

SZAKMAI TERV

2024.



BÁCSI PÉTER
MAGYAR BIRKÓZÓK SZÖVETSÉGE
szakmai igazgató

Tartalomjegyzék

I. Bevezetés, helyzetelemzés.....	2
II. Felnőtt és U23	4
1. Köötffogás.....	6
2. Szabadfogás.....	6
3. Női	7
III. Utánpótlás.....	9
1. U20	10
a. Köötffogás.....	10
b. Szabadfogás.....	11
c. Női	13
2. U17	14
a. Köötffogás.....	14
b. Szabadfogás.....	15
c. Női	19
3. U15	21
a. Köötffogás.....	21
b. Szabadfogás.....	22
c. Női	23
IV. Strandbirkózás.....	24
V. Mellékletek.....	26
1. Felnőtt köötffogás éves tervezet	26
2. Felnőtt szabadfogás éves tervezet	28
3. Felnőtt női éves tervezet.....	30
4. U20 éves tervezetek	32
a. Köötffogás.....	32
b. Szabadfogás.....	33
c. Női	34
5. U17 éves tervezetek	35
a. Köötffogás.....	35
b. Szabadfogás.....	36
c. Női	37
6. U15 éves tervezetek	38
a. Köötffogás.....	38
b. Szabadfogás.....	38
c. Női	39

I. Bevezetés, helyzetelemzés

2023-tól az új állami sportágfejlesztési stratégiának köszönhetően a szövetségi támogatásban is új időszak vette kezdetét. Mint ismert a birkózás bekerült a hat kiemelt sportág közé, ami elismerése a sportágnak, ugyanakkor kiemelt elvárásokkal is jár. Azért, hogy ezt a pozíciót a jövőben is meg tudjuk őrizni, a központi támogatás jelentős mértékben átalakult. A klubedzők közvetlen támogatása, ezáltal szorosabb kontrollálása által minőségibb munkát várhatunk el. Az utánpótlás bázisunk bővítése és a versenyzői létszám növelése kulcskérdés, ehhez pedig az edzők kitartó, minőségi munkájára van szükség. Jelenleg az állami edzői programokon kívül (KEP, KUEP, NEP), a Müller Ferdinánd Edzői és Patrónus program keretein belül további 65 edző (32, illetve 35 fő) részesül direkt támogatásban.

Az tavalyi évben elindult az edzői licensz rendszer bevezetése (alap, bronz, ezüst, arany és gyémánt kategória), amely évente négy alkalommal színvonalas elméleti és gyakorlati előadásokkal segíti a sportszakemberek munkáját. A licensz rendszerben a kategóriák közötti átjárhatóságnak köszönhetően szintén a szakami munka színvonalának emelkedését várjuk az által, hogy az edzők motiváltibbak legyenek és folyamatosan képezzék magukat.

A MBSZ által első alkalommal indított ingyenes, ösztöndíjas középfokú birkózóedző képzés kiváló lehetőség, hogy felkészült edzők segítsék a hazai birkózás fejlődését. Idén szeptembertől várható a képzés újbóli meghirdetése, valamint egy óvodai mozgásfejlesztő képzés indítása.

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen 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. Szükség esetén Dr. Molnár Szabolcs ortopéd szakorvos is a versenyzők rendelkezésére áll.

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 Kőrösi Éva dietetikus 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 óta a BioTech USA a szövetség táplálékiegészítőket gyártó partnere, akik a termékek mellett szaktanácsadással is segítenek, az idei évben is tovább 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 Szívklinikával 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 versenyzőknek 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

2022 rendkívül eredményes volt a magyar birkózás számára, mind a felnőtt mind az U23-as korosztály tekintetében. A tavalyi év az eredményesség terén némiképp ugyan elmaradt az előző évitől, azonban az orosz és belorusz sportolók újbóli indulása ellenére az országok közötti rangsorban megőriztük a helyünket a top 10-ben.

A felnőttek között szerzett 9 érem (3 arany, 3 ezüst, 3 bronz) közül, kiemelkedik az egy Európa- (Takács István) és két világbajnoki cím. Szabadfogásban Muszukajev Iszmail 44 év után szerzett aranyérmet, míg Losonczy Dávid győzelme egyben óriási sportdiplomáciai siker is. Kiemelendő, hogy az Európa-bajnokságon mindhárom szakág tudott érmekeket nyerni.

A belgrádi kvalifikációs világbajnokságon előzetesen 2-4 kvóta megszerzése volt a célkitűzés, így a minimális tervet sikerült teljesíteni. Az idei évben további kvóták megszerzése a feladat, amire 2 versenyen van még lehetőség.

Az U23 Európa-bajnokságon a nőknél és a kötöttfogásban szerzett 1-1 aranyérem (Szél Anna, Losonczy Dávid) mellett, 2 bronz- (Pók Karolina, Szabados Noémi) és egy ezüstérem (Szőke Alex) volt a mérleg. A tiranai világbajnokságon mindössze a Takács István tudott dobogóra állni.

2023	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	1.	Takács István – 87 kg	1.	Losonczy Dávid – 87 kg
	3.	Lévai Zoltán – 77 kg	2.	Fritsch Róbert – 72 kg
	8.	Magyarország – 57 pont	8.	Magyarország – 54 pont

A felnőtt kötöttfogás 2023. évi eredményei a világversenyeken

2023	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	3.	Bajcajev Vlagyiszlav – 97 kg	1.	Muszukajev Iszmail – 65 kg
	3.	Ligeti Dániel – 125 kg	5.	Ligeti Dániel – 125 kg
	10.	Magyarország – 46 pont	10.	Magyarország – 37 pont

A felnőtt szabadfogás 2023. évi eredményei a világversenyeken

2023	Európa-bajnokság		Világbajnokság	
	2.	Orsus Sztalvira – 53 kg	-	
	2.	Bognár Erika – 55 kg	-	
	10.	Magyarország – 50 pont	22.	Magyarország – 12 pont

A felnőtt női szakág 2023. évi eredményei a világversenyeken

A fejlődéshez megfelelő terhelést kell kapjanak a versenyzők és változatos edzőpartnerekkel kell birkózni, ezért szükségszerű külföldi edzőtáborokba utazni vagy lehetőség szerint más nemzeteket meghívni a hazai edzőtáborokba.

Idén ismét megrendezzük a nagy hagyományokkal rendelkező magyar nagydíjat, a Pályák Imre - Varga János Emlékversenyt, ami kötött-, szabadfogású és női verseny is egyben, és továbbra is az UWW Ranking Series utolsó állomása lesz, ahol még lehet a kiemelés szempontjából értékes pontokat szerezni (az olimpián 8 kiemelt lesz). A tavalyi évhez hasonlóan, most is nívós nemzetközi edzőtáborokat is fogunk szervezni a rangsorversenyhez kapcsolódóan.

Az Európa-bajnokság korábban van a megszokottnál, ami nehezíti a kvalifikációs versenyekre felkészülést, ezért a kontinens torna kissé háttérbe szorul. Az év fő feladata, hogy a hátralévő két kvalifikáción minél több kvótát szerezzünk, illetve az eredményes olimpiai szereplés.

2016-hoz hasonlóan idén is megrendezik a nem olimpiai súlycsoportok világbajnokságát, közvetlenül az U23 világbajnokság után Tiranában (albánia). Ez egy jó lehetőség azoknak a versenyzőknek, akik nem olimpiai súlycsoportban versenyeznek vagy esetleg nem jutottak ki az olimpiára.

Az U23-asok teljes mértékben a felnőtt válogatottal készülnek az egész év során, nekik a két fő verseny a májusi Európa- és az októberi világbajnokság.

Felnőtt és U23 világversenyek 2024			
Korosztály	Verseny megnevezése	Helyszín	Időpont
Felnőtt	Európa-bajnokság	Bukarest (ROU)	február 12-18.
Felnőtt	Európai Olimpiai Kvalifikáció	Baku (AZE)	április 5-7.
Felnőtt	Világ Olimpiai Kvalifikáció	Isztambul (TUR)	május 9-12.
U23	Európa-bajnokság	Baku (AZE)	május 20-26.
Felnőtt	XXXIII. nyári olimpiai játékok	Párizs (FRA)	augusztus 5-11.
U23	Világbajnokság	Tirana (ALB)	október 21-27.
Felnőtt	Világbajnokság (nem olimpiai súlyok)	Tirana (ALB)	október 28-31.

1. Kötöttfogás

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

A felnőtt kötöttfogású válogatottat jelenleg egy fiatal generáció alkotja. A fő cél, ahogy az elmúlt évben is, hogy az eredményes versenyzőinket stabil eredményre készítsük, amihez hozzátartozik a profi szemlélet kialakítása és a megfelelő adaptáció az edzésterheléshez és versenyzéshez egyaránt. A csapathoz folyamatosan integráljuk be a fiatalabb korosztályban versenyző, megfelelő képességekkel rendelkező egyéneket, akik rövidebb vagy hosszabb időtartamban vesznek részt a felkészülésünk során. A 2023-as versenyeken a rangsor versenyek, kontinens bajnokság és a világbajnokság volt a fő célkitűzés, ahol a várt eredményt teljesítették versenyzőink. A nemzetközi táboroknak köszönhetően a megfelelő ingereket tudunk megvalósítani, ami a magas szintű edzésterheléshez elengedhetetlen és ezt a jövőben is ennek megfelelően kell kialakítanunk. A stratégiai célunk, hogy a második vonalat is megfelelő szintre építsük fel, és ezzel versenyhelyzetet generáljunk hazai szinten is, ami több súlyban is eredményesen mutatkozott meg. A versenyhelyzet kialakítása a csapat edzésterhelésére is kihatással van, ami rendszeresen mutatkozik meg a foglalkozásaink alkalmával. A kontinensbajnokságon voltak versenyzőink, akiktől többet vártunk, de ennek ellenére egy Európa-bajnoki címet (Takács István 87 kg – olimpiai kategória) és egy bronzérmet (Lévai Zoltán 77 kg – olimpiai kategória) szereztünk. A világbajnokság volt az első kvalifikációs verseny, ahol jogot lehetett szerezni a 2024-es Párizsi Nyári Olimpiai Játékokra, amit egy világbajnoki címmel (Losonczy Dávid 87 kg) egy súlykategóriában sikerült szerezni. A világbajnokságon nem olimpiai kategóriában egy ezüstérmet szereztünk 72 kg-ban (Fritsch Róbert). A várt eredményt elértük, azonban nem sikerült további helyet szerezni a játékokra, ami még több kategóriában elérhető lesz a számunkra, így a fő célunk a megfelelő számú kvótaszerzés és az olimpiai játékokon a megfelelő eredmény és pontszerzés elérése. Az elmúlt évek eredményei alapján a 87 kg-os versenyzőink igen stabilan és eredményesen versenyeznek, ami ebben a kategóriában az élversenyzőket jelenti a nemzetközi mezőnyben.

