferszky Ákos

2022-ben egy rendkívül sikeres évet abszolváltunk. Az U17-es válogatott mind az Európa-bajnokságon, mind pedig a világbajnokságon érmekeket szerzett. Ez egyrészt köszönhető annak is, hogy az egész évben központosítva készült a csapat nagy része a KIMBA-n. Másrészt, több külföldi versenyen és nemzetközi edzőtáborban részt tudtak venni. Havi szinten találkoztak és edzettek más nemzet birkózóival. A keret nagy része idén a második alapozást tudta együtt végig csinálni, így közel hasonló fizikai felkészültséggel rendelkeznek. A tavalyi csapatból két Európa-bajnokságon érmes (László Mózes, Fige Levente) és egy ötödik helyezett (Tótok Péter) versenyző is maradt a korosztályban, és még két birkózó (Zóni Dániel, Czuczor Dominik) az előző évi válogatottból. Ezenkívül a sikeres előző évi U15-ös korosztályból is jön érmes versenyző (Zhitovoz Petro). Az előző évhez képest ezeknek a versenyzőknek sikerült fizikálisan és technikailag is előrébb lépniük, így reményeink szerint közel hasonló erőt képviselünk majd a világversenyeken és hasonló eredményekkel tudjuk zárni az idei évet is.

A nemzetközi élmezőnyhöz képest csökkent a lemaradásunk fizikálisan és technikailag is. Viszont a lenti szituációknál, elsősorban a védekezésben még mindig vannak komoly hiányosságaink és lemaradásunk az élmezőnyhöz képest. Ezenkívül állásból kevés akciót hajtunk végre, nem mernek megfelelő és ésszerű kockázatot vállalni tét helyzetben a versenyzők, ezért sokszor rábízzák magukat a lenti szituációkra. Nincsen elég önbizalmuk. Ezen sokat tudunk javítani sok nemzetközi mérkőzéssel és táborral.

Mivel a válogatott keret nagy része napi szinten együtt edz az elmúlt másfél évben, így egységes felkészülésben vesznek részt. Az alapprogramban résztvevő budapesti



egyesületek, akik érdekeltek az U17-es korosztályos válogatott keretében heti legalább 2-3 alkalommal megjelennek az akadémián. A válogatási alapelvek közé tartozó szerdai kerettedzés is része a felkészülésnek, hogy a vidéki klubok versenyzői is heti szinten tudjanak kellő mennyiségű edzőpartnerrel készülni. Heti rendszerességgel szerdánként 80-90 birkózó dolgozik együtt.

Az Európa-bajnokság előtt 3 hetes edzőtábort terveztünk, amit egy Kirgiz edzőtábor előz meg, ahol a csapat nagy része részt vesz. Célunk a támadófelfogású birkózás erősítése és a megfelelő taktikai felkészítés. Nagy hangsúlyt akarunk fektetni a lenti védekezésre és támadásra, mivel már ebben a korosztályban is a mérkőzések jelentős része ott dől el.

A világbajnokság előtt 4 hét edzőtábort tervezünk. A táborok fő célja az addig lezajlott versenyek és az Európa-bajnokságon tapasztalt technikai és taktikai hibák kijavítása.

Az Európa-bajnokságon és a világbajnokságon is az éremszerzés a cél.

## b. Szabadfogás

Edzők: Farkas Gábor, Németh István

A tavalyi év remekül sikerült U17-es szabadfogású fiataljainknak. Az Európa-bajnokságon a 45 kg kivételével, minden súlycsoportban volt indulónk. Két döntősünk is lett, 80 kg-ban Zsivnovszky Péternek és 92kg-ban Arsunkaev Musanak köszönhetően. Mindketten ukrán és azeri ellenfeleket vertek meg a döntő felé vezető úton, ami csak növeli teljesítményük értékét, ezüstérmeket szereztek. Rajtuk kívül a 110 kg-os Gyuricza Marcell birkózott még éremért, ahol az előző év kadet Európa-bajnok francia volt az ellenfele. Sajnos taktikai hibáknak köszönhetően az 5. helyen zárt.

A világbajnokságon a lehetséges öt indulóból végül háromra fogyatkoztunk. A 110 kg-os Gyuricza Marcell úgy döntött, hogy kötöttfogásban szeretne indulni, míg Varga Márton két nappal az indulás előtt ujj sérülést szenvedett, melyet aznap meg is kellett műteni. A három versenyzőnk szépen helyt állt. Bár Zsivnovszky Péter sajnos nem tudta kihozni magából a maximumot, hiszen három pontos vezetésről kapott ki török ellenfelétől, azt megmutatta itt is, hogy számolni kell vele és az élmezőnybe tartozik. Biblia Róbert két győztes mérkőzést követően állt meg georgiai riválisa ellen, míg Arsunkaev Musza itt is döntőt birkózott. Örmény, litván és iráni ellenfeleket legyőzve jutott az U17-es világbajnokság döntőjébe, ahol a kazah ellenfele még jobbnak bizonyult.

A 2022-es év lezárását követően lehetőség nyílik az elmúlt időszak tapasztalatai alapján a stratégiai tervek kiértékelést elvégezni, valamint ezen tapasztalatok alapján az idei év megtervezését elvégezni. Szükségszerű a mostani célok felülvizsgálata, kiegészítése. A 2021-es évhez hasonlóan a lenti védekezésünk már a legtöbb súlycsoportban jónak mondható volt, de továbbra is nagy hangsúlyt fogunk erre fektetni. A kontratámadásokban javultunk, viszont az előkészítésekben és a lenti támadó technikákban még fejlődünk kell. Az idei évben ezekre nagyobb hangsúlyt fogunk helyezni, hogy támadásaink hatékonyabbak legyenek mind állásból, mind pedig lentről.

Összességében elmondhatjuk, hogy egy remek évet zártunk U17-es szabadfogású fiataljainkkal, hiszen két EB ezüstérmet, egy EB 5. helyet és egy VB 2. helyet szereztünk. A csapat többi tagján is látható volt a fejlődés, hiszen ugyan még kikaptunk, de már szoros mérkőzéseket tudtunk birkózni keleti (pl.: örmény, georgiai) ellenfeleink ellen, ahol már a győzelem esélye megvolt! Szabadfogású csapatunkban a sikereknek köszönhetően egyre nagyobb önbizalom és hit van. Az élmezőnyhöz való felzárkózást láthatólag elkezdtük, ezen az úton szeretnénk tovább vinni fiataljainkat, hogy évről évre egyre több súlycsoportban tudjunk a tavalyi évhez hasonló szép eredményeket elérni.

