

SZAKMAI TERV

2025.



BÁCSI PÉTER
MAGYAR BIRKÓZÓK SZÖVETSÉGE
szakmai igazgató

Tartalomjegyzék

I. Bevezetés, helyzetelemzés	3
1. Történelmi háttér és hagyományok	3
2. Hazai struktúra és támogatottság	3
3. Utánpótlás és jövő kilátásai	4
4. MBSZ edzői programok	5
5. Edzői továbbképzések, licensz rendszer	5
6. Edukáció	6
a. Alapfokú képzés	7
b. Középfokú képzés	7
c. Felsőfokú képzés	8
7. Partnerek	8
II. Felnőtt és U23	10
1. Kööttofogás	10
2. Szabadfogás	14
3. Női	16
III. Utánpótlás	19
1. U20	19
a. Kööttofogás	19
b. Szabadfogás	20
c. Női	22
2. U17	24
a. Kööttofogás	24
b. Szabadfogás	25
c. Női	27
3. U15	29
a. Kööttofogás	29
b. Szabadfogás	30
c. Női	32
IV. Strandbirkózás	34
V. Mellékletek	35
1. Felnőtt kööttofogás éves tervezet	35
2. Felnőtt szabadfogás éves tervezet	37
3. Felnőtt női éves tervezet	39

4.	U20 éves tervezetek.....	41
a.	Kötöttfogás.....	41
b.	Szabadfogás.....	42
c.	Női	43
a.	U17 éves tervezetek.....	44
a.	Kötöttfogás.....	44
b.	Szabadfogás.....	45
c.	Női	46
b.	U15 éves tervezetek.....	47
a.	Kötöttfogás.....	47
b.	Szabadfogás.....	48
c.	Női	48

I. Bevezetés, helyzetelemzés

1. Történelmi háttér és hagyományok

Magyarország birkózósportja nagy hagyományokkal rendelkezik, a hazai sportági örökranglistán a negyedik helyen áll. Az elmúlt több mint 100 évben 33 világ- és 65 Európa-bajnoki cím mellett 20 olimpiai aranyérmet nyertek birkózóink. Olyan legendás sportolók fémjelezték a múltat, mint Polyák Imre, Kozma István, vagy újabban Lőrincz Tamás, de számos olyan sportolót fel lehet sorolni, akik eredményeikkel hozzájárultak a magyar birkózás sikerességéhez.

Nemzetközi szereplés

A magyar birkózók az utóbbi években is hoztak nemzetközi sikereket – különösen kötöttfogásban. A 2021-ben a tokiói olimpián Lőrincz Tamás arany-, Viktor ezüstérmet nyert. Az utóbbi évek világ- és Európa-bajnokságain is több érem született, főként a kötöttfogású súlycsoportokban, de Kovács István 1979-es szabadfogású világbajnoki sikértét követően, 44 éve elteltével újra született világbajnoki aranyérem szabadfogásban. Női szakágunk viszonylag rövid múltra tekint vissza, de ez idő alatt is sikerült szép eredményeket elérni, van világbajnoka (Sastin Marianna – 2013) és Európa-bajnoka (Barka Emese – 2019) is a szakágnak, az első olimpiai érem azonban még várat magára.

Problémák:

- A szabadfogású birkózásban jóval kevesebb magyar siker van, ez a stílus jelentősen elmarad a kötöttfogástól.
- A női birkózás még mindig fejlődő szakaszban van hazánkban, noha egyre több tehetség jelenik meg.
- A kötöttfogású szakág is nehézségekkel küzd, a korábban megfelelő európai felkészülés immár nem elégséges, egyre távolabbra kell utazni.
- A kiemelt állami támogatás ellenére szűkülő lehetőségek (infláció, forint árfolyam gyengülése).

2. Hazai struktúra és támogatottság

A Magyar Birkózók Szövetsége (MBSZ) erőteljesen támogatja az utánpótlás-nevelést, valamint a vidéki klubok megerősítését. A klubok száma sajnos az utóbbi években csökkenő tendenciát mutat a Nemzeti Versenysport-fejlesztési Program (NVFP) – korábban Központi Sportágfejlesztési Támogatás (KSF) – egyesületeknek szánt nagyarányú (évi 530 millió Ft) támogatása ellenére.

Erősségek:

- Jó szakmai háttér és tapasztalt edzők.

- Kiemelt állami támogatás az olimpiai sportágak körében (I. kategória).
- Felnőtt válogatottak központi felkészülése.
- Rendszeres hazai rendezésű nemzetközi versenyek (pl. Polyák Imre – Varga János Emlékverseny), színvonalas nemzetközi edzőtáborok itthon.
- MBSZ edzői programok.

Gyengeségek:

- A központi támogatás ellenére több klub forráshiánnyal küzd.
- A szabadfogás és női szakág népszerűsége és eredményessége továbbra is alacsonyabb, mint a kötöttfogásé.
- Kevés gyermek születik, valamint a fiatalok sportolási kedve általánosságban csökken, ami hatással van a toborzásra.

3. Utánpótlás és jövő kilátásai

Az utánpótlás terén számos tehetség bontogatja szárnyait, de a nemzetközi szintre való kilépés még sokuknak kihívást jelent. A Kozma István Magyar Birkózó Akadémiának kiemelt, kulcsfontosságú szerepe van az utánpótlásnevelésben.

Lehetőségek:

- A női birkózás fejlesztése.
- A sportág népszerűsítése iskolai programokon keresztül (pl. grundbirkózás, Diákolimpiák).
- A meglévő sportszakemberek számára rendszeres szakmai konferenciák, valamint a fiatal edzők képzése.
- Sportszázad bővülés, nyitás minden egyesület felé.
- Kozma István Magyar Birkózó Akadémia általi lehetőségek.

Veszélyek:

- A sportág esetleges háttérbe szorulása a „divatosabb”, látványosabb – első sorban csapat – sportok mellett.
- Edzőhiány (különösen vidéken).
- Alacsony létszámú edzőpartnerek miatt csak a központi felkészülés jelenti a fejlődést U17-U20 kor után, az edzőpartnerek anyagi megbecsülése alacsony.
- Gyerekek túl korai sportágválasztása.
- Csökkenő versenyzői létszám, népszerű sportágakkal való versengés, TAO sportágak „elszívó hatása” – egyenlőtlen verseny.