2. Szabadfogás

Edzők: Bánkuti Zsolt (szövetségi kapitány), Konstatin Gulevszky

Sajnos évek óta egyre kevesebben választják ezt a fogásnemet, éppen ezért a folyamatos utánpótlás nagyon hiányzik. Az U20-as korosztályból, akik alkalmasak lennének arra, hogy beépítsük a felnőtt korosztály munkájába ők még fiatalok egyelőre, nem tartanak ott, hogy folyamatosan részt tudjanak venni a felnőttek felkészülésében. Időszakosan amikor az iskolai elfoglaltságuk engedi, meghívást kapnak az edzőtáborokba. Az U23-as korosztályban 2-3 versenyző van, akiknek a feladatuk lenne átvenni a stafétát és a következő olimpiai ciklusban eredményeket produkálni. Hogy miért választják kevesebben a szabadfogást, annak egyik oka, hogy a nemzetközi mezőnyben egyre több ország él azzal a lehetőséggel,

hogy a volt orosz tagállamokból, legfőképpen a szabadfogás fellegrájából Dagesztánból és Oszétiaiból honosítanak birkózókat és ezzel pl. egy Európa-bajnokság gyakorlatilag egy orosz bajnoksághoz hasonlít, ezáltal azok az országok, akik saját erőből próbálnak versenyzőket nevelni igazából elég kevés eséllyel indulnak a világversenyeken. Ez az egyik fő oka annak, hogy nálunk is úgy gondolják a fiatalok, hogy nekik nincs esélyük eredményt elérni, ezért inkább más fele indulnak el. A fő feladatunk, hogy elhitessük a fiatalokkal, önbizalmat tápláljunk beléjük és felkészítsük őket arra, hogy képesek legyenek felvenni a versenyt bárkivel a nemzetközi versenyeken. Bízunk benne, hogy a nemrégiben alapított és eredményesen működő Kozma István Magyar Birkózó Akadémia segíteni fog hosszú távon a szabadfogás problémáinak a megoldásában. Mindezek ellenére az elmúlt év(ek)ben szép sikereket értünk el mind az utánpótlás, mind a felnőtt korosztályban. 2022-ben (Eb, vb) összesítésben 9 db érmes és 6 db V. helyezést értünk el, ebben az évben a hazai rendezésű Európa-bajnokságon aranyérmet nyertünk, illetve a 2023-as évben 4 db érmes és 4 db V. helyet értünk el és ebben volt egy világbajnoki aranyérem. 2019-ben úgy döntöttünk, hogy mi is élünk a honosítás lehetőségével, ezzel megpróbálva a fogásnemet erősíteni és két orosz származású versenyzőt igazoltunk Muszukajev Ismail és Bajcajev Vlagyiszlav személyében. Az elmúlt években beilleszkedtek a felnőtt csapatba és nagyszerű eredményekkel hálálták meg a bizalmunkat. Igyekezünk a lehetőségek szerint minél többet Magyarországra hívni őket, hogy velünk készüljenek és segítsék a versenyzőinket edzéseken. Szervezünk bemutatókat, ahol technikai elemeket oktatnak ezzel is segítve a birkózóinkat. 2019-ben a kvalifikációs világbajnokságon egy bronzéremmel Muszukajev 65 kg-ban kiharcolta a Tokiói olimpiai részvételt és ott V. helyen végzett. 2022-ben a hazai rendezésű Európa-bajnokságon Muszukajev aranyérmet, Bajcajev pedig ezüstérmet nyert, még ebben az évben a világbajnokságon szintén egy bronzérmet nyert Muszukajev. 2023-ban Bajcajev az Európa-bajnokságon bronzérmet hozott 97 kg-ban, Muszukajev 44 év után világbajnoki címet nyert és olimpiai kvótát szerzett Magyarországnak! Mindenképp érdemes kiemelni Ligeti Dánielt, aki a csapat veteránja a maga 35 évével, eddigi pályafutása alatt 5 érmet nyert felnőtt világversenyeken, Bánkúti Zsolt irányítása alatt 2022-ben és 2023-ban is bronzérmet nyert 125 kg-ban az Eb-n, illetve tavalyi kvalifikációs világbajnokságon éppenhogy lecsúszott a kvótáról és az értékes V. helyen végzett. Hosszútávon nem a honosítás a megoldás a szakág fejlesztésére, hanem hogy a Kozma István Magyar Birkózó Akadémiával együttműködve fiatalokat neveljünk, készítsük őket a legjobb tudásunk szerint és hinni bennük, hogy képesek ők is nagy eredményeket elérni.

3. Női

Edzők: Maxim Molonov (szövetségi kapitány), Martin Gábor

Az olimpia óta eltelt két év konzekvenciáját levonva látható, hogy a generációváltás lezajlott és lassan, de biztosan alakul ki egy új felnőtt csapat. A gerincét a válogatottnak viszonylag egy korosztályba tartozó versenyzők alkotják. A tavalyi évben csatlakozott hozzánk Orsós Sztalvira, aki egy idősebb rutinosabb versenyző, és a fiatalokat is jól tudjuk

mozgatni, foglalkoztatni és fokozatosan beépíteni a felnőtt válogatottba. Az évekig 4-5 főből álló női válogatottunk jelen pillanatban 15-16 fő állandó létszámmal rendelkezik. Ezzel a létszámmal már hazai viszonylatban is tudunk készülni és a fiatalok jól tudják segíteni az idősebb versenyzőket. Végül, de nem utolsó sorban az U20 korú versenyzőknek is van kin felnőni a feladathoz, van előttük jó és rossz példa egyaránt, nem mindent a saját bőrükön kell megtapasztalni, átélni. Utánpótlás korosztályban szép sikereket értünk el, ehhez nagyban hozzájárul a Kozma István Magyar Birkózó Akadémia, ahol összegyűjtve a tehetségeket, egységes és tervezett munka folyik, célként kitűzve a felnőtt birkózók kinevelését.

A felnőtt és U23-as korosztály, amikor csak lehet, mindig együtt készül, itthon és külföldön egyaránt. U23 korosztály tökéletes arra, hogy a fiatalabb felnőtt versenyzőket felkészítsük a tényleges felnőtt korcsoportra, de még egy-két évig mindkét oldalon tudjanak versenyezni. Ebben a korcsoportban is sikerült az elmúlt két évben sikereket és eredményeket elérni, bízunk benne, hogy ez a tendencia folytatódik a jövőben is.

Felnőtt korcsoportban a 2022-es évben két érmet tudtunk nyerni a kontinens viadalon, amit a 2023-as évben meg tudtunk ismételni. Az a cél, hogy ez a tendencia megmaradjon, és még előrelépés is történjen. Hosszútávon is az a cél, hogy a felnőtt Európa-bajnokságokra a következő ciklusban úgy tudjunk kiutazni, hogy ne csak bízzunk az éremszerzésben, hanem tudjuk, hogy a csapatban benne van az az egy-két-három érem fixen.

A világbajnokságokon már más a helyzet, 2022-ben és 2023-ban sem sikerült éremmeccs közelébe jutnunk, a 2023-as világbajnokságon négy lehetőségünk is lett volna négybe kerülni, de sajnos nem tudtuk abszolválni azt. Ettől elvonatkoztatva azokat a meccseket, amiket meg lehetett nyerni azokat hoztuk, csúfos vereség nem volt, viszont a bravúr az hiányzott.

Ezt lehet magyarázni a versenyzők fiatal korával és a rutin hiányával, a többségük vb újonc volt, még sok munka és tapasztalatra van szükség, és sok-sok ingerre. A világ birkózásában vannak olyan nemzetek, ahol tradicionálissá kezd válni a női birkózás, nagyobb bázissal, más struktúrával, több szakemberrel dolgoznak, velük kell felvenni a versenyt, tőlük kell tanulni, rendszert, módszert. Célul kell/van kitűzve, hogy a 2027-ben esedékes kvalifikációs világbajnokságról kell már tudnunk kijutni és oda kell érünk addigra a világ birkózásának közelébe.

A 2024-es év egy sűrű év lesz a női szakág számára, legalább is az első fél év mindenféleképpen. Február elején felnőtt Eb, utána európai kvalifikáció majd világ kvalifikáció következik. Fontossági szempontból mindenek előtt szerepel, a két kvalifikációs verseny, oda kell a legjobb formában érkezni a versenyzőknek, de nem elhanyagolható az Európa-bajnokság sem. Fiatal a csapat, szükség van a jó eredményekre és ehhez jó állomás az Eb a kvalifikációs versenyek előtt.