Az idei év első válogató versenye március 19-én lesz Dunakeszin. Ezt a versenyt a tavalyi Dorogon rendezett Fekete Gyémánt kupához hasonlóan nemzetközi versennyé szeretnénk tenni. A meghívott országok között szerepel Németország, Lengyelország, Románia, Szlovákia, Svájc és Litvánia. A verseny után egy hetes nemzetközi tábort tervezünk tartani. Áprilisban elején lesz az év második válogató versenye, melyet a VASAS SC rendez, szintén nemzetközi versenyként. Április közepén Wolfurtba utazunk nemzetközi versenyre, majd a hónap végén egy hét edzőtáborba utazunk Marosvásárhelyre, ahol a junior szabadfogású válogatottal együtt utazunk ki. A táborban részt vesz a román és moldvai válogatott. Május elején lesz az U17-es OB, melyet szintén a VASAS SC rendez. Ezt követően a hónap közepén a már jól ismert bukaresti versenyre utazunk ki bő kerettel, hogy felmérjük a nemzetközi mezőnyt.

A versenyt követően még egy hét klubmunka lesz, majd 05.22-től bejárós tábort tartunk a Körcsarnokban. Ezt követően két hét edzőtábort tartunk közösen a junior válogatottal. Június 12-18. között lesz megrendezve az U17-es Európa-bajnokság Albánia fővárosában, Tiranában.

A kontinensviadalt követően két hét pihenőt kap a csapat, majd egy négy hetes világbajnoki felkészülést kezdünk meg. A VB felkészülésünkbe beterveztünk egy német versenyt Luckenwalde-ban, ahova bő kerettel szeretnénk kimenni. A versenyt követően egy hetes edzőtáborban veszünk részt a verseny helyszínén várhatóan a német, a lengyel és a litván csapattal. Haza érve a juniorokkal és a felnőtt válogatottal közösen készülünk tovább a VB-ig. A világbajnokság Isztambulban lesz.

A világversenyek után ősszel a lengyelországi Karlinoba szeretnénk kiutazni nemzetközi csapatversenyre és edzőtáborba. Itt már a 2008-asokkal kiegészülve mennénk ki, hogy a 2024-es csapatot időben elkezdhessük építeni.

Az év fő versenye a világbajnokság. Mivel ennek a korosztálynak még iskolai kötelességei vannak, így a felkészülést a klubokkal karöltve kell végeznünk. Éppen ezért a felkészülés egyes szakaszait, pontosabban a tiszta és a vegyes felkészülési időszakot mindenki saját klubjában tölti.

**A tiszta felkészülési időszakban (4-8 hét – egyesületenként változó):**

- centrális és perifériás munkacapacitás fejlesztés,
- technikai képességek fejlesztése,
- testösszetétel,
- hipertrófia/erő-állóképesség,

- általános erő fejlesztése kap meghatározó szerepet. Ezt a felkészülési időszakot reményeink szerint mindenki a saját klubjában a tél folyamán megcsinálja.

Ezt követően a **vegyes felkészülési időszakban (4-8 hét – egyesületenként változó):**

- technikai tökéletesítése (sport és edzés),
- sport specifikus állóképesség fejlesztése,
- növekszik a specifikusság és az intenzitás,
- maximális erő, valamint,
- robbanékonyság fejlesztése áll a középpontban.

Okner Ernő és az egyesületi edzőkollegák együttműködésével szeretnénk a fent említett kondicionális képességeket a legmagasabb szintre hozni mire az EB elkezdődik. Tavasszal két nemzetközi táborban látjuk a srácokat. Az első táborban fogjuk először felmérni a csapat kondicionális képességeit, hogy visszatérve a klubokba még tudják korrigálni az esetleges hiányosságokat májusig. Az EB felkészülést három héttel a világverseny előtt megkezdjük, amelyet szintén egy felmérővel kezdünk. Az első egy hét még a klub munkával együtt, a második két hét már rendes EB táborral folytatódik. A maximális erőt és a robbanékonyságot egészen az EB előtti 10 napig tervezzük végezni, amikor is a formába hozást kezdjük el a súlyrendezéssel együtt.

A VB felkészüléskor már a **versenyidőszakban** vagyunk, ezért az alábbi szempontok lesznek iránymutatók:

- további fejlődés, vagy a meglévő képességek fenntartása a legminimálisabb volumen mellett,
- pszichológia faktorok,
- technika tökéletesítése,
- a teljesítmény legmagasabb szintre emelése,
- fáradtság csökkentése,
- taktika tökéletesítése,
- versenytapasztalat gyűjtése,
- az összes edzésvolumen nagyjából 90%-a sportspecifikus, a maradék 10% kiegészítő edzés.

**Alkalmazott felmérők:**

A korosztálynál figyelembe fogjuk venni az életkori sajátosságokat, a biológiai életkort (azt, ha valaki akcelerált, vagy későn érő típus), valamint az előképzettséget. A kis súlyokban esetleg lehetnek még serdülő korú gyerekek is. Azoknál a versenyzőknél, ahol úgy érezzük, hogy még korai lenne a súlyzós edzés ott az alábbi felmérő gyakorlatokat fogjuk kérni:

- maximum húzódkodás,
- maximum fekvőtámasz,
- helyből távol ugrás,
- 3 perc plank,
- 2 perc Sorensen gyakorlat,

- 2x1 perc 4 ütemű fekvőtámasz 1 perces pihenőkkel, pulzus méréssel.

Azoknál a versenyzőknél, ahol már lehetséges súlyzós edzést végeztetni ott az alábbi felmérő fog megvalósulni:

- maximum fekvőnyomás,
- maximum mellhez húzás,
- maximum guggolás,
- maximum súlyfelkapás (amennyiben addig megtanulják),
- 3 perc plank,
- 2 perc Sorensen gyakorlat,
- 2x1 perc 4 ütemű fekvőtámasz 1 perces pihenőkkel, pulzus méréssel.

A csapat egészségét nézve azt szeretnénk, ha mindenki ki tudná hozni magából a maximumot. Nagyon fontos lenne, hogy mindenkinek legyen legalább egy vagy két győztes mérkőzése és minél messzebb tudjon jutni a táblán.

- Az Európa-bajnokságon célunk a két érem mérkőzés, lehetőség szerint azok megnyerése.
- A világbajnokságra is minél nagyobb csapattal szeretnénk kiutazni. A tavalyi két évhez hasonlóan célunk az éremszerzés.