4. MBSZ edzői programok

A Müller Ferdinánd Edzői Program és Patrónus programban (továbbiakban: MFEP, MFFP) résztvevő edzők 2023-as és 2024-es munkája felülvizsgálásra került az év végeztével. Azokat az edzőket, akik munkája pozitív elbírálás alá került jutalmazásban részesültek. Azok, akik esetleg nem teljesítették maradéktalanul az eléjük támasztott követelményeket, vagy kikerültek a programból, vagy írásbeli figyelmeztetésben részesültek. Ebből kifolyólag 2025-ös évben már történtek személyi változások, illetve lemorzsolódások, emiatt változtak a létszámok is. A 2025-ös évet 33 MFEP-s, illetve 28 MFFP-s edző kezdte meg. A névsort a 4./2025.(03.07.) számú elnökségi határozat tartalmazza. Az idei évben továbbra is kiemelten fontos a programokban résztvevő szakemberek szakmai segítése és kontrollálása, hiszen nagy szerepük van az utánpótlás nevelésben. A velük kötött szerződések az állami finanszírozású programokhoz hasonlóan (KEP, KUEP, NEP) továbbra is háromoldalúak, a harmadik fél, azaz az adott klub vállalja és szavatolja, hogy az edzők továbbra is zavartalanul tudjanak dolgozni az egyesületi kereteiken belül.

5. Edzői továbbképzések, licensz rendszer

Az edzői továbbképzések kulcsfontosságúak ahhoz, hogy az edzők naprakészek maradjanak a legújabb sporttudományos eredményekkel és edzésmódszerekkel kapcsolatban. Ezek a képzések lehetőséget adnak az új technikák elsajátítására, amelyek javíthatják a sportolók teljesítményét és csökkenthetik a sérülések kockázatát.

A továbbképzések során az edzők betekintést nyerhetnek más szakemberek tapasztalataiba, ami elősegíti a szakmai együttműködést és a tudásmegosztást. A folyamatos tanulás nemcsak az edzők szakmai fejlődését támogatja, hanem hozzájárul a sportág egészének színvonalemeléséhez is. Az ilyen képzések elősegítik, hogy az edzők motiváltak és innovatívak maradjanak, így hosszú távon is eredményesen végezhesék munkájukat. 2025-ben az előző évhez hasonlóan 3 továbbképzést kerül megszervezésre, ahol az egésznapos oktatáson kreditpontokat gyűjthettek a résztvevők. A már megszokott struktúra szerint, délelőtti elméleti előadások, délután pedig gyakorlati (sportági technikai, kondicionális képességfejlesztés, prevenció) bemutatók során interaktívan képezhették magukat a birkózóedzők.

Licensz rendszer

Az edzői minősítési rendszer célja, hogy biztosítsa a szakmai színvonalat és egységes irányelveket teremtsen a sportedzők munkájában. A rendszer több szintből áll, amely szintek a kezdőtől a magasabb szintű, nemzetközi tapasztalatú szakemberekig terjednek. Az edzőknek az elméleti képzés mellett gyakorlatban is bizonyítaniuk kell, hogy képesek hatékonyan fejleszteni sportolóikat. A rendszer egyik alapköve a folyamatos továbbképzés, amely lehetővé teszi az edzők számára, hogy lépést tartsanak a legújabb technikákkal és módszerekkel. Emellett fontos szerepet kap az etikai normák betartása, hogy a sportolók egészségét és jólétét mindig prioritásként kezeljék. A sportolói teljesítmények nyomon követése is visszacsatolást nyújt az edzők szakmai munkájáról. Egy jól működő minősítési

rendszer motiválja az edzőket, hogy a lehető legjobb teljesítményt nyújtsák, miközben fejlődnek a szakmájukban. A minősítési rendszerrel a cél egységesíteni az edzői munkát, és elősegíteni a sportág hosszú távú fejlődését. Mindez végső soron hozzájárul ahhoz, hogy a sportolók és csapataik sikeresebbek és eredményesebbek legyenek.

A Birkózó Módszertani Központ által kidolgozott edzői minősítési rendszer különböző kategóriáinak besorolása az adott edző végzettsége, illetve az edzői székben eltöltött évek alapján történik. A különböző licensz kategóriában való bent maradás feltétele a kreditpontok gyűjtése. Minden licensz kategóriában megszerzendő kreditek felét a Birkózó Módszertani Központ által szervezett edzői továbbképzéseken kötelező megszerezni. További kreditpontokat, beleértve a dopping előadásért és az etikai előadásokért járó kreditpontokat, pedig a Magyar Edzők Társaság által szervezett online előadásokon kell begyűjteni.

A licenc rendszer bevezetése egyrészt követelményként jelenik meg a források elosztásának áttekinthetővé, szabályozottá tétele érdekében, másrészt pedig természetes törekvés egy egzak értékelési rendszer kimunkálására és alkalmazására. A versenysportokra jellemző fokozott eredményelvárások jelennek meg a teljesítményértékelési rendszer bevezetésében és a licenc kiadásában, a teljesítményerkölcsi és szakmai elismerése és egy egzak ösztönzési rendszer kialakítása érdekében. A különböző edzői programokba való bekerülés/bent maradás feltétele a licenszek kiváltása.

6. Edukáció

Hazánkban nagy hagyománya van a birkózásnak, és számos szakember letette már névjegyét a nemzetközi mezőnyben. Kööttfogásban, szabadfogásban és női birkózásban is szakmailag nívós képzésben részesülnek a fiatal versenyzők, válogatott és klub szinten is. Azonban ezt a tudásanyagot rögzíteni kell a következő edzői generációk számára. A siker záloga abban rejlik, ha a modern edzéselméleti anyagok mellett megismerhetővé válik azon edzők szemlélete is, akik a múlt évtized eredményességének letéteményesei voltak.

A belső oktatási rendszer kialakításánál, a tudásanyag-átadás meghatározásánál figyelemmel kell lenni arra, hogy az edzők többsége utánpótláskorú sportolókkal foglalkozik, és csak egy kis hányad dolgozik élversenyzőkkel. Az edzők általában abban a szakágban tevékenykednek, amelyikben korábban maguk is versenyeztek, azonban ez önmagában nem biztosít megfelelő minőségű, általános sportági szakismeretet. Az általános képzés mellett a két fogásnemet külön-külön is oktatni kell. Az oktatások során törekedni kell arra, hogy az általános elméleti ismereteket a gyakorlatban is alkalmazniuk kell.