Ebben a csapatban benne van az olimpiai kvalifikáció lehetősége, de mint azt tudjuk, ahhoz mindennek egyeznie kell a versenyen, sorsolás, szerencse és egy tökéletes nap. Amennyiben ez mind összeáll, akkor bízhatunk benne, hogy az olimpián lesz/lesznek magyar női birkózók.

III. Utánpótlás

A 2022-es év utánpótlás szinten is rendkívül eredményes volt így magasan volt a mérce 2023-ban is.

Az U15-ös korosztály Európa-bajnokságát, amely a korosztály legrangosabb versenye, Kaposváron rendezték. A hazai környezetből adódó fokozott várakozás nem nyomta össze a versenyzőket, sőt ellenkezőleg! Szabadfogásban ugyan nem sikerült érmet nyernünk, kötöttfogásban viszont öt bronz- és egy ezüstérmet szereztek fiataljaink, amivel a csapatverseny 3. helyén végeztünk. A nőknél joggal volt magas az elvárásunk, hiszen a 2022-es zágrábi Európa-bajnokságon 10 súlycsoportból 9-ben éremmel térhetünk haza, valamint a csapatversenyben a 2. helyen zártunk. Kaposváron az az érmek száma ugyan elmaradt az előző évitől, de a 6 éremmel, köztük 3 Európa-bajnoki címmel a csapatverseny élén végeztünk!

Az U17-es Európa-bajnokságon szabadfogásban egy 5. helyezést, kötöttfogásban 2 ezüst- és 1 bronzérmet, női szakágban 1 arany- és 2 bronzérmet szereztek versenyzőink. Ki kell emelni Ritter Sophiet, aki még serdülő korúként lett U17-es Európa-bajnok! A világbajnokságon nem sikerült érmet nyerni.

Az U20-as Európa-bajnokságon minhárom fogásnemben volt érmesünk. A kötöttfogás 1 arany- és 1 ezüstérmet nyert, a nők mindhárom éremből hoztak haza (2 arany, 1 ezüst, 2 bronz.), míg szabadfogásban 1 bronzérmnek örülhettünk. A világbajnokságon a tavalyi évvel ellentétben, 2023-ban nem csak a női szakág tudott érmet nyerni, hanem a kötöttfogás is, szabadfogásban viszont nem sikerült. A kötöttfogású csapatból sérülés miatt hiányzott az Európa-bajnok Darabos László, de az Eb-n is ezüstérmes Lévai Levente a világbajnokságon is a dobogó második fokára állhatott. A nőknél történelmi siker született, hiszen Elekes Enikő az Európa-bajnoki cím után, a világbajnoki címet is elbódította, ezzel megszerezve Magyarország első U20-as vb elsőségét! De dicséret illeti Nyikos Veronikát és Terék Gerdát is, akik az Eb dobogó után, Ammanban is érmet tudtak nyerni.

Utánpótláskorú versenyzőink 2023-ban összesen 30 érmet nyertek, a következő megoszlásban: 8 arany-, 7 ezüst- és 15 bronzérem. Figyelembe véve, hogy az orosz és belorusz sportolók visszatérhettek a szőnyegre, az eredményesség csak kis mértékben maradt el az előző évitől, ami mindenképp pozitívum.

A világversenyekre való felkészülésre a különböző korosztályokban, ahogy eddig is az EB előtt 3-4 hét, a világbajnokság előtt 4 hét összetartó edzőtábort szervezünk, kivétel ez alól az U15 felkészülés, ahol az Eb korai időpontja miatt ez nem megoldható. Hetente továbbra is utánpótlás válogatott keretedzéseket tartunk minden kedden a szabadfogásúaknak (Köröcsarnok), valamint szerdánként a nőknek és a kötöttfogásúaknak (KIMBA). 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 minden korosztály, összes szakága legalább két-három nemzetközi versenyen rész tudjanak venni.

A Kozma István Magyar Birkózó Akadémia programjaiban immár 200 sportoló (110 TAP, 60 AAP, 30 U23) vesz részt, akik emelt edzésszámmal dolgoznak egész évben. A teljes programos versenyzők heti 7-8 alkalommal edzenek kontrollált körülmények között, az alap program versenyzői a keretedzések mellett további egy kötelező akadémiai edzésen vesznek részt.

Utánpótlás világversenyek 2024			
Korosztály	Verseny megnevezése	Helyszín	Időpont
U15	Európa-bajnokság	Loutraki (GRE)	május 15-18.
U17	Európa-bajnokság	Újvidék (SRB)	június 24-30.
	Világbajnokság	Amman (JOR)	augusztus 19-25.
	ISF Gymnasiade	Manama (BRN)	október 23-31.
U20	Európa-bajnokság	Újvidék (SRB)	július 1-7.
	Világbajnokság	Pontevedra (ESP)	szeptember 2-8.

1. U20

a. Kötöttfogás

Edzők: Kliment László, Cifferszky Ákos

Az elmúlt évben 2 meghatározó teljesítményű versenyző volt a csapatban. Ők mindketten kiemelkedően teljesítettek a világversenyeken. A többi súlycsoportban sajnos a nemzetközi él- és középmezőny előrébb járt és így nem tudtunk érmeiben és helyezésekben gondolkodni. A fiúk jól küzdöttek, de a technikai-taktikai, valamint az életkori érettségben való elmaradást nem tudták kiegyenlíteni.

Lévai Levente 18 évesen felnőtt szintű birkózással az Európa-bajnokságról és a világbajnokságról is ezüstéremmel térhetett haza, ami a jövőt tekintve biztató ebben az igen erős súlycsoportban.

Darabos László 4-5 éve a felnőtt válogatottal készül és az Európa-bajnokságon nagyon magabiztosan nyert, kimagaslott a nehézsúlyú mezőnyből. Sajnálatos sérülése miatt nem tudott elindulni a világbajnokságon, ahol a látottak alapján biztos érmes lehetett volna.

A csapat gerince idén is megmarad a 2 versenyzőn kívül számos utolsó éves versenyző is a keretben marad és több jó képességű fiatal birkózó is csatlakozik a tavalyi U17-es mezőnyből.

Összességében várható, hogy csapatszinten erősödni fogunk, de a válogató, valamint a nemzetközi versenyek végeztével lehet majd valós következtetéseket levonni.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

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 válogatott keretnek is a tagjai, ők ezt a periódust ott töltik. A keret tagjainak kötelező heti 1 alkalommal az utánpótlás keretében való részvétel.

A versenyek végeztével meghatározásra kerül a világversenyekre utazók névsora.

2. ciklus: közvetlen felkészülés a világversenyekre.

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

Fő cél, hogy az utazó versenyzők 100 százalékos formában induljanak a világversenyeken. 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 birkózával 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 tavalyi U20-as keret szinte teljes egészében megmarad, és számos jó hozzáállású fiatallal egészül ki, akik nemzetközi szinten is bizonyítottak. Világversenyekre nézve az Európa-bajnokságon és a világbajnokságon is reális esélyünk van az éremszerzésre és több pontszerző hely elérésére.

b. Szabadfogás

Edzők: Bábszky Gergely, Tóth Gábor

Az idei év első válogató versenye február 17-én Kiskunfélegyházán, a második pedig április 20-án Budapesten kerül megrendezésre. A két válogatóverseny előtt február elején Wolfurtban lesz egy nemzetközi verseny, ahova nem a válogatott kerettel utazik a csapat. Az első válogató verseny időpontjában 5 fő KIMBA-s versenyző Iránban vesz részt versenyen. Március közepén Törökországban szeretnénk egy nemzetközi versenyen felmérni a junior mezőnyt.

Május 11-én lesz az U20-as OB. Ezt követően a hónap végén a Romániába utaznánk, a bukaresti versenyre, bő kerettel.

A versenyt követően június 10-június 28. között tartana az Eb felkészülés. Az idei U20-as Európa-bajnokság Újvidéken lesz megrendezve, nem pedig Lengyelországban, az időpont változatlan.

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, valamint csapat pontokat tekintve is szeretnénk a 2023-es évet felülmúlni

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

Képzési célok:

- Állásban munka: mozgatások, 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 védezésnek/ támadásának végrehajtásának, orsó védezésnek/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- és helyzetelemzéseket tervezünk tartani a szabadfogású junior válogatottal együtt.

c. Női

Edzők: Ligeti Richárd Ferenc, Kapuvári Gábor

Az U20-as női csapat a tavalyi évben öt érmet gyűjtött az Európa-bajnokságon, illetve három érmet a világbajnokságon, ami önmagában nagyszerű teljesítmény ez mellé külön öröm, hogy Elekes Enikő, mint az Európa-bajnokságon mint pedig a világbajnokságon aranyérmet szerzett, ami történelmi siker a szakág számára. Ezen sikerek nagyban köszönhetőek központi akadémiai felkészülésnek, mely során együtt készülhetnek az ország legjobb birkózói az év 95%-ban. Ezen eredményekre és munkára építve folytatódik a felkészülés az U20-as korosztályban. A 2024-es évet új edzőpáros irányításával kezdi meg a korosztály. Ligeti Richárd és Kapuvári Gábor lettek az új felelős edzők, mely könnyebbség a korosztály számára hiszen az év nagy részében a csapat magja akadémiai munkát végez így Ligeti Richárd napi szinten koordinálja a versenyzőket évközben is. A tavalyi csapatból Szenttamási Róza, Pók Karolina és Matyi Vivien is korosztályt váltott. Továbbra is a legfontosabb, hogy megfelelő felkészültséggel és felépített munkával az U20-as és felnőtt mezőny közötti szakadékot szeretné a szakág legyőzni. Ehhez megfelelő minőségű versenyeztetés és táborozási lehetőségeket elengedhetetlenek, melyet a szövetség és az akadémia biztosít a csapat számára így joggal bizakodunk ebben az ütőképes csapatban, hogy a jövőben is remek sikereket érhetnek el a nemzetközi birkózásban.