#### **Képzési célok:**

- Állásban munka: mozdulatok, előkészítések, elvezetések beépítése a birkózásba-folyamatos, változatos irányítás kialakítása.
- Lábra támadások hatékonyságának növelése (páros láb, egy láb fej kívül, egy láb fej belül, boka) – (technika, időzítés, ritmus).
- Lábvédek hatékonyságának növelése (páros láb, egy láb fej kívül, egy láb fej belül) – (finom mozdulatok érzékelése).
- Kontra támadások gyakorlása szituációkban.
- Lenti munka: pörgetés védésének/ támadásának végrehajtásának, orsó védésének/támadásának végrehajtásának hatékonyság növelése.
- Kondicionális képességeket fejlesztő alap gyakorlatok technikáinak elsajátítása és a kondicionális képességek fejlesztése.

#### **Stratégiai célok:**

- Idei évben is legfőbb feladat, az edzésminőség magas szinten tartásához, a megfelelő edzőpartnerek biztosítása. Ezt a tavalyi évhez hasonlóan nemzetközi edzőtáborokkal szeretnénk elérni.
- A nyári felkészülés mellett, a keretedzések menetébe is be szeretnénk építeni a fent említett képzési célokat. A Kozma István Magyar Birkózó Akadémiával együttműködve, stratégiai célunk, hogy minél többen látogassák a keretedzéseket.
- Idén is támadó szellemű birkózást szeretnénk képviselni a nemzetközi mezőnyben, azonban ehhez elengedhetetlenek a technikai képzés mellett a minőségi küzdő mérkőzések.

- Edzőtáboraink során a bíró bizottság segítségét és videó anyagát kérve taktikai videó-, helyzetelemzéseket tervezünk tartani a szabadfogású junior válogatottal együtt.

### c. Női

Edzők: Ligeti Richárd, Irina Husyak

Az idei évben Ligeti Richárd maradt az U17-es korosztály edzője, viszont kollégája Irina Husyak lesz.

A tavalyi csapatból mindenki korosztályt váltott, ami azt fogja eredményezni, hogy új közösséget kell építeni az új generációból. A tavalyi évben az U17-es korosztály sikeresen szerepelt a nemzetközi porondon. Összesen három érmet szereztek a lányok, de voltak pontszerző helyezések is. Ezen idő alatt gyűjtött tapasztalatokat összegezve áll össze az idei évi felkészülési terv. Szerencsés helyzet, hogy az edzők szinte napi kontaktban vannak ezen generáció nagy részével. Az év nagy részében együtt készülnek a lányok, pár olyan lány jöhet szóba, akik nem a KIMBA-n készülnek. Bízhatunk benne, hogy ennek a közös munkának már akár a mostani esztendőben is meglehet az eredménye. A tavalyi csapathoz képest kevesebb kiemelkedő egyéniség szerepel a csapatban, de sokakban megvan a lehetőség komolyabb eredmények megszerzésében. Jónéhány súlyban várhatóak parázs meccsek az idei évben is. Izgalmasnak ígérkezik az 53 kg-ban Kapuvári Liliána és Kosik Evelin párharc, míg eggyel feljebb 57 kg-ban Balázs Éda, Laczkó Petra vagy a még serdülő korú Ritter Sophie trió is. Valószínűleg nincs lefutva a 61 kg sem, ahol Bán Panka, Kajtán Gréta, Munk Maja a fő esélyes. Az a tény, hogy a súlycsoportok felében legalább két esélyes is indul a válogatottságért, mindenképp pozitív hatással lesz a válogatott csapatra. Bízunk benne, hogy bele adnak mindent a lányok és a lelkesedés kitart a nyáron esedékes kontinens-, illetve a világbajnokságon. A női birkózás jövője szempontjából fontos, hogy a kiélezett súlyokban minél tovább tűzben kell tartani a lányokat és külföldi versenyekre kivinni nemcsak az első, de a második (esetleg harmadik) vonalat is ezekben a súlyokban, így motiválva egymást a nagyobb teljesítmény eléréséhez.

A női U17-es keret nagy része csakúgy, mint kötöttfogásban együtt készül az év nagy részében a KIMBA program keretén belül, így szerencsés helyzetben vagyunk.

Pozitívum továbbá, hogy a válogatott edzők az akadémián edzősködnék, így a felkészülést napi szinten tudják követni és irányítani ezen korosztály számára, így ismerik a versenyzők technikai, illetve fizikális képességeit. A nyári felkészítő programnál nagy hangsúlyt fektetünk a speciális képesség fejlesztésre. Fő célunk a fizikai, és technikai fejlesztéseken túl, az ideális mentális állapot kialakítása, és a formaidőzítés pontosítása lesz. Fontosnak tartjuk a rendszeres nemzetközi versenyeztetést, így az Európa-bajnokságot megelőzően tervben van több (Zágráb, Szabadka, Wolfurt, Bukarest) nemzetközi versenyen való részvétel is.

Az Európa-bajnokság előtt 3 hét edzőtábort terveztünk, amit a bukaresti verseny előz meg.

Célunk a mentális, illetve koordinációs képességfejlesztés mellett, a támadó szellemű birkózás fejlesztése annak kivitelezésének bátorítása, a válogatott versenyzők erényeinek további pontosítása, gyakorlása, illetve a lenti szituációk gyakorlása.

A világbajnokság előtt 4 hét edzőtábort tervezünk, ebből két hetet a Vajdasági Akadémián vagy Szombathelyen, kettőt pedig Tatán az olimpiai központban. A táborok fő célkitűzése az eddigi tapasztalatokat leszűrve a saját, illetve a lányok hibáinak javítása, az elmaradások fejlesztése, illetve a „kenyérkereső” fogások további gyakorlása. A tavalyi tapasztalatok alapján fontos lesz a versenyzők ezen időszakában folyamatos egyéni figyelem hiszen ebben az időszakban már a terhelés az egyik versenyzőben teljesítmény romlást okozott az a másikban fellendülést. Ebben az időszakban jobban egyénre szabott munkát tervezünk, hogy mindenkiből kihozzuk a maximumot.

A világbajnokság után, a további kerettedzéseken túl fontosnak tartjuk az őszi időszakban fenntartani a motivációt, illetve a tudatos célirányos felkészülést melyet a Kozma István Magyar Birkózó Akadémiának köszönhetően minden probléma nélkül kivitelezhetünk.

Az Európa-bajnokságon éremszerzés, a világbajnokságon pontszerző helyezések elérése a reális cél.