Az edukációs területen alap, közép és felsőfokú képzés mellett a már képzettséggel rendelkező edzőknek 2025-ben is 3 edzői továbbképzési konferencia lesz, amin való részvétel segíti a Magyar Edzők Társaságával közösen kidolgozott edzői minősítési rendszerben való előrehaladást.

a. Alapfokú képzés

Alapfokon gyermek képességfejlesztői tanfolyam indult 2024-ben 30 fő részvételével. A nagy érdeklődésre való tekintettel 2025-ben is indul egy hasonló rövid ciklusú kurzus. A képzésen résztvevők gyermekeknek szóló komplex mozgásfejlesztési játékokkal és ezek elméleti háttérével ismerkedhetnek meg online és gyakorlati órák keretein belül. A képzés 70 órából tevődik össze, amelyek nagy része gyakorlati, és a 4-7 éves korosztály életkori sajátosságait ismerteti. Az órákon egyetemi szintű tanárok segítségével a hallgatók képet kaphatnak arról miként lehet a gyermekeket játékos formában fejleszteni, esetleg a birkózó sport irányába terelni. Fontos a korosztályos képességfejlesztés, amiben ez a tanfolyam és a hozzá kidolgozott segédletek, nagy segítségül szolgálhatnak. Ez a tanfolyam az első lépés azok számára, akik szeretnék elkezdni az edzői pályafutásukat. A birkózó sportból jövő résztvevők mellett több óvodai és általános iskolai pedagógus részt vesz a képzésben, akik nem rendelkeznek birkózó múlttal. A tanfolyam végén vizsgát kellett tenni, amely bizonyítja a résztvevők felkészültségét. Az alapszintű tanfolyam elvégzése után lehetőség van magasabb szintű képzésekre való jelentkezésre.

b. Középfokú képzés

A középfokú edzőképzés azok számára készült, akik már rendelkeznek alapvető edzői ismeretekkel, és mélyebb tudásra szeretnének szert tenni. A képzés során a résztvevők haladó edzéselméleti és sporttudományos ismereteket sajátítanak el 8-14 éves korosztályra fókuszálva, például a periodizáció, a táplálkozás és a sportpszichológia terén. A gyakorlati oktatás nagyobb hangsúlyt fektet a speciális technikai és taktikai elemek oktatására, valamint a sportolók egyéni fejlesztésére. A tanfolyam végén a résztvevők komplex vizsgát tesznek, amely az elméleti tudás mellett a gyakorlati kompetenciákat is értékeli. A középfokú végzettség megszerzése lehetőséget nyújt komolyabb edzői pozíciók betöltésére és nemzetközi képzésekre való tovább haladásra. Középszinten egy éves képzés során az edzői munkához szükséges legalapvetőbb ismereteket tanítják, ami a nevelő egyesületek utánpótlás nevelésének minőségi színvonalát segítené elő.

Fontos azokat az edzőket ösztönözni, akik rendelkeznek testnevelő tanári végzettséggel is, hiszen ez nagy előny az utánpótlás toborzás szempontjából.

2024. februárjában volt a Budapesti Baptista Sportiskola, a KIMBA és az MBSZ által közösen indított, sportedző- sportszervező középfokú birkózó edzőképzés utolsó gyakorlati vizsgája, amit minden vizsgázó sikeresen teljesített. A képzés 2023 januárjában indult, és több mint 100 jelentkező közül 52-en kezdték meg a képzést. A nagy érdeklődésre való tekintettel 2024 szeptemberében újabb középfokú edzőképzés indult hasonló létszámmal. Egy év alatt több mint 1000 gyakorlati és elméleti óra volt megtartva a résztvevőknek.

A 2024. évi gyakorlati vizsgázók között nem kisebb nevek voltak, mint Sastin Marianna, Magyarország egyetlen női világbajnoka, Kiss Balázs, Korpási Bálint világbajnok birkózó, Fodor Zoltán olimpiai 2. helyezett, valamint Deák-Bárdos Mihály, Európa-bajnok, többszörös

világbajnoki ezüstérmes, a kötöttfogású nehézsúly egyik legkiemelkedőbb alakja. Ezek a nevek a birkózó társadalomnak önmagukban is nagy húzónevek voltak fiatalok számára, viszont fontos megjegyezni, hogy bajnokaink nem csak a szőnyegen mutattak példát, de az iskolapadban is példaképek voltak.

Birkózó sportágban ilyen képzés korábban nem indult, de több más sportágat tekintve is úttörő hiszen, amellet, hogy a duális képzés ingyenes, az ágazati alapvizsga után mindenki hallgatói munkaszerződéssel kezdi meg a gyakorlatot a duális képzőhelyen, ami 50-100.000 forint havi ösztöndíjat jelent. A szakedzői végzettséggel rendelkező olimpiai, világ- és Európa-bajnok tanárok adják át azt a tudást, ami kitűnő alapja lehet majd egy edzői karrier elindításához, vagy akár továbbtanuláshoz.

c. Felsőfokú képzés

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem a legmagasabb szintű, egyetemi keretek között megszerezhető tudást biztosítja – ezen intézmény által biztosított a BSc és az MSc képzések keretein belül. A felsőfokú végzettség megszerzése iránti motivációt az edzői minősítési rendszer (licenz rendszer) segíti. Az egyetemi képzés színvonalát, oktatási anyagok frissítését a Birkózó Módszertani Központ munkatársai biztosítják. A szoros kapcsolatot tovább erősíti, hogy több alkalmazott az egyetemen is segíti az edző- és tanárképzést.

7. Partnerek

Sportszázad

A Magyar Honvédség Sportszázadát 2017-ben élsportolókból hozták létre. A Sportszázad kettős életpályamodellrel biztosítja az állomány tagjai számára, vagyis a versenysport mellett lehetőséget ad arra, hogy a katonasportolók megalapozzák a sport utáni civil életüket is. Jelenleg 37 birkózó tartozik a Honvédség kötelékébe, 11-en az I. Sportszázadban, 26-an a II. Sportszázadban teljesítenek szolgálatot.

BioTech USA

A cég 2022 óta a szövetség táplálékiegészítőket gyártó partnere, akik a termékek mellett szaktanácsadással is segítenek, az idei évben is tovább folytatódik ez az együttműködés. Kedvezményt biztosítanak nem csak a szövetség, hanem minden MBSZ tagszervezet számára is.