Rövidtávú célok között szerepel, hogy hasonlóan eredményes évet zárjon a csapat, mint tavalyi és továbbra is a megkezdett úton haladva fejlődjenek a versenyzők. Az idei évben először megszervezésre kerül a KIMBA CUP és edzőtábor mely remek lehetőséget biztosít a versenyzőknek a nemzetközi mezőnnyel való versenyzésre és edzőtáborozásra melyet a szakág évről évre színvonalasabbá szeretné tenni. Többen már bekapcsolódtak a felnőtt csapathoz mely további lehetőség a versenyzők számára.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

A válogatott magja az év nagy részében a Kozma István Magyar Birkózó Akadémián heti 8 edzéssel készül az előttük álló feladatokra mely során technikai, taktikai, és fizikai felkészülést magas színvonalon végzik.

A tavalyi évben elért nemzetközi utánpótlás érmekkel rendelkezők már becsatlakoznak időnként felnőtt válogatottba is, mely további lehetőséget biztosít a megfelelő minőségű edzőpartnerekhez is. Felkészülésük során négy nemzetközi versenyen vesznek részt az év elején Wolfurtban, majd Antalyában és Porecban, majd végül Bukarestben. Ezt követően az Európa-bajnokságot megelőzően négy hét edzőtábort terveztünk, a világbajnokságot megelőzőleg pedig öt hét edzőtábor lesz melyből pár hetet a felnőtt válogatottal közösen fognak elvégezni a versenyzők.

A kontinens, illetve világbajnokságra felkészülést előre megtervezett edzésterv alapján fogják végezni a versenyzők mely során elsődlegesen a meglévő technikai tudásuk pontosítása és gyorsítása lesz a hangsúlyban, illetve a fizikai és mentális forma élesítés kerül

előtérben. Technikailag nagyobb fókuszot szeretnénk fektetni állásból a támadó fogásokra, illetve a lentről, mint támadó, mint a védekező technikák fejlesztésére javítására. Alapvetően ebben a korosztályban már fontos, hogy a taktikai képességeiket is kialakítsuk a versenyzőknek. Szeretnénk elérni, hogy támadó szellemben bátor birkózással lépjenek szőnyegre versenyzőink. Az idei évben külön figyelmet kell szentelni az Európa-, illetve világbajnokság közötti időszakra mivel az idei rendhagyó évben a két verseny közti időszak túlságosan hosszú idő lesz, így külön programot kapnak a versenyzők, illetve külön foglalkozásokra lesz lehetőség a két felkészülési idő között. Rendkívül fontos lesz, hogy a világbajnokságot megelőző felkészülést megfelelő állapotban kezdjék el versenyzőink.

Az Európa-bajnokságon 2-3 érem, a világbajnokságon pedig szintén éremszerzés a kitűzött cél.

2. U17

a. Kötöttfogás

Edzők: Szabó Martin, Korpási Bálint, Struhács György

A tavalyi évhez képest egy fiatalabb csapattal vágunk neki az évnek. Az előző évi válogatottból 2 versenyző maradt (Zhitovoz Petro, Olasz Bende). Zhitovoz Petro tavaly bronzérmes tudott lenni az Európa-bajnokságon. A tavalyi sikeres U15-ös válogatottból több versenyző is idén már az U17-es korosztályban fog birkózni. Öt versenyző közülük az Európa-bajnokságon érmet tudott szerezni (Zatkó Gergő, Torda Regő, Budai Ferenc, Kolompár Imre, Kerepesi Ákos).

A keret nagy részének sokat kell fizikálisan fejlődni, hogy az U17-es korosztályba is megtudják állni a helyüket. A lenti védekezés továbbra is a magyar csapat gyengesége.

Mivel a keret nagy része első éves U17-es versenyző, így kiemelten fontos lenne számukra, hogy minél több nemzetközi tapasztalatot tudjanak szerezni a versenyszezon alatt. Ezért számos nemzetközi verseny lett betervezve, ahol rotálva szeretnénk a versenyzőket küldeni, figyelembe véve a jelenlegi fizikális és technikai állapotukat, és hogy az iskolai hiányzásokat kordába tudjuk tartani.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

Célunk a versenyszezon alatt, hogy a lehető legtöbb versenyző jusson lehetőséghez. Öt külföldi versenyt tervezünk az Európa-bajnokságig. Amikből kettő kiemelt fontossággal bír, a törökországi és a csehországi verseny, mivel ezeken a korosztály legjobb versenyzőit ellen is tudnak birkózni a világversenyek előtt.

A kontinensbajnokság időpontja későbbre került, valamint a helyszín is változott, ami kedvezőbb a felkészülés szempontjából. Előtt 3 hét központi edzőtábort terveztünk. Abból az első hét még bejárós tábor lenne, mivel a felkészülés így is beleesik az iskolai tanévbe.

Az Eb későbbi rendezése miatt a világbajnokságig kevesebb idő lesz, így előtte 4 hét központi felkészülést szeretnénk. Ahol az első hét szintén bejárós lenne.

Az Európa-bajnokságon érem/érmek szerzése, a világbajnokságon pontszerző helyezés(ek) megszerzése a reális cél.

b. Szabadfogás

Edzők: Farkas Gábor, Németh István

A 2023-as évben összesen egy 5. helyet sikerült elérni a két világversenyen Fábián Bálintnak köszönhetően, aki a tiranai Európa-bajnokságon érte el ezt az eredményt. 2019 óta a bakui EYOF-tól kezdődően összesen 5 világverseny telt el úgy zsinórban, hogy a magyar U17-es szabadfogású válogatott legalább egy éremmel tért haza. Sajnos ez szép sorozat tört meg most 2023-ban.

A felkészülésünk terv szerint alakult, összesen 4 nemzetközi versenyen és 2 nemzetközi edzőtáborban vettünk részt az Európa-bajnokságot megelőzően. Csapatunk pár tagját viszont sérülés hátráltatta tavasszal pl.: Fábián Bálintot vállsérülése, Veress Bencét borda és derék fájdalmak, Baráth Károlyt boka sérülése. Karcsinak az Eb indulása is kérdéses volt, annyira későn jött helyre a lába.

Bálint önmagához képest rengeteget fejlődött tavasszal és szerintem kihozta magából a maximumot az Európa-bajnokságon. Úgy gondolom reálisan még két bronzmérkőzés volt benne a csapatban, 48kg-ban Majer Barna, illetve 92kg-ban Veress Bence állt nagyon közel hozzá. Jól birkóztak mind a ketten, a mérkőzés egy kritikus szituációjában hoztak rossz döntést, ami minimálisan az ellenfél oldalára billentette a mérleg nyelvét.

A világbajnoki felkészülésünkben is sikerült 3 hét nemzetközi edzőtáborban részt venni. Két hetet az U17-es és U20-as román válogatottal Marosvásárhelyen, illetve egy hetet a németországi Luckenwalde-ban az U17-es német és lengyel válogatottal.

A világbajnokságra három versenyzővel utaztunk ki, Mizsei Ádámmal, Veress Bencével és Fábián Bálinttal. Bencének nem kedvezett a sorsolás, egy amerikai és egy iráni ellenfelet kapott maga mellé. Bálint egy japán versenyzőt kapott. Mérkőzésüket sajnos eltaktikáztuk, hiszen nem született akció pont egyikük részéről sem, és 1-1-re a japánt hozták ki győztesnek. Mizsei Ádámnak három mérkőzése volt, egy lépésre volt a bronzmérkőzéstől. Jól birkózott, 4-0-ra kapott ki az Európa bajnok moldvai Borstól, az izraelit technikaival verte a vigaszágon és az azeri ellen is meg volt az esély a győzelemre, hiszen 3-1-re maradt alul szoros csatában.

Ősszel a csapat egyik felével a lengyelországi Karlinoban edzőtáboroztunk lengyel és német klub csapatokkal, a csapat másik felével Németh István volt nemzetközi csapatversenyen Bulgáriában.

A 2023-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 2022-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 fejlődnünk kell. Az idei évben ezekre nagyobb hangsúlyt fogunk helyezni, hogy támadásaink hatékonyabbak legyenek mind állásból, mind pedig lentről. Továbbá előtérbe helyezzük az egyéni képzés szerepét, hogy a versenyzők erősségeit növeljük, egyéni hibáikat pedig minimalizáljuk.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

Az év első nemzetközi versenyére az akadémia segítségével jutunk el, méghozzá az UWW által szervezett wolfurti versenyre. Második állomásunk a törökországi Victory Cup lesz március közepén, ahova 4+1 fővel tervezünk kiutazni.

A két nemzetközi versenyt követően jön a három hazai válogató verseny, köztük az országos bajnokság is. Az első válogató verseny március 23-án lesz, a második április 6-án, melynek hetén egy KIMBA edzőtábor is lesz Tatán. Az országos bajnokság április 27-én lesz Abonyban. Reményeink szerint a három hazai válogató verseny elég lesz, hogy kialakuljon a 2024-es szabadfogású U17-es válogatott csapat. Amennyiben lesz még olyan súlycsoport, ahol ezt még nem sikerül eldönteni, ott a bukaresti verseny és / vagy egy külön válogató mérkőzés fog dönteni.

Az említett májusi bukaresti versenyre szokás szerint nagy csapattal tervezünk kiutazni 16+2 fővel május 9-12 között.