### 3. U15

#### a. Kötöttfogás

Edzők: Madarasi Gábor, Kozák István

#### **Magyarország U15-ös korosztály kötöttfogású szakágának összehasonlítása az európai mezőnyrel az indulói létszám összefüggésében:**

2019. U15 Európa-bajnokság (Krakkó) U15 Országos Bajnokság  
25 induló nemzet és 242 versenyző 118 tagegyesület, 151 induló

2021. U15 Európa-bajnokság (Szófia) U15 Országos Bajnokság  
22 induló nemzet és 208 versenyző 114 tagegyesület, 119 induló

2022. U15 Európa-bajnokság (Zágráb) U15 országos Bajnokság  
23 induló nemzet és 221 versenyző 159 induló

#### **Nemzetközi eredményeket meghatározó országok és Magyarország az U15-ös korosztályban:**

Az U15-ös korosztály európai mezőnyében az elmúlt években egyértelműen Oroszország volt a legeredményesebb nemzet. A 2019-es és 2021-es U15-ös Európa-bajnokságon is magasan ők végeztek az élen a csapatverseny tekintetében. Az oroszok mögött a georgiai válogatott rendre a legerősebb, de nagyon jó utánpótlással rendelkezik Ukrajna, Örményország, Azerbajdzsán, Törökország, Bulgária és Fehéroroszország is.

Az U15-ös világversenyek sajátossága, hogy egy csapat 13 fős lehet (2019-ben még 20). Ez azt jelenti, hogy minden nemzet kiválaszthat három súlycsoportot, ahol két versenyzőt indít. Ezzel rendre élnek az erősebb birkózónemzetek, így a mezőny még erősebbé vált és a jó sorsolás esélye minimalizálódott.

Ennek dacára Magyarország ebben a korosztályban, kötöttfogásban 2022-ben az országok között az 5. legeredményesebb volt (egy ezüstérem, három bronzérem és egy 5. hely), olyan nagy birkózó nemzeteket megelőzve, mint Örményország és Bulgária.

Korábban 2021-ben két bronzérmes és három 5. helyet; 2019-ben egy ezüstérmes, egy bronzérmes és egy 5. helyet szereztünk. Csapatversenyben mindkét alkalommal a 6. helyen végeztünk.

A felkészülés egész évben folyamatos lesz, köszönhetően az újraindított kerettedzéseknek. A bő keretnek lehetősége van minden szerdán a KIMBA-ban részt venni ezen az edzésen, a válogatottaknak lehetőségükhöz mérten a lehető legtöbbször, de legalább a foglalkozások 50 %-án. Az Európa-bajnokságra való közvetlen felkészülés a versenyt rendező városban lesz, Kaposváron. A három hetesre tervezett edzőtáborban, reményeink szerint külföldi csapatok is részt vesznek. A válogatottság három hazai, illetve egy nemzetközi versenyen fog eldőlni.

Elsődleges célunk nem feltétlen érmekben mérhető, hanem hogy fel tudjuk venni a versenyt akár a szovjet utódállamok birkózóival szemben is és hogy a verseny végeztével, érezzék, hogy bárkit meglephet verni és plusz lendületet kapjanak a jövőre nézve.

Helyezések vonatkozásában: 2 érem és egy pontszerző hely a reális cél.

## b. Szabadfogás

Edzők: Szatmári Zsolt, Gulyás István, Csonka Csaba

A magyar szabadfogású szakágnak egyre kevesebb merítési lehetősége van és ez sajnos igaz a serdülő korcsoportra is. Ez a negatív tendencia sajnos az évek folyamán fennmaradt, így elmondható, hogy jelenleg a magyar szabadfogású serdülő válogatott legfeljebb 8-10 sportolóra támaszkodhat. Ennek ellenére évről évre láthatunk 2-3 olyan versenyzőt, akik megfelelő menedzseléssel, nemzetközi szintre hozhatóak. Láthatóan könnyebb a felzárkózás azoknak a sportolóknak, akik a Kozma István Magyar Birkózó Akadémia szárnyai alatt folytatják pályafutásukat. Az itt folyó következetes munka, a nemzetközi edzőtáborokban és versenyeken megszerzett rutin segíthet, hogy látható távolságon belülre kerüljön a nemzetközi élmezőny. A korosztályra jellemző hullámzó képességek alapján, volt olyan év, amikor 2-3 mérkőzést tudtak csak nyerni versenyzőink az Európa-bajnokságon, de volt olyan (2019. évben) amikor 11 mérkőzést is nyertünk. A tavalyi évünk is kiemelten jól sikerült, nyertünk meg olyan mérkőzéseket, amiket korábban elveszítettünk, míg Laposa Márk révén sikerült döntőt is birkózunk. Márk végül egy igen értékes ezüstéremmel zárta a versenyt.

A serdülő korcsoportnak az Európa-bajnokság előtt 10-12 nap edzőtáborozási lehetősége van. Mivel évközből keveset találkoznak az edzők a versenyzőkkel, ezért az első 1-2 napban, igyekszünk felmérni, hogy ki milyen edzettséggel, technikai és fizikai állapottal érkezett a táborba. Ilyenkor konzultálunk a nevelő edzőkkel is, kikérdezve őket a tanítvány munkájáról, hibáiról stb., így gyorsabb képet kaphatunk, hogy kinél hogyan és milyen arányba nyúlhatunk bele az addigi mozgásába. Technikailag a versenyeken látott alapvető hibákat igyekszünk javítani, valamint a lábfogások és a lenti helyzetek védésére helyezük a nagyobb hangsúlyt. A technikai lemaradások „pótlására” az év közbeni edzőtáborok alkalmával lenne leginkább lehetőség (iskolai szünetekben, hosszú hétvégéken). A verseny előtt az erő-állóképességen már kevésbé, a gyorsaságon azonban tudunk még javítani, valamint hangsúlyt helyezünk taktikai elemek begyakorlására, valamint mentális tréningre is. Az Európa-bajnokság előtti időszakban, optimális helyzetben 3-4 nemzetközi versenyre lenne szükségünk, hogy sportolóink megfelelő nemzetközi rutinnal és tapasztalattal rendelkezzenek.

Serdülő korcsoportnak csak Európa-bajnokságot rendeznek július 6-9. között, Kaposváron. A hazai környezet van, akit nyomaszt, van, akit ösztökél. Reményeink szerint a legtöbb sportoló bizonyítani szeretne és megfelelő küzdőszelemben fog a szőnyegre lépni. A



serdülők honi versenyei még nem kezdődtek el, így nem látható még, hogy kikkel lesz lehetőségünk részt venni a versenyen. Optimális helyzetben egy éremmel és 1 pontszerző hellyel zárhatjuk a versenyt Kaposváron.

### c. Női

Edzők: Kapuvári Gábor, Sleisz Gabriella

A tavalyi Európa-bajnokságnak egy nagyon fiatal csapattal vágtunk neki. Sikerült egy fantasztikus eredmény elérnünk, hiszen a csapat a dobogó második fokára tudott felállni az U15-ös kontinensviadalon. Teljes csapattal indultunk neki a zágrábi Európa-bajnokságnak, ahonnan 10 súlycsoportból 3 arany-, 2 ezüst-, és 4 bronzéremmel térhettünk haza. Ugyan a kialakult háborús helyzet miatt az oroszok és a beloruszok nem vettek részt, ennek ellenére a lányok kihozták a maximumot magukból. Egy nagyon erős és összetartó csapat volt, amit szeretnénk a 2023-as évben is elérni.