Diéta8

A válogatott keretek dietetikai ellátását korábban részmunkaidőben egy fő dietetikus végezte. 2025-től ezt a feladatot megbízási szerződés keretein belül egy komplex szolgáltatást nyújtó cég veszi át, akik a KIMBA növedékeivel is dolgoznak, így teremtve folytonosságot az akadémiáról a felnőtt válogatottba kerülő versenyzők számára.

Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika

A klinikával kötött megállapodás 2025-ben is fentáll. Folyamatosan a lehető legmagasabb színvonalon végzik el a szükséges szűréseket mintegy 30 sportolónál, és hosszú távon „nyomon követéssel” vizsgálják, elemzik válogatott keretek tagjait.

Mentors&Partners Group

A kiemelt sportolók komplex mentális felkészítését már a párizsi olimpiát megelőzően is ők látták el. Nem csak a versenyzők és közvetlen környezetük, de az edzők mentális felkészítése mellett az ellenfelek, sőt már a mérkőzésvezetők profilozásával is foglalkoznak, valamint ennek konkrét edzésprogramba, versenytaktikába történő átültetésével is.

A felsorolt partnereken túl, immár hosszú ideje a sérülések megelőzésére, a rehabilitáció és regeneráció elősegítésére Hadi Gergely és Juhász Péter masszőrök állnak a csapatok rendelkezésére. A központi felkészülésben a három szakág válogatottjai mellett szintén hosszú évek óta állandó keretorvos, Dr. Bakanek György dolgozik, valamint Dr. Molnár Szabolcs ortopéd szakorvos is a versenyzők rendelkezésre áll. A fizikális felkészítésben Okner Ernő erőnléti edző segít.

II. Felnőtt és U23

A 2024-es év első sorban a párizsi olimpiáról szólt, ennek, illetve a kvalifikációs versenyeknek lett alárendelve minden. A kvalifikációs időszak előtt 4-7 kvóta megszerzése lett kitűzve célként, valamint legalább 1-1 érem és pontszerző hely a nyári játékokon.

A belgrádi kvalifikációs világbajnokságon előzetesen 2-4 kvóta megszerzése volt a célkitűzés, itt a minimális terv teljesült. A két további kvótaszerző versenyen sikerült 3 újabb kvótát kiharcolni, amivel a minimális tervet túlteljesítettük ugyan, de további 1-2 kvótára lett volna még reális esély.

Az olimpián az éremszerzés nem valósult meg, ebből adóan csalódásként könyvelhetjük el a Párizsban történeteket, ugyanakkor meg kell becsülnünk, hogy öt versenyzőnk közül négyen is a legjobb nyolc között végeztek, ketten is hajszállal lemaradva a dobogóról. A hossz távú cél tehát adott, már az idei évtől el kell kezdeni építeni a csapatot a 2028-as olimpiára, különösen annak tekintetében, hogy a kvalifikációs rendszer a tervek szerint változni fog és várhatóan már 2027. év elejétől indul egy új kvótaszerző versenysorozat, ami a korábbinál több állomást foglal magában.

Felnőtt és U23 világversenyek 2025			
Korosztály	Verseny megnevezése	Helyszín	Időpont
U23	Európa-bajnokság	Tirana (ALB)	március 8-14.
Felnőtt	Európa-bajnokság	Pozsony (SVK)	április 7-13.
Felnőtt	világbajnokság	Zágráb (CRO)	szeptember 13-21.
U23	világbajnokság	Újvidék (SRB)	október 20-26.

1. Kötöttfogás

Edzők: Lőrincz Viktor (szövetségi kapitány), Cifferszky Ákos, Struhács György

U23: Repka Attila, Szabó Martin

2024	Európa-bajnokság		Világbajnokság*	
	5.	Váncza Krisztián István – 72 kg	2.	Szilvássy Erik
	5.	Szilvássy Erik – 82 kg		
	10.	Magyarország – 30 pont	6.	Magyarország – 20 pont

A felnőtt kötöttfogás 2024. évi eredményei a világversenyeken

(*csak a 4 nem olimpia súlycsoportban rendezték meg világbajnokságot minden fogásnemben)

2024	Olimpia	
	5.	Losonczy Dávid – 87 kg
	7.	Lévai Zoltán – 77 kg
	14.	Magyarország – 18 pont

A felnőtt kötöttfogás a 2024. évi párizsi olimpia játékokon

A tokiói olimpiát követően generációváltás történt a felnőtt kötöttfogású válogatott összeállításában, amely új kihívásokat és lehetőségeket hozott a csapat számára. A fiatal versenyzők gyorsan beilleszkedtek a felnőtt mezőnybe, és már rövid időn belül figyelemre méltó eredményeket tudtak elérni az Európa-bajnokságokon és a világbajnokságokon. A siker kulcsa a jól átgondolt felkészülési folyamat, amely során külön figyelmet kapott, hogy a felnőtt és utánpótlás korosztályokat egyaránt sikeresen integrálni lehessen a központi felkészülésbe. A különböző korosztályok együttműködése nemcsak az edzéseken, hanem a versenyeken is hozzájárult a csapat fejlődéséhez, és alapja volt a következő évek sikerének.

Fontos szempont volt, hogy a felkészülés során folyamatos versenyzési lehetőséget kapjanak a sportolók, mivel a táboroztatás és a versenyeztetés elengedhetetlen része a sikeres felkészülésnek. Az elmúlt évek eredményei igazolják, hogy a megfelelő tervezés és a felépített versenyrendszer hatékonyan segítette a birkózók fejlődését. A felkészítő versenyek és világversenyek egyaránt jó eredményekkel zárultak, és az elért eredmények megerősítették, hogy a jól kidolgozott edzésmódszerek és a folyamatos versenyeztetés hatékonyak a célok elérésében.

2022-ben a hazai rendezésű Európa-bajnokság különösen sikeres volt a válogatott számára, hiszen 4 érmet szereztünk, és emellett Fritsch Róbert 72 kg-ban Európa-bajnoki címet szerzett, amely kiemelkedő teljesítmény volt. Az év folytatásaként, ugyanebben az évben, a világbajnokságon is szép eredményeket értünk el: Lévai Zoltán 77 kg-ban ezüstérmet, Lévai Tamás 82 kg-ban bronzérmet, és Losonczy Dávid 87 kg-ban bronzérmet szerzett. Ezek az eredmények nemcsak a versenyzők, hanem az edzők és a csapat összes tagja számára is bizonyították, hogy az együtt végzett munka és a kitartás meghozza a gyümölcsét.