Az EB felkészülésünket a németországi Heidelbergben kezdjük közösen a német válogatottal, amit két budapesti hét fog követni.

A világbajnokság helyszíne eredetileg Argentína lett volna, de az biztossá vált, hogy nem ők fogják a világversenyt rendezni. Az új helyszín a tavalyi U20 világbajnokságnak otthont adó Amman (Jordánia) lesz. Az Európa-bajnokság és a világbajnokság között összesen 7 hét lesz. Az Eb után pihenőt kap a csapat, majd utána kezd a vb felkészülést. Az első két hétre nemzetközi edzőtábort keresünk, ahova az utazó csapattal fogunk kimenni. Terveink között szerepel Németország vagy Lengyelország. A nemzetközi edzőtáborokat követően itthon folytatjuk tovább a felkészülést méghozzá az U20-as válogatottal közösen. Budapestet követően egy hét dunavarsányi tábor vár a csapatra, ahol már az utolsó edzések lesznek a világbajnokság előtt.

Ősszel a lengyelországi Karlinoba szeretnénk kiutazni az utolsó éves U15-ös versenyzőkkel kiegészülve, építve ezzel is már a 2025-ös U17-es válogatott magját.

A tiszta felkészülési időszakban (4-8 hét- Egyesületenként változó):

- centrális és perifériás munkakapacitás 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.

Az EB felkészülést három héttel a világverseny előtt megkezdjük, amelyet Németországban kezdünk. 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 iránymutatóak:

- 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 akkcelerált, 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:

- Max húzódkodás
- Max fekvőtámasz
- Helyből távol ugrás
- 3 perc plank
- 2 perc Sorensen gyakorlat
- 2x1 perc 4 ütemű fekvőtámasz 1 perces pihenővel, pulzus méréssel.

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

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

Célkitűzés:

A csapat egészét 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 Európabajnokságon célunk a két érem mérkőzés, legalább egy éremszerzés.
- A Világabajnokságra is minél nagyobb csapattal szeretnénk kiutazni. Célunk legalább egy éremmérkőzés.

Képzési célok:

- Állásban munka: mozgatások, 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
- Egyéni képzések előtérbe helyezése

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 kerettedzések menetébe is be szeretnénk építeni a fent említett képzési célokat. A Kozma István Magyar Birkózó Akadémiával együttműködve, stratégiai célunk, hogy minél többen látogassák a kerettedzéseket.
- 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- és helyzetelemzéseket tervezünk tartani a szabadfogású U20 válogatottal együtt.

c. Női

Edzők: Ligeti Richárd Ferenc, Kocsis Gábor

Az U17-es női birkózó válogatott tavalyi évét felemásan lehet jellemezni. Az Európa-bajnokság ragyogó teljesítményt hozott, ahol Ritter Sophie aranyérmet, míg Balázs Éda és Müller Petra bronzérmet szereztek, illetve Kollár Alexandra ötödik helyezett lett. Azonban a világbajnokságon nem sikerült az elvárt eredményeket elérni. A női utánpótlás szakág azonban nem hagyta, hogy ezek az eredmények megingassák, és az idei évben is ambiciózusan tervezi folytatni a felkészülést.

Az csapat erősségét az is mutatja, hogy a mag az U17-es kategóriában maradt, és a tavalyi év sikeres résztvevői reményteljesen várják az előttük álló kihívásokat. A csapat összetételében azonban változások történtek, Kapuvári Liliána és Müller Petra korosztályváltás miatt távozott, Kollár Alexandra pedig sérülés miatt nem áll rendelkezésre. Azonban a csapatváltozásokat úgy tervezzük, hogy a mag azonos színvonalon maradjon, és a válogatott továbbra is erős kerettel rendelkezzen.

Az idei évben a válogatott egy új edzővel, Kocsis Gáborral bővült. A tapasztalt edzői és tanári háttérrel rendelkező Gábor segíthet abban, hogy számos új gyakorlattal a korábbi koncepciót megtartva tovább fejlesszék a csapat teljesítményét. A szakmai stáb és a versenyzők közötti együttműködés kiemelkedő fontosságú a sikeres felkészüléshez, és bízunk abban, hogy az új edző hozzájárul majd a csapat fejlődéséhez.

Az U17 női válogatott nagy része a központi felkészülésben vesz részt, ahol a Kozma István Magyar Birkózó Akadémia biztosítja a számukra a megfelelő környezetet és feltételeket. A központi felkészülés pozitív hatásait továbbra is ki szeretnék aknázni, és a csapat egységes felkészülése kulcsfontosságú a siker érdekében.

Bár a tavalyi világbajnokság nem megfelelő eredményei kihívást jelentenek, a csapat a tapasztalatokból tanulva és a felkészülést finomítva vág neki az előttük álló megmérettetéseknek. A válogatott célja, hogy megtartsa az előző év sikereit, miközben fejlődik és erősödik. Bízunk abban, hogy az új szezonban több súlycsoportokban is kiélezett csatározások alakulnak majd ki a válogatottság megszerzéséért.

A csapat kész és elszánt a rájuk váró kihívásokra. Az új edző bevonása és a jelenlegi tehetségek segíthetnek abban, hogy a csapat továbbra is sikeres legyen, és az elért eredményeiket tovább fejlesszék.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

A felkészülés menetének tervezése során kiemelt célunk, hogy a két nagy világverseny közötti távolságot optimalizáljuk, és a csúcsformát ezekre az eseményekre időzítsük. Ezen kívül arra törekszünk, hogy minél több versenyzőnek biztosítsunk lehetőséget nemzetközi versenyeken való részvételre. A változó erőviszonyok miatt és az évről évre változó korosztályos sajátosságok mellett, realisabb képet kaphatunk a jelenlegi legjobb formába lévő versenyzőkről. A hazai válogató versenyeken túl, fontos állomás lesz 3-4 nemzetközi felkészítő verseny, melyekből levont konzekvenciák is alakítják majd a felkészülést. A kontinensbajnokság előtt tervezett 3 hét edzőtábor és a világbajnokság előtti 4 hetes edzőtábor a csapat csúcsformájának elérését célozza meg.

Az U20-as csapathoz való időnkénti csatlakozás a megfelelő ingerek megszerzésének és a különböző felkészülési szakaszok közötti összhang kialakítását szolgálja. A kihívások ellenére, az idősebb csapat tagjainak bevonása a felkészülésbe hozzájárul a kiegyensúlyozottabb edzésprogramhoz.

A versenydőszakban az iránymutatók a további fejlődés vagy a meglévő képességek fenntartása minimális volumen mellett, a pszichológiai faktorok kezelése, a technikai készségek tökéletesítése, a teljesítmény szintjének emelése, a fáradtság csökkentése, a taktikai elemek tökéletesítése és a versenytapasztalat gyűjtése lesznek. Ezekre az elemekre fókuszálva bízunk benne, hogy a csapat eléri a kitűzött célokat, és sikeresen helyt áll a nemzetközi versenyeken.

Alapvetően továbbra is a támadó birkózást szeretnénk kialakítani a versenyzőkben, illetve, hogy a kiemelkedő fizikai és kondicionális képességeiket ki tudják használni a szőnyegen.

Az Európa-bajnokságon két érem megszerzése, a világbajnokságon pontszerző helyezés(ek) megszerzése a kitűzött cél.

3. U15

a. Kötöttfogás

Edzők: Madarasi Gábor, Kozák István

Magyarország U15-ös korosztály kötöttfogású szakágának összehasonlítása az európai mezőnnyel az indulói létszám összefüggésében.

2019. U15 Európa-Bajnokság / Krakkó/
25 induló nemzet és 242 versenyző

2019. U15 Országos Bajnokság
118 tagegyesület, 151 induló

2021. U15 Európa-Bajnokság / Szófia/
22 induló nemzet és 208 versenyző

2021. U15 Országos Bajnokság
114 tagegyesület, 119 induló

2022. U15 Európa-Bajnokság /Zágráb/
23 induló nemzet és 221 versenyző

2022. U15 Országos Bajnokság
159 induló

2023. U15 Európa-Bajnokság / Kaposvár/
30 induló nemzet és 237 versenyző

2023. U15 Országos Bajnokság
145 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 és 2021 es U15-ös Európa-bajnokságon is magasan ők végeztek az élen a csapatverseny tekintetében. Az oroszok mögött a grúz 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). Ezt 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 2023.-ban az országok között - Oroszország nem vehetett részt a pontversenyben - a 3. legeredményesebb volt (egy ezüstérem, öt bronzérem és egy 5. hely), olyan nagy birkózónemzeteket megelőzve, mint Örményország, Bulgária, Törökország.

Korábban 2022.-ben egy ezüst, három bronzérmet és egy 5. helyet; 2021.-ben két bronzérem és három ötödik hely sikerült begyűjteni. Előbbin 5. míg utóbbin 6. lettünk a pontversenyben.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

A felkészülés egész évben folyamatos lesz, köszönhetően a szerdai keretedzéseknek. 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 kéthetesre van tervezve, valamint a verseny hete. Első sorban a formába hozáson lesz a hangsúly, valamint a lenti védekezés finomításán. A válogatottság két hazai, illetve egy nemzetközi versenyen fog eldőlni.

Elsődleges célkitűzés nem feltétlen érmekben mérhető, hanem hogy fel tudjuk venni a versenyt, akár az orosz tagáram birkózóival szemben is és a verseny végeztével, érezzék, hogy bárkit meglehet verni. És plusz lendületet kapjanak a jövőre nézve.