A tavalyi csapatból 3 érmes versenyzőnk korosztályt váltott, ezért ezeket a súlyokat a válogató versenyek után szeretnénk a legerősebb versenyzőinkkel feltölteni. Az idei válogató versenyekre még nem került sor, így csak a 2022-es évi őszi szezon versenyeire tudunk hagyatkozni. Ezek a potenciális válogatott jelöltek az év nagyrésztében a saját klubjukban készülnek a versenyekre, ezért szeretnénk, ha a februárban kezdődő keret edzéseken havonta egyszer megjelenének, hiszen számunkra is könnyebb lenne, ha még a nyári edzőtáborok előtt megismerhetnénk és feltérképezhetnénk erősségeiket és hiányosságaikat. Az idén bizakodóak lehetünk, hiszen a tavalyi csapatból 6 érmes versenyzőnk is harcba száll a címeres mezért. Nagyon nehéz lesz a tavalyi évet megismételni, hiszen ez a korosztály folyamatosan változik. Ugyanakkor idén is arra számítunk, hogy számos érmet itthon tudunk majd tartani.

Edzés célok: A lányok nagyrészt a saját klubjukban készülnek. Mivel verseny és edzőtábor hiányban szenved a serdülő csapat ezért jó lenne, ha ezek a lányok minél több keretedzésen tudnának részt venni, hogy ők is be tudjanak kapcsolódni a technikai felkészülésbe és mi is átfogóbb képet kapjunk az erősségeikről és a hiányosságaikról.

Versenyesek: A kaposvári Európa-bajnokság előtt ebben az évben 3 hazai válogató verseny lesz, ebből az egyik a korosztályos Országos Bajnokság, amihez sajnos csak egy nemzetközi verseny kapcsolódik, ami Romániában lesz.

Edzőtábor:

Mivel ez az U15-ös korosztály még nagyon fiatal ezért a kaposvári Európa-bajnokság előtt két és fél hetes edzőtábort szeretnénk tartani Kaposváron, ahol összeszedjük a csapatot és elkezdjük felkészíteni és ráhangolni őket a versenyre.

Az idei évben egy nagyon fiatal csapattal tudunk majd kiállni a kontinensviadalra, ezért 2 éremmel és 2 pontszerző hellyel számolunk.

## IV. Strandbirkózás

Az idén is megrendezésre kerül a Strandbirkózó Országos Bajnoki Sorozat, ami immár negyedik alkalommal kerül kiírásra. A sorozat megrendezése egyszerre több célt is szolgál. Egyrészt a birkózás, ezen belül is a strandbirkózás népszerűsítése, ezáltal egy új szakág megalapozása. Mindemellett versenyzési lehetőséget nyújt 14 éves kortól egészen a felnőtt korosztályig.

Az augusztusi ANOC World Beach Games kvalifikációs rendszerében jelenleg több versenyzőnk is kijutó vagy ahhoz közeli helyen áll.

A nemzetközi szövetség szándéka továbbra is az, hogy a jövőben ott lehessen az olimpián a strandbirkózás is, erről válhatóan az idei év első felében döntés születik.

<b>Strandbirkózó események 2023</b>		
<b>Verseny megnevezése</b>	<b>Helyszín</b>	<b>Időpont</b>
UWW Beach Wrestling Series (Q*)	Buenos Aires (ARG)	május 7 – 8.
UWW Beach Wrestling Series (Q*)	Szingapúr (SGP)	június 10 – 11.
Strandbirkózó OB - I. állomás	később kerül kijelölésre	június 24.
Strandbirkózó OB - II. állomás	később kerül kijelölésre	július 1.
Strandbirkózó OB - III. állomás	Siófok	július 23.
ANOC World Beach Games	Bali (INA)	augusztus 11 – 12.

*Q\* kvalifikációs verseny a Beach World Games-re*

## V. Mellékletek

### 1. Felnőtt kötöttfogás éves tervezet

<b>FELNŐTT KÖTÖTTFOGÁS 2023</b>			
<b>Hét</b>	<b>Megnevezés</b>	<b>Helyszín</b>	<b>Időpont</b>
1.	edzőtábor	Tata	január 2-6.
2.	edzőtábor	Tata	január 9-13.
3.	edzőtábor	Budapest	január 16-20.
4.	klubedzés		január 23-27.
	hazai válogató	Budapest	január 28.
5.	edzőtábor	Budapest	január 30-február 3.
	verseny - 1. Ranking	Zágráb (CRO)	február 4-5.
6.	edzőtábor	Porec (CRO)	február 6-12.
7.	edzőtábor	Porec (CRO)	február 13-17.
8.	edzőtábor	Budapest	február 20-24.
9.	edzőtábor	Budapest	február 27-március 3.
10.	edzőtábor	Tata - nemzetközi	március 6-10.
11.	edzőtábor	Budapest	március 13-17.
	<b>U23 EB</b>	<b>Bukarest (ROU)</b>	március 13-19.
12.	edzőtábor	Budapest	március 20-24.
	verseny	Nykobing (DEN)	március 23-26.
13.	edzőtábor	Nykobing (DEN)	március 26-31.
14.	edzőtábor	Tata - nemzetközi	április 3-7.
15.	edzőtábor	Dunavarsány	április 10-15.
16.	<b>EB</b>	<b>Zágráb (CRO)</b>	április 17-23.
17.	klubedzés		április 24-28.
18.	edzőtábor	Budapest	május 1-5.
19.	klub edzés		május 8-12.
	felnőtt OB	Budapest	május 13.
20.	edzőtábor	Porec (CRO)	május 15-19.
21.	klubedzés		május 22-26.
22.	edzőtábor	Budapest	május 29-június 2.
	verseny - 3. ranking	Bishkek (KGZ)	június 1-4.
23.	edzőtábor	Bishkek (KGZ)/Budapest	június 5-9.
24.	edzőtábor	Mátraháza	június 12-16.
25.	edzőtábor	Mátraháza	június 19-23.
26.	edzőtábor	Budapest	június 26-30.
27.	edzőtábor	Budapest	július 3-7.
28.	edzőtábor	Budapest	július 10-14.
	verseny - 3. ranking	Budapest (HUN)	július 15-16.