A 2023-as év különösen fontos mérföldkő volt az olimpiai felkészülés szempontjából, hiszen a világbajnokság kvalifikációs versenyeként zajlott, amely a párizsi olimpiai szerepléshez vezetett. A zágrábi Európa-bajnokságon Takács István 87 kg-ban aranyérmet szerzett, míg Lévai Zoltán 77 kg-ban bronzérmet nyert. Ezek az eredmények megerősítették, hogy a válogatott kiváló formában van, és lehetőség van arra, hogy a világbajnokságon is még jobb eredmények születhessenek. A világbajnokságra való felkészülést követően Losonczy Dávid megszerezte pályafutása első aranyérmét a felnőtt korosztályban 87 kg-ban, ami nemcsak neki, hanem az egész csapatnak nagy motivációt adott. Ezzel egyúttal biztosította helyét a párizsi olimpián. Fritsch Róbert szintén kiemelkedő teljesítményt nyújtott, hiszen ezüstérmet szerzett.

A kvalifikációs versenyek során Lévai Zoltán 77 kg-ban megszerezte az olimpiai kvótát, így összesen két indulója volt a kötöttfogású szakágnak a párizsi olimpián. A párizsi olimpián Losonczy Dávid 87 kg-ban 5. helyen, míg Lévai Zoltán 77 kg-ban 7. helyen végzett. Bár mindkét versenyző érem nélkül zárta a versenyt, az eredmények egyértelműen azt mutatják, hogy a csapat nagyon közel áll ahhoz, hogy a legjobbakkal versenyezzen a világ legnagyobb sporteseményén.

A következő olimpiai ciklusban a fő cél az, hogy éremmel térjünk haza az olimpiáról. A tapasztalatokat és a tanulságokat figyelembe véve tovább kell dolgozni a csapat fejlesztésén, a versenyzők technikai és mentális felkészültségén. Továbbra is nagy figyelmet kell fordítani a fiatalok bevonására és fejlesztésére, hogy az utánpótlás is folyamatosan biztosítsa a válogatott jövőjét. A következő években arra kell törekedni, hogy minden egyes versenyző elérje a legmagasabb szintet, és hogy a nemzetközi versenyeken, különösen az olimpián, sikeresebbek legyünk, mint valaha.

A válogatott eredményei, valamint a csapat összetartása és elhivatottsága azt mutatják, hogy a jövőben is a kötöttfogású birkózás kiemelkedő szereplői lehetünk a nemzetközi porondon, és büszkén képviseljük Magyarországot a legnagyobb versenyeken.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

Az alapozó időszakot egy 10 hetes makrociklusban lett megtervezve, amely időszak alatt egyaránt fejleszteni kell az alap- és sportág specifikus állóképességet, figyelembe véve a versenyzők egyéni igényeit és fejlődési ütemét. A cél az, hogy megfelelő fizikai alapot kapjanak a versenyzők a további terhelésekhez és versenyekhez, miközben minden edzés és terhelés fokozatosan növekvő intenzitással építette a sportolók állóképességét. Ehhez elengedhetetlen volt, hogy az alapozás különböző szintjei specifikusan legyenek megcélózva, így hatékonyan lehetett kombinálni az erő- és állóképesség-fejlesztést.

A felkészülés egyik legfontosabb pillére az állapotfelmérés volt, amely segített abban, hogy pontos képet kapjunk a versenyzők aktuális fizikai állapotáról. Az alapos diagnosztikai vizsgálatok, amelyek a teljesítményhez kapcsolódó különböző paramétereket mértek, lehetőséget adtak arra, hogy részletesen megismerjük a versenyzők erőnlétét. A vizsgálatok során nemcsak az erőnlétet, hanem a test alsó és felső része közötti egyensúlyt is ellenőriztük, így az edzésprogramokat az egyéni szükségletekhez igazíthattuk. Ezzel az egyéni programozás révén biztosítani tudtuk a maximális fejlődést és a személyre szabott terhelést, hogy minden versenyző a legjobb formáját hozhassa.

A fizikai felkészülés mellett nagy hangsúlyt kapott a mentális készségek fejlesztésére is, amelyek ugyanolyan fontosak, mint a fizikai teljesítmény. A sportpszichológiai aspektusok figyelembevételével biztosítottuk, hogy a versenyzők ne csak fizikálisan, hanem mentálisan is felkészüljenek a megpróbáltatásokra. Ehhez a mentor coach segítségét vesszük igénybe, aki szoros együttműködésben dolgozik a sportolókkal, hogy fejlessze azok koncentrációját, motivációját és versenyszellemét. Ez a mentális támogatás kulcsfontosságú ahhoz, hogy a versenyek és edzőtáborok során a versenyzők a legjobbat hozzák ki magukból.

Az alapozó időszak legfontosabb célja az adaptáció volt, hogy a versenyzők fokozatosan, de folyamatosan új ingereket kapjanak. Az új impulzusok hatására nemcsak a fizikai, hanem a mentális terhelhetőségük is nőtt, így képesek jobban alkalmazkodni a versenyek

kihívásaihoz. Az edzések intenzitása és típusa folyamatosan változik, hogy a versenyzők mindig új kihívások elé nézzenek, mindeközben elkerülve a túledzettség veszélyét. Az optimális fejlődéshez elengedhetetlen a regenerációs időszakok beiktatása is, amelyek segítenek abban, hogy a versenyzők elkerüljék a túlterhelés miatti sérüléseket, és megmaradjon az edzőmunka hatékonysága. A regenerációs fázisokban különös figyelmet kell fordítani a pihenésre, a megfelelő táplálkozásra és a mentális feltöltődésre, hogy minden versenyző frissen és motiváltan vágjon neki a következő kihívásoknak.

A versenyidőszak januárban kezdődik, és egy hazai válogatóval indul, amely lehetőséget adott arra, hogy a felkészülés eredményeit teszteljük versenykörnyezetben. Ezt a két rangsorverseny követi, amelyek szoros versenykörnyezetet biztosítanak a sportolóknak, és lehetőséget adnak arra, hogy egyre inkább élesben is megmutassák tudásukat. Az Európa-bajnokság lesz az év első felének csúcspontja, amely kiemelt cél volt mind a csapat, mind a versenyzők számára. A versenyek mellett különösen fontos szerepet kapnak az edzőtáborok, mivel ezek lehetőséget adnak arra, hogy versenyzőink optimális környezetben, külföldi helyszíneken készülhessenek, és ne csupán fizikailag, hanem mentálisan is maximálisan fejlődjenek.