Helyezések vonatkozásában: 1-2 érem és 1-2 pontszerző hely a reális cél.

b. Szabadfogás

Edzők: Sükösd Attila, Csonka Csaba

Az U15 az első korosztály, ahol a címeres mez jelentőséggel bír, ami fontos a gyerekeknek. Ebben a korosztályban vesznek részt először világversenyen, ami igencsak megmutatkozik a teljesítményen. Itt kezdenek rutint szerezni, szokni a világversenyek közegét, ami sok esetben nagy teher is tud lenni ezeknek a fiataloknak. Az elmúlt évek alapján egyre kevesebb a serdülő korú szabadfogású birkózó, akikből meríteni lehet, ennek ellenére az elmúlt évek serdülő Európa-bajnokságain a válogatott viszonylag jól szerepelt, több mérkőzést meg tudtak olyanok ellen is nyerni, akik korábban még diadalmaskodtak felettük, sőt 2019-ben bronzérmet (Darabos László) tudtak nyerni, míg 2022-ben ezüstérmet (Laposa Márk) hoztak haza a magyar birkózásnak.

Ez a korosztály a leghullámzóbb és legképzetlenebb, javarészt mindenki otthon edz a saját klubjában és onnan kerül a válogatottba. Edzettségi szintjük is eltér, van, aki terhelhetőbb, de olyan is akad, aki kevésbé, mert nem minden nevelőegyesületben van lehetőség legalább heti 5-öt edzeni. Az idei évben valószínűleg a terhelhetőséggel nem lesz gond, jobb munkát tudunk majd végezni a KIMBA jóvoltából, hiszen a legtehetségesebb serdülő korú birkózók nagy része már a központi felkészülésben vesz részt, ahol egységes edzésterv, fizikai felkészítés és technikai oktatásban részesülnek, mindemellett a heti kellő mennyiségű edzőmunkát elvégzik, ahhoz, hogy nemzetközileg is minél többen sikeresek lehessenek a jövőben.

Az első válogatót tekintve vannak nagyon tehetséges fiataljaink, akik később a nemzetközi élmezőnyhöz is közel kerülhetnek, ha megfelelően foglalkozunk velük.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

2024-ben megpróbáljuk a központi felkészülésbe bevonni azon fiatalokat is, akik nem a Kozma István Magyar Birkózó Akadémiára járnak edzeni, ezért márciustól havonta 1-2

alkalommal kerettedzést szervezünk, hogy azok is fel tudjanak zárkózni társaikhoz, akik eddig kizárólag a nevelőegyesületünkben készültek a megmérettetésekre. Két hét edzőtábort tervezünk, aminek az alapjait a havi kerettedzések során lerakjuk, így ebben a két hétben már egy összeszokott, motiváltabb, képzettebb társasággal találkozhatunk reményeink szerint, akikkel a fókusz már teljes egészében az Eb-n lesz. Az első hét tábor, amely valószínűleg bejárós lesz az iskola miatt, április 29-május 3. között lesz megtartva, míg a második május 6-10 között.

Két felkészülési versenyt terveztünk be a főverseny előtt, amelyek a második válogató és az első edzőtábor között lennének.

Cél a versenyeken látott alapvető technikai hibák kijavítása, a versenyzők lábra támadásainak javítása, gyorsítása és a lábvédek fejlesztése. Mindezek felmérését természetesen verseny során tervezzük, amelyeket márciusban és áprilisban tervezünk, hogy legyen időnk még javítani a technikai elemeken és formát időzíteni.

Elsődleges célkitűzés az éremszerzés és legalább 2 pontszerző hely megszerzése, de csak válogató és a nemzetközi versenyek után lehet pontosabban leszűrni, hogy mennyi esélyünk van erre, milyen anyaggal fogunk dolgozni majd a válogatottban. Másodlagos célunk az igazán tehetséges fiatalok technikai és mentális fejlesztése, hogy a későbbiekben az U17 válogatottban már képzettebb egyének kerülhessenek fel, akikkel komolyabb munkát és esetleg eredményt lehessen elérni.

Elvárt cél, hogy a válogatott bátran, motiváltan és akaratosan álljon a szőnyegre, annak ellenéri is, hogy még nagyon fiatalok és tapasztalatlanok.

c. Női

Edzők: Szatmári Zsolt, Török-Dénes Mercédesz, Sleisz Gabriella

A hazai rendezésű 2023. évi Európa-bajnokságon sikerült egy fantasztikus eredmény elérni, hiszen a csapat a dobogó legctetejére állhatott. Korábban, világversenyen a női birkózásban erre még nem volt példa. Az indulók létszáma tekintetében, kihasználva a szabályok adta lehetőségeket, 10 súlycsoportban, 13 sportolónk lépett szőnyegre a kaposvári arénában. A lányok végül 3 arany-, 1 ezüst-, 2 bronzéremmel és 2 ötödik hellyel zárták a versenyt. Ugyan az ukrán csapat nem vett részt a megmérettetésen, de az előző évben eltiltott orosz és a belorusz versenyzők részt vehettek és néhány súlycsoportban meg is nehezítették lányaink dolgát. Összességében elmondható, hogy a lányok kihozták a maximumot magukból. Egy nagyon erős és összetartó csapat volt, amit példaként állíthatunk a fiatalabbak elé.

A tavalyi érmes csapatból vannak versenyzők, akik korosztályt váltanak, a helyüket szeretnénk a válogató versenyek után a legerősebb versenyzőkkel feltölteni. Ebben az évben, még mindig U15-ös, korcsoportú Zhytovo Maria vállmútéten fog átesni, ezért sajnos ebben az évben rá nem számíthatunk.

A potenciális válogatott jelöltek az év nagyrésztében a saját klubjukban készülnek a versenyekre, ezért szeretnénk, ha a kerettedzéseken havonta vagy lehetőség szerint

háromhetente egyszer megjelenének, hiszen számunkra is könnyebb lenne, ha még felkészülési edzőtáborok előtt megismerhetnénk és feltérképezhetnénk erősségeiket és hiányosságait.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

Edzés célok: a lányok java részt a saját klubjukba készülnek. Mivel verseny és edzőtábor hiányba szenved a serdülő csapat ezért jó lenne, ha ezek a lányok minél több keretedszen tudnának részt venni, hogy ők is be tudjanak kapcsolódni a technikai felkészülésbe és mi is át fogóbb képet kapjunk az erősségeikről és a hiányosságaikról.

Versenyek: az Európa-bajnokság előtt ebben az évben 2 hazai válogató verseny lesz, amihez sajnos csak egy nemzetközi verseny kapcsolódik, ami Romániában lesz.

Edzőtábor: mivel ez az U15-ös korosztály még nagyon fiatal ezért az Európa-bajnokságok előtt két és fél hetes edzőtáborral szoktunk tervezni. Sajnos az iskola miatt idén ez az időszak jó esetben egy hétre és néhány napra korlátozódik.

Szükség lenne még havonta egy 2-3 napos összetartásra, hogy tudjuk, hogy a lányok hol tartanak a felkészülésben és ki tudjuk javítani az esetleges hibáikat, és tovább tudjuk fejleszteni az erősségeiket.

Erre a korcsoportra jellemző leginkább a folyamatos változás, átalakulás. Valószínűleg nem tudjuk megismételni a tavalyi bravúrt, de idén is bizakodóak vagyunk, hiszen a tavalyi csapatból 4 érmes versenyző is szőnyegre lép a címeres mezért. Az idei évben 2 érem és 2 pontszerző hellyel számolunk.

IV. Strandbirkózás

Az ötödik alkalommal kerül kiírásra a Strandbirkózó Országos Bajnoki Sorozat. A sorozat 2023-ban nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket, miszerint a birkózás népszerűsítését szolgálja, illetve nyáron is versenyzési lehetőséget nyújtson, ezért az idei évtől kissé átalakul. A már rutinos házigazda Soltvadkerti TE magas rendezése ellenére az érdeklődés elmartad a korábbi évekhez képest, ezért a korhatár csökkentésével és a korcsoportok átrendezésével, valamint az állomásokért is külön-külön járó pontokkal szeretnénk vonzóbbá tenni az egyesületek számára.

A nemzetközi szövetség szándéka volt, hogy a jövőben ott lehessen az olimpián, ez azonban még várat magára. Sajnálatos volt az is, hogy nagyszabású ANOC World Beach Games nem került megrendezésre, megfosztva a lehetőségtől azt a 7 sportolóinkat, akik kvalifikálták magukat az eseményre.

Strandbirkózó események 2024		
Verseny megnevezése	Helyszín	Időpont
Strandbirkózó OB - I. állomás	Soltvadkert	június 29.
Strandbirkózó OB - II. állomás	Soltvadkert	július 13.
Strandbirkózó OB - III. állomás	Siófok	július 28.

V. Mellékletek

1. Felnőtt kötöttfogás éves tervezet

FELNŐTT KÖTÖTTFOGÁS 2024			
Hét	Program	Helyszín	Időpont
1.	Edzőtábor	Budapest	január 2-6.
2.	Edzőtábor	Budapest	január 8-10.
	1. ranking series	Zágráb (CRO)	Január 11-14.
3.	Edzőtábor	Porec (CRO)	január 15-19.
4.	Edzőtábor	Porec (CRO)	január 22-24.
	Klub		január 25-26.
5.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány	január 29-február 2.
6.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány	február 5-9.
7.	Edzőtábor	Budapest	február 12-14.
	EB	Bukarest (ROU)	február 12-18.
8.	Klub		február 19-23.
9.	Edzőtábor	Budapest	február 26-március 1.
	Thor Masters	Nykobing (DEN)	március 1-2.
10.	Edzőtábor	Nykobing (DEN)	március 4-8.
11.	Edzőtábor	Budapest	március 11-15.
	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány	március 11-15.
12.	Edzőtábor	Baku (AZE)	március 18-22.
	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány	március 18-22.
13.	Edzőtábor	Budapest	március 25-29.
14.	Edzőtábor	Budapest	április 1-3.
	Európai kvalifikáció	Baku (AZE)	április 4-7.
15.	Klub		április 8-12.
	Verseny	Budapest (BHSE)	április 13.
16.	Edzőtábor	Budapest	április 15-19.
17.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány	április 22-26.
18.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány	április 29-május 3.
19.	Edzőtábor	Budapest	május 6-8.
	Világ kvalifikáció	Isztambul (TUR)	május 9-12.
20.	Edzőtábor	Budapest	május 13-17.
21.	U23 EB	Baku (AZE)	május 20-26.
	Edzőtábor	Budapest	május 20-24.
22.	Edzőtábor	Budapest	május 27-31.
23.	Edzőtábor	Budapest	június 3-4.
	2. ranking series	Budapest (HUN)	június 5-9.