29.	edzőtábor	Tata - nemzetközi	július 17-21.
30.	edzőtábor	Tata - nemzetközi	július 24-28.
	<b>verseny</b>	<b>Pytlasinski - Varsó (POL)</b>	<b>július 27-30.</b>
31.	edzőtábor	Spala (POL)	július 30-augusztus 4.
32.	edzőtábor	Budapest	augusztus 7-10.
	<b>verseny</b>	<b>Dortmund (GER)</b>	<b>augusztus 11-13.</b>
33.	edzőtábor	Hennef (GER)	augusztus 14-18.
34.	edzőtábor	Budapest	augusztus 21-25.
35.	edzőtábor	Mátraháza	augusztus 28-szeptember 1.
	<b>U23 OB</b>	<b>Budapest</b>	<b>szeptember 2.</b>
36.	edzőtábor	Tata - nemzetközi	szeptember 4-8.
37.	edzőtábor	Tata - nemzetközi	szeptember 11-15.
38.	<b>VB</b>	<b>Belgrád (SRB)</b>	<b>szeptember 16-24.</b>
39.	edzőtábor	Budapest	szeptember 25-29.
40.	edzőtábor	Tata - nemzetközi	október 2-6.
41.	edzőtábor	Tata - nemzetközi	október 9-13.
42.	edzőtábor	Budapest	október 16-20.
43.	<b>U23 VB</b>	<b>Tampere (FIN)</b>	<b>október 23-29.</b>
44.	pihenő		október 30-november 3.
45.	klubedzés		november 6-10.
46.	klubedzés		november 13-17.
47.	edzőtábor	Budapest	november 20-24.
48.	edzőtábor	Budapest	november 27-december 1.
49.	edzőtábor	Mátraháza	december 4-8.
50.	edzőtábor	Mátraháza	december 11-15.
51.	edzőtábor	Budapest	december 18-22.
52.	edzőtábor	Budapest	december 27-30.

## 2. Felnőtt szabadfogás éves tervezet

FELNŐTT SZABADFOGÁS 2023			
Hét	Megnevezés	Helyszín	Időpont
1.	edzőtábor	Tata	január 2-6.
2.	edzőtábor	Tata	január 9-13.
3.	edzőtábor	Budapest	január 16-20.
4.	klubedzés		január 23-27.
	hazai válogató	Budapest	január 28.
5.	edzőtábor	Budapest	január 30-február 3.
	verseny - 1. Ranking	Zágráb (CRO)	január 31-február 2.
6.	edzőtábor	Budapest	február 6-10.
7.	edzőtábor	Budapest	február 13-17.
8.	edzőtábor	Teteven (BUL)	február 19-24.
9.	edzőtábor	Teteven (BUL)	február 27-március 1.
	verseny - Dan Kolov	Szófia (BUL)	március 1-5.
10.	edzőtábor	Budapest	március 6-10.
11.	<b>U23 EB</b>	<b>Bukarest (ROU)</b>	<b>március 13-19.</b>
	edzőtábor	Budapest	március 13-17.
12.	edzőtábor	Budapest	március 20-24.
13.	edzőtábor	Külföld?	március 27-április 7.
14.	edzőtábor	Dunavarsány	április 10-14.
15.	<b>EB</b>	<b>Zágráb (CRO)</b>	<b>április 17-23.</b>
16.	pihenő		április 24-30.
17.	edzőtábor	Budapest	május 1-5.
18.	edzőtábor	Budapest	május 8-12.
	felnőtt OB	Budapest	május 13.
20.	edzőtábor	Budapest	május 15-19.
21.	edzőtábor	Budapest (közösen U17)	május 22-26.
22.	edzőtábor	Budapest (közösen U17,U20)	május 29-június 2.
	verseny - 3. Ranking	Bishkek (KGZ)	június 1-4.
23.	edzőtábor	Budapest (közösen U20)	június 5-9.
24.	edzőtábor	Tata (közösen U20)	június 12-16.
25.	edzőtábor	Tata (közösen U20)	június 19-23.
26.	edzőtábor	Budapest	június 26-30.
27.	edzőtábor	Budapest (közösen U17)	július 3-7.
28.	edzőtábor	Budapest	július 10-13.
	verseny - 4. Ranking	Budapest	július 13-16.
29.	edzőtábor	SPALA	július 17-21.
30.	edzőtábor	SPALA	július 24-26.
	verseny	Varsó (POL)	július 27-30.

31.	pihenő/klubedzés		július 31-augusztus 4.
32.	edzőtábor	Budapest (közösen U20)	augusztus 7-11.
33.	edzőtábor	Budapest	augusztus 14-16.
	verseny	Bukarest (ROU)	augusztus 17-20.
34.	edzőtábor	Budapest	augusztus 21-25.
35.	klubedzés U23		augusztus 28-szeptember 1.
	U23 OB	Budapest	szeptember 2.
	edzőtábor	Külföld?	augusztus 28-szeptember 3.
36.	edzőtábor	Külföld?	szeptember 4-9.
37.	edzőtábor	Dunavarsány	szeptember 11-15.
38.	<b>VB</b>	<b>Belgrád (SRB)</b>	szeptember 16-24.
39.	edzőtábor U23	Budapest	szeptember 25-29.
40.	edzőtábor U23	Budapest	október 2-6.
41.	edzőtábor U23	Budapest	október 9-13.
42.	edzőtábor U23	Budapest	október 16-20.
43.	<b>U23 VB</b>	<b>Tampere (FIN)</b>	október 23-29.
44.	klubedzés		október 30-november 3.
45.	klubedzés		november 6-10.
46.	összetartó edzés	Budapest	november 13-17.
47.	összetartó edzés	Budapest	november 20-24.
48.	edzőtábor	Budapest	november 27-december 1.
49.	edzőtábor	Mátraháza	december 4-8.
50.	edzőtábor	Mátraháza	december 11-15.
51.	edzőtábor	Budapest	december 18-22.
52.	edzőtábor	Budapest	december 27-30.