Az év második felére egy utóalapozás van tervben, amely segít abban, hogy versenyzőink megfelelő állapotban legyenek a következő versenyidőszak előtt. Az utóalapozás során a terhelések mellett a regenerációra is nagy figyelmet kap, hogy a versenyek között ne csökkenjen a teljesítmény, és a versenyzők folyamatosan képesek legyenek optimálisan felkészülni a kihívásokra. A világbajnokságra való felkészüléshez az első válogató verseny a magyar bajnokság lesz, amely az év egyik legfontosabb eseménye, mivel itt dől el, hogy ki kerül be a csapatba. Ezt követően a Polyák Imre és Varga János Rangsor versenyek fogják meghatározni a csapat összetételét, amely az utolsó szűrőként szolgál a világbajnoki csapat kijelölése előtt. Az utolsó verseny Romániában fog lezajlani, és ezt követően kerül meghatározásra, hogy kik utazhatnak a világbajnokságra.

Összességében a felkészülés során minden egyes aspektust figyelembe kell venni, hogy a versenyzőink optimális állapotban lépjenek szőnyegre, mind fizikailag, mind mentálisan. A versenyek és edzőtáborok révén folyamatosan biztosítva van számukra a megfelelő környezet és támogatás, hogy a legjobb teljesítményt nyújthassák, és elérhessék a kitűzött céljaikat.

Célkitűzés:

A legfontosabb versenyek a 2025-ös évben a Szlovákiában megrendezésre kerülő Európa-bajnokság és a horvátországi világbajnokság lesz. Jelenleg a kötöttfogású csapatban több versenyző is rendelkezik éremmel különböző világversenyekről. Az Eb-n két érem megszerzése reális célkitűzés lehet. A világbajnokságon egy érem megszerzése az elvárás a csapattal szemben.

2. Szabadfogás

Edzők (felnőtt és U23): Bánkuti Zsolt (szövetségi kapitány), Konstyatin Gulevszky

2024	Európa-bajnokság		Világbaajnokság*	
	3.	Muszukajev Iszmail – 70 kg	nem volt helyezett	
	3.	Bajcajev Vlagyiszlav – 97 kg		
	5.	Murad Kuramagomedov – 74 kg		
	10.	Magyarország – 40 pont	20.	Magyarország – 0 pont

A felnőtt szabadfogás 2024. évi eredményei a világversenyeken

*(*csak a 4 nem olimpia súlycsoportban rendezték meg világbaajnokságot minden fogásnemben)*

2024	Olimpia	
	5.	Muszukajev Iszmail – 65 kg
	7.	Ligeti Dániel – 125 kg
	12.	Magyarország – 18 pont

A felnőtt kötöttfogás a 2024. évi párizsi olimpiai játékokon

A szabadfogást évek óta egyre kevesebben választják, éppen ezért a folyamatos utánpótlás nagyon hiányzik. Az U20-as korosztályból, akik alkalmasak és felkészültségben ott tartanak, (6-7 versenyző) folyamatosan meghívást kapnak a felnőtt csapatba, hogy a felnőttek munkájába minél többet részt tudjanak venni az iskolai elfoglaltságuk mellett. Az U23-as korosztályban 3-4 versenyző van, akiknek a feladatuk lenne átvenni a stafétát és a következő olimpiai ciklusban eredményeket produkálni. Az, hogy miért választják kevesebben a szabadfogást, annak az egyik oka, hogy a nemzetközi mezőnyben egyre több ország él azzal a lehetőséggel, hogy a volt orosz tagállamokból legfőképpen a szabadfogás fellegvárából 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, elég kevés eséllyel indulnak a világversenyeken. A fő feladat önbizalmat táplálni a fiatalokba, felkészíteni őket és elhitetni velük, hogy képesek felvenni a versenyt bárkivel a nemzetközi versenyeken. Remélhetőleg az évek óta 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. Ugyanebben az évben a hazai rendezésű Eb-n aranyérmet nyertünk, illetve a 2023-as évben 4 db érmes és 4 db V. helyet értünk el és ebben volt egy világbaajnoki aranyérem. 2024-ben az Eb-n két bronzérmet és egy V. helyet szereztünk, illetve a párizsi olimpián egy V. helyet Iszmail Muszukajev és egy VII. helyet Ligeti Dániel révén. 2019-ben úgy döntöttünk, hogy mi is élünk a honosítás lehetőségével, ezzel megpróbálva a fogásnemet erősíteni és orosz származású versenyzőket igazoltunk Iszmail

Muszukajev, Murad Kuramagomedov és Vlagyiszlav Bajcajev személyében. Az elmúlt években beilleszkedtek a felnőtt csapatba és nagyszerű eredményekkel hálálták meg a bizalmukat. 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 Eb-n Muszukajev aranyérmet, Bajcajev pedig ezüstérmet nyert. Még ebben az évben a világbajnokságon szintén egy bronzérmet nyert Muszukajev. 2023-ban Bajcajev az Eb-n bronzérmet hozott 97 kg-ban, Muszukajev 44 év után világbajnoki címet nyert és olimpiai kvótát szerzett Magyarországnak. Iszmail a párizsi olimpián a tokiói olimpiához hasonlóan az V. helyen végzett. 2024- ben az Eb-n Iszmail Muszukajev egy súllyal feljebb 70 kg-ban bronzérmet, Vlagyiszlav Bajcajev 97 kg-ban szintén bronzérmet nyert. Lehetőség szerint próbáljuk őket Magyarországra hozni, hogy itt készüljenek és segítsék a versenyzőinket edzéseken. Érdemes kiemelni Ligeti Dánielt, aki a csapat veteránja a maga 35 évével, eddigi pályafutása alatt öt érmet nyert felnőtt világversenyeken, 2022-ben és 2023-ban is bronzérmet nyert 125 kg-ban az Eb-n, illetve tavalyi kvalifikációs világbajnokságon éppen, hogy lecsúszott a kvótáról és az értékes V. helyen végzett. Ezután 2024-ben a világ kvalifikációs versenyen fantasztikus birkózással kiharcolta a párizsi olimpiai részvételt, ahol a VII. helyen végzett. Hosszútávon nem a honosítás a megoldás a szakág fejlesztésére, hanem hogy a Kozma István Magyar Birkózó Akadémiával együttműködve fiatalok nevelése, felkészítése a lehető legmagasabb szinten és hinni bennük, hogy képesek ők is nagy eredményeket elérni.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

Az éves felkészülési terv az előző év végén az alapozó időszakokkal kezdődik, ami a következő év elejéig tart, a hossza a verseny naptárba szereplő versenyek időpontjától függ, általában 8-10 hetet ölel fel. Ebben az időszakban főleg a fizikális képzésen van a hangsúly, illetve egy-egy regeneráló hét is szerepel a programban. Az alapozást az elmúlt években a szabd- és a kötöttfogás rendszerint közösen végzi.