24.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány	június 10-14.
25.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány	június 17-21.
	Pytlasinski Poland Open	Warsaw (POL)	június 19-23.
26.	Edzőtábor	Budapest	június 24-28.
27.	Edzőtábor	Budapest	július 1-5.
28.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány/BP	július 8-12.
29.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány/BP	július 15-19.
30.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány/BP	július 22-26.
31.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Dunavarsány/BP	július 29-31.
	Edzőtábor	Párizs (FRA)	augusztus 1-4.
32.	Olimpiai Játékok	Párizs (FRA)	augusztus 5-11.
33.	Klub		augusztus 12-16.
34.	Klub		augusztus 19-23.
35.	Klub		augusztus 26-30.
36.	Klub		szeptember 2-6.
37.	Edzőtábor	Budapest	szeptember 9-13.
	Felnőtt OB	Budapest (KIMBA)	szeptember 14.
38.	Edzőtábor	Budapest	szeptember 16-20.
39.	Edzőtábor	Budapest	szeptember 23-27.
	U23 OB	Tatabánya	szeptember 29.
40.	Edzőtábor	Budapest	szeptember 30-október 4.
41.	Edzőtábor	Budapest	október 7-11.
42.	Edzőtábor	Budapest	október 14-18.
43.	U23 Világbajnokság	Tirana (ALB)	október 21-27.
44.	VB	Tirana (ALB)	október 28-november 1.
45.	Klub		november 4-8.
46.	Klub		november 11-15.
47.	Klub		november 18-22.
48.	Edzőtábor	Budapest	november 25-29.
49.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Lakitelek	december 2-6.
50.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Lakitelek	december 9-13.
51.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Lakitelek	december 16-20.
52.	Edzőtábor	Budapest	december 23.
	Edzőtábor	Budapest	december 27-28.
1.	Edzőtábor	Budapest	december 30.

2. Felnőtt szabadfogás éves tervezet

FELNŐTT SZABADFOGÁS 2024			
Hét	Program	Helyszín	Időpont
1.	Edzőtábor	Szczyrk (POL)	Január 2-6.
2.	Edzőtábor	Budapest	Január 8-9.
	I. ranking nk.-i verseny	Zágráb (CRO)	Január 10-14.
3.	Edzőtábor	Budapest	Január 16-19.
4.	Edzőtábor	Nemzetközi	Január 22-26.
5.	Edzőtábor	Nemzetközi	Január 29-február 2.
6.	Edzőtábor	Dunavarsány/Tata/Mátraháza	Február 5-10.
7.	Felnőtt EB	Bukarest (ROU)	Február 12-18.
8.	Klub		Február 19-23.
9.	Edzőtábor	Budapest	Február 26-március 1.
9.	Nemzetközi verseny	Katowice (POL) Poland Open	Március 3.
10.	Edzőtábor	Budapest	Március 4-8.
11.	Edzőtábor	Budapest	Március 11-14.
	Edzőtábor	Nemzetközi - Baku	Március 15-17.
12.	Edzőtábor	Nemzetközi - Baku	Március 18-24.
13.	Edzőtábor	Nemzetközi - Baku	Március 25-26.
	Edzőtábor	Budapest	Március 27-29.
14.	Edzőtábor	Budapest	április 1-3.
14.	Európai kvalifikáció	Baku (AZE)	Április 4-7.
15.	Klub		Április 8-12.
15.	Hazai válogató felnőtt/U23	Budapest (BHSE)	Április 13.
16.	Edzőtábor	Budapest	Április 15-19.
17.	Edzőtábor	Nemzetközi	Április 22.-május 2.
17.	Nemzetközi verseny U23	Szófia (BUL)	Április 25-28.
18.	Edzőtábor	Budapest	Május 3-4.
19.	Edzőtábor	Budapest	Május 6-8.
19.	Világ kvalifikáció	Isztanbul (TUR)	Május 9-12.
20.	Klub (felnőtt)		Május 13-17.
20.	Edzőtábor U23/junior	Budapest	Május 13-18.
21.	U23 EB	Baku (AZE)	Május 20-26.
22.	Edzőtábor felnőtt	Budapest	Május 20.-24.
23.	Edzőtábor	Mátraháza	Május 27-31.
24.	Edzőtábor	Mátraháza	Június 3-5.
24.	II. Ranking	Budapest	Június 6.-7.
25.	Edzőtábor	Spala (POL)	Június 10-18.
26.	Nemzetközi verseny	Varsó (POL) Ziolkowski	Június 19-23.

27.	Edzőtábor	Budapest	Június 24-28.
28.	Edzőtábor	Budapest	Július 1-5.
29.	Edzőtábor	Budapest	Július 8-12.
30.	Edzőtábor	Nemzetközi?	Július 15-26.
31.	Edzőtábor	Budapest	Július 29-augusztus 3.
32.	Olimpiai Játékok	Párizs (FRA)	Augusztus 5-11.
33.	Klub		Augusztus 12-16.
34.	Klub		Augusztus 19-23.
35.	Klub		Augusztus 26-30.
36.	Klub		Szeptember 2.-6.
37.	Edzőtábor	Budapest	Szeptember 9-13.
	Felnőtt OB	Budapest (KIMBA)	Szeptember 14.
38.	Edzőtábor	Budapest	Szeptember 16-20.
38.	Nemzetközi verseny U23	Bukarest (ROU)	Szeptember 19-22.
39.	Edzőtábor	Budapest	Szeptember 23-27.
	U23 OB	Tatabánya	Szeptember 29.
40.	Edzőtábor	Nemzetközi	Szeptember 30-okt. 11.
42.	Edzőtábor	Budapest	Október 14-18.
43.	U23 VB	Tirana (ALB)	Október 21-27.
44.	VB	Tirana (ALB)	Október 28-nov.1.
45.	Klub		November 4-8.
46.	Klub		November 11-15.
47.	Klub		November 18-22.
48.	Edzőtábor	Budapest	November 25-29.
49.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Lakitelek	December 2-6.
50.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Lakitelek	December 9-13.
51.	Edzőtábor	Tata/Mátraháza/Lakitelek	December 16-20.
52.	Edzőtábor	Budapest	December 23.
52.	Edzőtábor	Budapest	December 27-28.
1.	Edzőtábor	Budapest	December 30.

3. Felnőtt női éves tervezet

FELNŐTT NŐI 2024			
Hét	Megnevezés	Helyszín	Időpont
1.	edzőtábor	Budapest	2024.01.02-05.
2.	edzőtábor	Budapest	2024.01.8-9.
	verseny	1st Ranking Series / Zágráb (CRO)	2024.01.10-14.
3.	edzőtábor	Tata / Nemzetközi	2024.01.15-19.
4.	edzőtábor	Tata / Nemzetközi	2024.01.22-26.
5.	edzőtábor	Tata	2024.01.29-02.02.
	verseny	Flatz Austria Open / Wolfurt (AUT)	2024.02. 02-04.
6.	edzőtábor	Tata	2024.02.05-09.
7.	verseny	Felnőtt Európa-bajnokság	2024.02.12-18.
8.		Pihenő	2024.02.19-23.
9.	edzőtábor	Kirgizisztán	2024.02.26-03.01.
10.	edzőtábor	Kirgizisztán	2024.03.04-08.
		Repülőjegy	
	verseny	Yassar Dogu (Antalya-TUR)	2024.03.07-10.
11.	edzőtábor	Tata	2024.03.11-15.
12.	edzőtábor	Tata	2024.03.18-22.
13.	edzőtábor	Tata	2024.03.25-29.
14.	edzőtábor	Budapest v. Tata	2024.04.01-03.
	verseny	European OG Qualifier / Baku	2024.04.04-07.
15.		Pihenő / klubmunka	2024.04.08-12.
	verseny	Válogató, Budapest (BHSE)	2024.04.13.
16.	edzőtábor	Mátraháza	2024.04.15-19.
17.	edzőtábor	Tata	2024.04.22-26.
	verseny	Szófia U23	2024.04.25-28.
18.	edzőtábor	Tata	2024.04.29-05.03.
19.	edzőtábor	Tata	2024.05.06-10.
	verseny	World OG Qualifier / Istanbul	2024.05.9-12.
20.	edzőtábor	Tata	2024.05.13-17.
21.	verseny	U23 Európa-bajnokság	2024.05.20-24.
22.	edzőtábor	Budapest	2024.05.27-31.
23.	edzőtábor	Budapest	2024.06.03-04.
	verseny	2nd Ranking Series / Budapest	2024.06.05-09.
24.	edzőtábor	Tata / Nemzetközi	2024.06.10-14.
25.	edzőtábor	Tata / Nemzetközi	2024.06.17-19.
	verseny	Poland Open / Varsó (POL)	2024.06.20-24.
26.	edzőtábor	Spala (POL)	2024.06.24-28.
27.	edzőtábor	Spala (POL)	2024.07.01-05.
28.	edzőtábor	Budapest	2024.07.08-12.
29.	edzőtábor	Budapest/Tata	2024.07.15-19.