### 3. Felnőtt női éves tervezet

FELNŐTT NŐI 2023			
Hét	Megnevezés	Helyszín	Időpont
1.	edzőtábor	Magyarkanizsa (SRB)	január 2-6.
2.	edzőtábor	Bishkek (KGZ)	január 9-15.
3.	edzőtábor	Bishkek (KGZ)	január 16-20.
4.	klubedzés		január 23-27.
	hazai válogató	Budapest	január 28.
5.	edzőtábor	Budapest	január 30-február 2.
	verseny - 1. Ranking	Zágráb (CRO)	február 1-5.
6.	edzőtábor	Tata - nemzetközi	február 6-10.
7.	edzőtábor	Tata - nemzetközi	február 13-17.
8.	edzőtábor	Budapest	február 20-24.
9.	edzőtábor	Dunavarsány	február 27-március 1.
10.	edzőtábor	Dunavarsány	március 6-10.
11.	<b>U23 EB</b>	<b>Bukarest (ROU)</b>	március 13-19.
12.	edzőtábor	Budapest	március 22-24.
13.	edzőtábor	Budapest	március 27-28.
	edzőtábor	Spala (POL)	március 29-április 2.
14.	edzőtábor	Spala (POL)	április 3-6.
15.	edzőtábor	Dunavarsány	április 11-14.
	verseny	Wolfurt (AUT) +U20	április 15-16.
16.	edzőtábor	Dunavarsány	április 16-17.
	<b>EB</b>	<b>Zágráb (CRO)</b>	április 17-23.
17.	pihenő		április 24-30.
18.	pihenő		május 1-7.
19.	klubedzés	Budapest	május 8-12.
	felnőtt OB	Budapest	május 13.
20.	edzőtábor	Budapest	május 15-19.
21.	edzőtábor	Budapest	május 22-26.
22.	edzőtábor	Budapest	május 29-június 2.
23.	edzőtábor	Budapest	június 05-09.
24.	edzőtábor	Budapest	június 12-16.
25.	edzőtábor	Mátraháza + U20	június 19-23.
26.	edzőtábor	Budapest / Róma?	június 26-30.
27.	edzőtábor	Dunavarsány / Róma?	július 3-7.
28.	edzőtábor	Dunavarsány	július 10-12.
	verseny - 4. Ranking	Budapest	július 13-16.
29.	edzőtábor	Dunavarsány - nemzetközi	július 17-21.
30.	edzőtábor	Dunavarsány - nemzetközi	július 24-25.
	verseny - Poland Open	Varsó (POL)	július 27-30.
31.	edzőtábor	Spala (POL)	július 31-augusztus 4.
32.	edzőtábor	Dunavarsány + U20	augusztus 7-11.

33.	edzés	Budapest	augusztus 14-16.
	verseny	Bukarest (ROU)	augusztus 17-20.
34.	edzőtábor	Hennef (GER)	augusztus 23-25.
35.	edzőtábor	Hennef (GER)	augusztus 28-szeptember 1.
	U23 OB	Budapest	szeptember 2.
36.	edzőtábor	Dunavarsány	szeptember 4-8.
37.	edzőtábor	Dunavarsány	szeptember 11-15.
38.	VB	Belgrád (SRB)	szeptember 19-22.
39.	pihenő		szeptember 25-október 1.
40.	edzőtábor	Budapest	október 2-6.
41.	edzőtábor	Dunavarsány	október 9-13.
42.	edzőtábor	Dunavarsány	október 16-20.
43.	U23 VB	Tampere (FIN)	október 23-27.
44.	pihenő		október 28-november 3.
45.	pihenő		november 6-12.
46.	edzőtábor	Budapest	november 13-17.
47.	edzőtábor	Románia	november 20-24.
48.	edzőtábor	Románia	november 27-december 1.
49.	edzőtábor	Mátraháza	december 4-8.
50.	edzőtábor	Mátraháza	december 11-15.
51.	edzőtábor	Budapest	december 18-22.
52.	edzőtábor	Budapest	december 27-30.



#### 4. U20 éves tervezetek

##### a. Kötöttfogás

<b>EDZŐTÁBOROK</b>			
<b>Dátum</b>	<b>Helyszín</b>	<b>Tervezett létszám</b> (versenyzők + edzők)	<b>Megjegyzés</b>
05.30-06.02.	Budapest	14-20+2	
06.05-09.	Budapest	14-20+2	
06.12-16.	Tata	14-20+2	
06.19-23.	Tata	14+2	
06.26-28.	Budapest	10+2	
07.17-21.	Tata	14-20+2	
07.24-28.	Tata	14-20+2	
07.31-08.04.	Spala (POL)	6-10+2	
08.07-11.	Budapest	14-20+2	
08.14-16.	Budapest	10+2	

<b>VERSENYEK</b>			
<b>Dátum</b>	<b>Helyszín</b>	<b>Tervezett létszám</b> (versenyzők + edzők)	<b>Megjegyzés</b>
03.02.	Kiskunfélegyháza	hazai mezőny	1. válogató verseny
04.21-22.	Chomutov (CZE)	12-15+2	Nemzetközi verseny
04.22.	Orosháza	hazai mezőny	1. válogató verseny
05.21.	Tatabánya	hazai mezőny	OB (3. válogató verseny)
05.25-28.	Bukarest (ROU)	12+2	Nemzetközi verseny
05.27-28.	Porec (CRO)	12+2	Nemzetközi verseny
06.26-07.02.	Santiago de Compostela (ESP)	8-10+2	Európa-bajnokság
08.14-20.	Varsó (POL)	6-10+2	Világbajnokság

b. Szabadfogás

<b>EDZŐTÁBOROK</b>			
<b>Dátum</b>	<b>Helyszín</b>	<b>Tervezett létszám</b> (versenyzők + edzők)	<b>Megjegyzés</b>
04.23-28.	Marosvásárhely (ROU)	10+2	
05.29-06.02.	Körcsarnok	20+2	bejárós
06.05-10	Körcsarnok	20+2	bejárós
06.12-17.	Tata	20+2	
06.19-24	Tata	20+2	
07.17-21.	Varsó (POL)	10+2	
07.24-29	Tata	20+2	
07.31-08.05.	Tata	20+2	
08.07-12.	Tata	20+2	
November	Karlino (POL)	14+2	

<b>VERSENYEK</b>			
<b>Dátum</b>	<b>Helyszín</b>	<b>Tervezett létszám</b> (versenyzők + edzők)	<b>Megjegyzés</b>
03.04.	Kiskunfélegyháza	hazai mezőny	1. válogató verseny
04.15-16.	Wolfurt (AUT)	18+2	
04.22	Orosháza	hazai mezőny	2. válogató verseny
05.20.	Tatabánya	hazai mezőny	OB (3. válogató verseny)
05.25-28.	Bukarest (ROU)	18+2	
06.26-07.02.	Santiago de Compostela (ESP)	10+2	EB
07.27-30	Varsó (POL)	10+2	Felnőtt verseny
08.14-20	Varsó (POL)	5+2	VB
November	Karlino (POL)	14+2	

c. Női

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
03.06-10.	Tata	8+1	Felnőtt+U23
03.13-17.	Tata	8+1	Felnőtt+ U23
05.29-02.	KIMBA (bejárós)	15+2	Felnőtt+ U23
06.05-09.	KIMBA (bejárós)	15+2	Felnőtt+ U23
06.12-15.	Bócsa	14+2	Felnőtt+ U23
06.19-24.	Bócsa	10+2	Felnőtt+ U23
07.10-12.	Dunavarsány	10+2	Felnőtt+ U23
07.17-21.	Tata	15+2	Felnőtt+ U23
07.24-28.	Tata	15+2	Felnőtt+ U23
07.30-08.04.	Spala (POL)	6+2	Felnőtt+ U23
08.07-11.	Dunavarsány	6+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02. 02.	Zágráb (CRO)	5	Felnőtt
03.04.	Kiskunfélegyháza	hazai mezőny	1. válogató verseny
04.15	Wolfurt (AUT)	10+2	U20, Felnőtt
04.22	Orosháza	hazai mezőny	2. válogató verseny
04.27-05.02.	Antalya (TUR)	10+2	U20
05.21.	Tatabánya	hazai mezőny	OB (3. válogató verseny)
05. 25-28	Bukarest (ROU)	10+2	U20
06. 26-02	Santiago De Compostella (ESP)	10+2	U20 EB
07. 13-16	Budapest / BOK	6+2	Felnőtt (Ranking)
08. 14-20	Varsó (POL)	5+2	U20 VB