Ezután amikor megkezdődik a versenyidőszak, akkor már a formába hozó edzéseken van a sor, ahol a technikai képzés dominál, illetve különböző szituációs küzdelmekben a versenyhelyzetek gyakorlása szerepel a programban. A következő részben, a verseny időszakban formában tartó edzések vannak, ahol a technikai képzés mellett gyorsaság fejlesztésre irányuló gyakorlatokat is végeznek a versenyzők az edzéseken. A fő versenyek között (Eb, vb, olimpia) utóalapozó időszak szerepel a tervben, ami általában rövidebb a fő alapozásnál (kb. 4 hét) attól függően, hogy mennyi idő a van a versenyek között. Mivel a szabadfogásban egyelőre kevés edzőpartner van, ezért lehetőség szerint külföldi edzőtáborokban, minőségi edző partnerekkel készülnek a csapat tagjai, illetve próbálunk nálunk nemzetközi edzőtáborokat szervezni, amire az elmúlt években többször volt alkalmunk. Ezek a táborok nagyon hasznosak versenyzőink számára. A külföldi edzőtáborok viszonylag közel a világverseny előtti (kb. 1 hónap) időszakban valósulnak meg. Ha ebben az időszakban erős ingereket kapnak a sportolók, az pozitívan hat ki a szereplésükre.

A versenyrendszerünk egy hazai válogató versennyel kezdődik januárban, utána február, márciusban nemzetközi felkészítő versenyek következnek. Áprilisban Európa-bajnokság, illetve az őszi világbajnokság előtt szintén 2-3 nemzetközi felkészítő versenyen van betervezve. A világbajnokság után, az alapozó időszak kezdetéig a klubban készülnek a versenyzők.

Célkitűzés:

Az idei évben a legfontosabb feladat, hogy az egyik fő versenyen áprilisban, a szlovákiai Ebn a lehető legjobban (1-2 érem) szerepeljünk. Az év másik fő versenyén, szeptemberben a zágrábi világbajnokságon minél több értékes győzelem elérése és egy érem lehet a reális célkitűzés. Továbbá fontos feladat, hogy az új olimpiai ciklus kezdetén el kell kezdeni építeni a fiatalokból a Los Angeles-i olimpiára a szabadfogású csapatot. Ennek megfelelően van megtervezve a felkészülés, hogy a fiatal versenyzők megfelelő terhelést és ingereket kapjanak a hazai, illetve a külföldi edzőtáborokban.

3. Női

Edzők: Martin Gábor (szövetségi kapitány), Makszim Molonov

U23: Liget Richárd

2024	Európa-bajnokság		Világbajnokság*	
	3.	Nagy Bernadett – 76 kg	5.	Galambos Ramóna
	5.	Orsós Sztalvira – 53 kg		
	5.	Szenttamási Róza – 55 kg		
	9.	Magyarország – 39 pont	12.	Magyarország – 12 pont

A felnőtt női szakág 2024. évi eredményei a világversenyeken

*(*csak a 4 nem olimpia súlycsoportban rendezték meg világbajnokságot minden fogásnemben)*

A magyar női birkózás újabb izgalmas időszak előtt áll, hiszen megkezdődik a következő négyéves olimpiai ciklus, amelynek csúcspontja a 2028-as Los Angeles-i olimpia lesz. A szakág az elmúlt években folyamatosan fejlődött Magyarországon. A magyar birkózó lányok számos nemzetközi sikert értek el utánpótlás szinten, de a felnőtt válogatottnál is egyre több a kontinentális érem, ami azt bizonyítja, hogy komoly potenciállal rendelkezik a magyar női birkózás. Az előttünk álló ciklus lehetőséget ad arra, hogy további fejlődést mutassanak, és az eddig elért eredményeket tovább javítsák.

Az új olimpiai ciklusnak az egyik, hanem a legfontosabb eleme a központi felkészülés és a nemzetközi versenyeken, illetve edzőtáborokban való rendszeres részvétel. Amennyiben fel akarunk zárkózni a világ élvonalához akkor ez az egyetlen út, és az egész éves folyamatos munka. A Magyar Birkózók Szövetsége, a Kozma István Magyar Birkózó Akadémia és a szakmai stáb a tehetséges fiatal sportolók támogatására és a rutinos versenyzők felkészítésére egyaránt nagy hangsúlyt fektet. A következő évek célja nem csupán a jó eredmények elérése, hanem a hazai bázis további növelése és képzése. Ha a magyar női

birkózók továbbra is folytatják a jelenlegi munkát, és sikerül megtartaniuk a nemzetközi szintű eredményességet, a 2028-as olimpia elképzelhető, hogy kiemelkedő fejezetet hozhat a magyar női birkózás történetében.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

A következő olimpiai ciklus kifejezetten fontos a magyar női birkózás szempontjából, mivel mostanra alakult ki az a helyzet, hogy van egy „idősebb” generáció, akik már az előző ciklust is végig csinálták, illetve van egy „fiatalabb” generáció, akiknek ez lesz az első teljes olimpiai ciklusuk. Ez azért fontos – ami eddig nem volt jellemző – mert a fiatalok előtt vannak példák, tudnak kiktől rutint és tapasztalatot szerezni, át tudják venni a módszereket az idősebb versenyzőktől.

A felnőtt csapat számára a fő célkitűzés egy eredményes csapat kialakítása, illetve a fiatalok integrálása, hogy a legjobb és legütőképesebb csapattal tudjunk nekimenni az olimpiai kvalifikációs időszaknak.

Első lépésként az Európa-bajnokságon szilárduljon meg a csapatunk, tehát úgy tudjunk részt venni ezen a versenyen, hogy fixen vannak olyan versenyzőink, akikről tudjuk, hogy reális eséllyel szállnak harcba az éremszerezésért, nem csak reméljük. Második lépésként a világbajnokságon is ne csak epizód szerephez jussunk, hanem jussunk el éremmérkőzéseikig. Amennyiben ezeket el tudjuk érni a következő négy évben, akkor van reális esélyünk az eredményes kvalifikációs időszakra és a jó olimpiai szereplésre.