30.	edzőtábor	Budapest/Tata	2024.07.22-26.
31.	edzőtábor	Budapest	2024.07.29-08.02.
32.	verseny	Olimpia / Párizs (FRA)	2024.08.05-11.
33.		Klub	2024.08.12-16.
34.		Klub	2024.08.19-23.
35.		Klub	2024.08.26-30.
36.		Klub	2024.09.02-06.
37.		Klub	2024.09.09-13.
	verseny	Felnőtt Országos Bajnokság	2024.09.14.
38.		Budapest	2024.09.16-20.
	verseny	Bukarest U23	2024.09.19-22.
39.		Klub	2024.09.23-27.
	verseny	U23 Országos Bajnokság	2024.09.29.
40.	edzőtábor	Budapest	2024.09.30-10.04.
41.	edzőtábor	Tata	2024.10.07-11.
42.	edzőtábor	Tata	2024.10.14-18.
43.	U23 VB	Tirana (ALB)	2024.10.21-25.
44.	VB	Tirana (ALB)	2024.10.28-11.01.
45.	edzőtábor	Budapest	2024.11.04-08.
46.	edzőtábor	Budapest	2024.11.11-15.
47.	edzőtábor	Szlovákia, Csorba-tó	2024.11.18-22.
48.	edzőtábor	Szlovákia, Csorba-tó	2024.11.25-29.
49.	edzőtábor	Mátraháza	2024.12.02-06.
50.	edzőtábor	Mátraháza	2024.12.09-13.
51.	edzőtábor	Budapest	2024.12.16-20.
52.			2024.12.23-27.
1.			2024.12.30-31.

4. U20 éves tervezetek

a. Kötöttfogatás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
03.04-08.	KIMBA	10+2	KIMBA
06.10-14.	Budapest	20+2	
06.17-21.	Budapest	20+2	
06.24-28.	Tata	20+2	
07.22-26.	Tata	8+2	felnőttekkel
07.29-08.02.	Budapest	16+2	
08.05-09.	Budapest	16+2	
08.12-16.	Mátraháza	20+2	
08.19-23.	Budapest	20+2	
08.26-30.	Dunavarsány	20+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.03	KIMBA		1. válogató
03.02.	KIMBA		2. válogató (nk)
03.15-17.	Victory Cup (TUR)	4+1	
04.19-20.	Chomutov (CZE)	10+2	
05.10-12.	Adriatic Trophy (CRO)	10+2	
05.18.	FTC		OB
05.30-06.02.	Bukarest, Románia	10+2	
07.01-07.	Újvidék (SRB)	10+2	EB
09.02-08.	Pontevedra (ESP)	3+1	VB

b. Szabadfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
06.10-14.	Körcsarnok	20+2	bejárós
06.17-21.	Körcsarnok/KIMBA	20+2	
06.24-28	Tata	14+2	
08.05-09.	Budapest	20+2	bejárós, U17-tel
08.12-16	Dunavarsány	20+2	U17-tel
08.19-23	Budapest, Körcsarnok	20+2	
08.26-23.	Dunavarsány	14+2	
08.07-12.	Tata	20+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.17.	Kiskunfélegyháza		1. válogató verseny
03.09	Jena (GER)	7+1	
03.15-17.	Victory Cup (TUR)	3+1	
04.20	Budapest		2. válogatóverseny
05.11.	Szigetvár		OB
05.30-06.02.	Bukarest (ROU)	18+2	
07.01-07.	Újvidék (SRB)	10+2	EB
09.02-08.	Pontevedra (ESP)	3+1	VB

c. Női

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
06.03-07.	KIMBA	18+2	Bejárós
06.10-14.	Tata	16+1	
06.17-21.	Tata	16+2	
06.24-28.	Bócsa	16+2	
06.30-07.01.	KIMBA	10+2	Kolonics
07.29-08.02.	KIMBA	18+2	Bejárós
08.05-08.09.	KIMBA	18+2	Kolonics (indulók 6+1, többiek Kollégium)
08.12-16.	Dunavarsány	14+1	
08.19-23.	?		
08.26.-08.30.	Dunavarsány	14+2	
09.01-02.	KIMBA	6+1	Kolonics

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.02.	Wolfurt (AUT)	8+2	
02.17.	Kiskunfélegyháza		1. válogató
03.15-17.	Antalya (TUR)	4+1	
04.20.	KIMBA		2. válogató (nk)
05.10-12.	Porec (CRO)	8+1	
05.18.	FTC		OB
05.30-06.02	Bukarest (ROU)	8+2	
07.01-07.	Újvidék (SRB)	10+2	EB
09.02-08.	Pontevedra (ESP)	5+1	VB

a. U17 éves tervezetek

a. Kötöttfogatás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
06.03-07.	KIMBA	20+3	Bejárós tábor
06.10-14.	KIMBA	20+3	
06.17-21.	KIMBA / Vajdasági Akadémia	20+3	
07.22-26.	KIMBA	20+3	Bejárós tábor
07.29-08.02.	KIMBA	20+3	első emberek Kolonics
08.05-09.	Dunavarsány	20+3	
08.12-16.	Dunavarsány	20+3	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.24	Zágráb (CRO)	11+3	
03.12-14.	Antalya (TUR)	6+1	3 versenyző csak KIMBA
03.16.	Szabadka (SRB)	11+2	csak KIMBA
03.24.	ESMTK		1. válogató
04.07.	Cegléd		2. válogató
04.19-20.	Chomutov (CZE)	20	fele KIMBA
05.04.	Eger		OB
05.09-12.	Bukarest (ROU)	7+2	
06.24-30.	Újvidék (SRB)	10+3	EB
08.19-25.	Amman (JOR)	6+2	VB

b. Szabadfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
06.03-07.	Budapest, Körcsarnok	18+2	bejárós
06.10-15.	Budapest, KIMBA	14+2	
06.17-22.	?	14+2	
07.08-12.	Luckenwalde (GER)	4+1	dátum még változhat
07.15-19.	Luckenwalde (GER)	4+1	dátum még változhat
07.22-26.	Budapest, Körcsarnok	16+2	Bejárós, U20-as válogatottal közösen
07.29-08.02.	Budapest	16+2	U20-as válogatottal közösen
08.05-09.	Budapest, Körcsarnok	16+2	U20-as válogatottal közösen
08.12-16.	Dunavarsány	14+2	U20-as válogatottal közösen
November	Karlino (POL)	14+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.02-04.	Wolfurt (AUT)	9+1	
03.12-14.	Antalya (TUR)	4+1	
03.23.	Dunakeszi		1. válogató verseny
04.06.	Kiskunfélegyháza		2. válogató verseny
04.27.	Abony		OB
05.09-12.	Bukarest (ROU)	18+2	
06.10-16.	Újvidék (SRB)	10+2	EB
VB felkészülés	Luckenwalde (GER)	5+2	
08.19-25.	Amman (JOR)	4+1	VB
november	Karlino (POL)	14+2	

c. Női

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
05.27-31.	KIMBA	16+2	bejárós
06.03-07.	Tata	16+2	
06.10-15.	KIMBA	8+2	Kolonics
06.17-22.	Vajdasági Akadémia	8+2	
07.22-26.	KIMBA	16+2	Bejárós
07.29-08.02.	KIMBA	16+2	Kolonics
08.05-08.09.	KIMBA	16+2	Kolonics
08.12-08.16.	Dunavarsány	14+2	
08.18-08.19.	KIMBA	6+1	Kolonics

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.02.	Wolfurt (AUT)	8+2	
02.23-24.	Zágráb (CRO)	8+1	
03.12-14.	Antalya (TUR)	4+2	
03.15-16.	Szabadka (SRB)	8+2	
03.23.	Dunakeszi		1. válogató
04.06.	Kiskunfélegyháza		2. válogató
04.27.	Abony		OB
05.09-12.	Bukarest (ROU)	8+2	
06.24-30.	Újvidék (SRB)	8+2	EB
08.19-25.	Amman (JOR)	3+1	VB
10.23-31	Manama (BRN)	?	ISF Gymnasyade

b. U15 éves tervezetek

a. Kötöttfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
03.31-04.03.	Dorog	14+3	nemzetközi
04.29-05.04.	Eger	20+3	
05.06-11.	Eger	20+3	
05.13-14.	Budapest	20+3	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.03.	KIMBA		1. válogató
03.30.	Dorog		2. válogató (nk)
04.18-21.	Kolozsvár (ROU)	12+2	
05.15-19.	Loutraki (GRE)	10+2	EB
06.01.	Cegléd		OB

b. Szabadfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
04.29. – 05.04.	Budapest	20+2	
05.06. – 05.11.	Tata	20+2	
05.13-14.	Budapest	20+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.10.	Kecskemét		1. válogató
03.09.	Vasas		2. válogató (nk)
04.18-21.	Kolozsvár (ROU)	14+2	
05.15-19.	Loutraki (GRE)	10+2	EB
06.16.	Diósgyőr		OB

c. Női

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
04.29-05.03.	Budapest	20+3	
05.06-11.	Tata/Dunavarsány	20+3	
05.13-14.	Budapest	16+3	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.10.	Kecskemét		1. válogató
03.09.	Vasas		2. válogató (nk)
04.18-21.	Kolozsvár (ROU)	15+3	
05.15-19.	Loutraki (GRE)	10+2	EB
06.16.	Diósgyőr		OB