## 5. U17 éves tervezetek

### a. Kötöttfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
04.23-05.03.	Irán		KIMBA, edzőtábor majd a végén csapatverseny
05.22-26.	KIMBA	20+2	
05.29-06.03.	KIMBA	20+2	
06.05-06.08.	Tata	20+2	
07.03-07.07.	KIMBA	20+2	
07.10-07.15.	Tata	20+2	
07.17-07.22.	Tata	20+2	
07.24-07.29.	KIMBA	20+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.25.	Zágráb (CRO)	12+2	
03.18.	Dunakeszi	hazai mezőny	1. válogató verseny
03.25.	Szabadka (SRB)	12+2	
04.15.	Dorog	hazai mezőny	2. válogató verseny
04.22-23.	Chomutov (CZE)	10+2	csak KIMBA
05.06.	Budapest, ESMTK	hazai mezőny	OB (3. válogató verseny)
05.11-14.	Bukarest (ROU)	10+2	
06.12-18.	Tirana (ALB)	10+2	EB
07.31-08.06.	Isztambul (TUR)	6+2	VB

b. Szabadfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
03.20-24.	Tata v. Budapest	50+6	Románokat fogadjuk.
04.20-24.	Marosvásárhely (ROU)	10+2	Ők fogadnak.
05.22-26.	Körcsarnok	20+2	Bejárós
05.29-06.03.	Körcsarnok	20+2	
06.05-10.	Tata	20+2	
07.02-07.	Körcsarnok	16+2	Bejárós
07.10-14.	Tata/Luckenwalde (GER)	16+2	Még nincs meg a pontos dátum a német táborra.
07.17-21.	Tata/Luckenwalde (GER)	16+2	Még nincs meg a pontos dátum a német táborra.
07.24-29.	Kolonics / Tata	16+2	
November	Karlino (POL)	14+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
03.19.	Dunakeszi	hazai mezőny	1. válogató verseny
04.01.	Vasas SC	hazai mezőny	2. válogató verseny
04.15-16.	Wolfurt (AUT)	16+2	
05.07.	Vasas SC	hazai mezőny	OB (3. válogató verseny)
05.11-14.	Bukarest (ROU)	18+2	
06.12-18.	Tirana (ALB)	10+2	EB
07.15.	Luckenwalde (GER)	14+2	
07.31.-08.06.	Isztambul (TUR)	5+2	VB
November	Karlino (POL)	14+2	

c. Női

<b>EDZŐTÁBOROK</b>			
<b>Dátum</b>	<b>Helyszín</b>	<b>Tervezett létszám</b> (versenyzők + edzők)	<b>Megjegyzés</b>
05.22-26.	KIMBA	20+2	
05.29.-06.02.	KIMBA	20+2	
06.05-09.	KIMBA	20+2	Kolonics Szállás
06.11-12.	KIMBA	20+2	Kolonics Szállás
07.03-14.	Vajdasági Akadémia, Szhely, Bócsa	20+2	Egyben 2 hét.
07.17-21.	Tata	8+2	Csak VB indulók
07.24-28.	Tata	8+2	Csak VB indulók
07.30-31.	KIMBA	8+2	Csak VB indulók

<b>VERSENYEK</b>			
<b>Dátum</b>	<b>Helyszín</b>	<b>Tervezett létszám</b> (versenyzők + edzők)	<b>Megjegyzés</b>
02.24-25.	Zágráb (CRO)	12+2	
03.19.	Dunakeszi	hazai mezőny	1. válogató verseny
03.24-25.	Szabadka (SRB)	8+1	
04.01.	Budapest, VASAS	hazai mezőny	2. válogató verseny
04.14-16.	Wolfurt (AUT)	18+2	
05.07.	Budapest, VASAS	hazai mezőny	OB (3. válogató verseny)
05.10-14.	Bukarest	12+2	
06.12-18.	Tirana (ALB)	10+2	EB
07.31-08.06.	Isztanbul (TUR)	5+1	VB

## 6. U15 éves tervezetek

### a. Köötffogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
06.19-06.23.	Kaposvár	30+3	
06.26-06.30.	Kaposvár	20+3	
07.03-07.05.	Kaposvár	14+3	verseny hete

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
03.12.	Kaposvár	hazai mezőny	1. válogató verseny
04.30.	Budapest, Csepel	hazai mezőny	2. válogató verseny
05.14.	Cegléd	hazai mezőny	OB (3. válogató verseny)
06.01-04.	Kolozsvár	20+2 fő	válogató, felkészülési verseny
07.06-09.	Kaposvár	13+3 fő	EB

### b. Szabadfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
06.19 – 06.23	Kaposvár	16-18 + 3	EB felkészülés
06. 26 – 06.30	Kaposvár	16-18 + 3	EB felkészülés
07.03 – 07.06	Kaposvár	13 + 3	EB felkészülés

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
03.11.	Kaposvár	hazai mezőny	1. válogató verseny
04.08.	Kiskunfélegyháza	hazai mezőny	OB (2. válogató verseny)
04.29.	Budapest, Csepel	hazai mezőny	3. válogató verseny

06.01 – 06.04.	Kolozsvár	13 + 3	UWW verseny
07.06 – 07.09.	Kaposvár	13 + 3	EB

c. Női

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
06.19-23.	Kaposvár	20+2	
06.26-30.	Kaposvár	20+2	
07.03-05.	Kaposvár	20+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
03.11.	Kaposvár	hazai mezőny	1. válogató verseny
04.08.	Kiskunfélegyháza	hazai mezőny	OB (2. válogató verseny)
04.29.	Budapest, Csepel	hazai mezőny	3. válogató verseny
06.01-04.	Kolozsvár	15+2	Nemzetközi verseny
07.06-09.	Kaposvár	12+2	Európa-bajnokság