A terv fontos része a központi felkészülés, és a nagyon szoros együttműködés a Kozma István Magyar Birkózó Akadémiával. A központi felkészülés azért fontos, mert a magyar női birkózás, bár fejlődött, de még mindig nem érjük el azt a mennyiséget és minőséget, hogy egyének szintjén tudjanak készülni, ezért szükség van a közös munkára. Nagy hangsúlyt kell fektetni a technikai és taktikai képzésre, mivel ez a mai modern birkózásban elengedhetetlen, és tovább kell folytatni azt a tradicionális részt, ami mindig is a magyar birkózás ereje volt, hogy erőben és állóképességben ne tudjanak minket legyőzni.

Minden évet egy jól megtervezett alapozó időszakkal kezdünk. Fontos eleme az alapozó időszaknak az erő-állóképesség fejlesztése. Egy jó téli alapozásnál olyan ingerek érik a szervezetet, amelyek előtte soha, és fontos, hogy ezt a helyzetet a sportoló szervezete megtanulja elviselni, alkalmazkodjon a különböző ingerekhez, stresszhez. Ez a folyamat elengedhetetlen a versenyzők fejlődése és teljesítménye szempontjából. Az alapozó időszak után egy négy-hat hetes formába hozó időszak következik, amiben szerepelnie kell egy tizenkettő – tizennégy napos nemzetközi edzőtábornak, hogy az alapozás után gyorsabban találják meg a versenyzők a birkózó mozgásukat. Továbbá ebben az időszakban nagy szerepe van még a mozgásforma visszaállításának a versenyidőszakra. A versenyidőszakba érve teljes mértékben megkezdődik a fókuszálás az Európa-bajnokságra, ami ennek az időszaknak a fő eseménye. Cél az, hogy versenyről versenyre, edzőtáborról edzőtáborra folyamatos ingerek hatására fejlődjön a csapat. A keret tagjainak biztosítani kell a folyamatos versenyzési

lehetőséget még akkor is, ha nem első ember, mert a rutinra és tapasztalatra szükség van. Ugyanezen a helyzet a U20-as korú versenyzőkkel kapcsolatban is, egy-egy erősebb felnőtt versenyen őket is meg kell mérteni, de pontosan tudatni velük, hogy nekik elsősorban a korosztályukban van még feladatuk, de nem árt, ha látják, hogy mi a cél, ahova el kell jutniuk. Az Eb előtti időszakban fokozottan figyelni és irányítani kell az induló versenyzőket, egyéni markerek fejlesztése és javítása a feladat, a legjobb állapot elérésének érdekében.

A tavaszi fő verseny után egy pihenő, regenerációs időszak, majd klub időszak következik az országos bajnokságig.

Az OB után, négy – hat hetes utóalapozás, majd pedig belekezdünk a nyári verseny időszakba, aminek a fő versenye a világbajnokság. Nemzetközi edzőtáborok hazai és külföldi szinten és lehetőség szerint minél több verseny. Ebben az időszakban van lehetőség, hazai nemzetközi táborok szervezésére, ahol a fiatalok is ingert kapnak. A nyári időszakban lehet versenyről versenyre konzekvenciát levonni, elemezni és javítani vagy tovább fejleszteni a versenyzők taktikai és technikai képességeit, hogy a legideálisabb állapotba kerüljenek a világbajnokságra.

A világbajnokság utáni időszakban, ismétletlen egy regenerációs szakasz következik, ahol fontos szerepet kapnak a mérések és diagnosztikai vizsgálatok, hogy pontos képet kapjunk a versenyzők állapotáról. Kielemezésre kerülnek az egész évben gyűjtött adatok, ami alapján láthatóvá válnak az erősségek és a fejlesztésre szoruló részek egyaránt. Ezeknek az adatoknak a birtokában kezdődik el a következő alapozó időszak.

Célkitűzés:

Általánosságban az egész éves munkára való tekintettel, kiemelten fontos foglalkozni a technikai elemekkel, kinek – kinek megtalálni a saját stílusát, amiből a maximumot tudja kihozni, amennyiben hiányosság vagy éppen hibás berögződés van, arra nem sajnálni az időt, konzekvensen foglalkozni vele és javítani. Megtalálni a megfelelő taktikát egy-egy mérkőzésre, ellenfélre. Folyamatosan szem előtt tartani a kondicionális és állóképességi paramétereket, ügyelni a megfelelő regenerációs időszakokra és a mentális egészségre.

Fontos megérteni, hogy nem az európai birkózás a cél a felzárkózáshoz, hanem inkább az ázsiai kontinens, hacsak abból indulunk ki, hogy Párizsban a megnyerhető érmek 50%-át (12 db) ázsiai ország vitte el. Míg európai ország összesen 4 darabot (17%) nyert. Ezért a következő ciklusban ebbe az irányba kell elmozdulnunk, ha fel akarjuk venni a versenyt és fejlődni akarunk.

III. Utánpótlás

Utánpótlás világversenyek 2025			
Korosztály	Verseny megnevezése	Helyszín	Időpont
U15	ISF Gymnasiade	Zlatibor (SRB)	április 4-14.
	Európa-bajnokság	Caorle (ITA)	június 25-28.
U17	Európa-bajnokság	Szopje (MKD)	június 9-15.
	világbajnokság	Athén (GRE)	július 28-augusztus 3.
U20	Európa-bajnokság	Caorle (ITA)	július 30-július 6.
	világbajnokság	Szofia (BUL)	augusztus 18-24.

1. U20

a. Kötöttfogás

Edzők: Szabó Martin, Fodor Zoltán

Az előző évben több érmet is szerzett az U20-as kötöttfogású válogatott a világversenyeken. Az Európa-bajnokságon és a világbajnokságon is tudott magyar versenyző a dobogó legfelső fokára állni. Az érmes versenyzőink közül mindössze egy öregedett ki a korosztályból, a többiek, köztük az Európa-bajnok Lévai Levente és a világbajnokságon aranyérmet szerző Darabos László is ebben a korosztályban fog versenyezni idén is. A kontinensviadalon bronzéremig jutó Tótok Péter is még csak másodéves az U20-asok között.

Mindenképpen egy a korosztályos világversenyeken sikeres válogatott keret fog idén harcba szállni az érmeért, ami biztató. Továbbá a válogatott keret tagja a tavalyi U23-as Európa-bajnokságon ezüstérmet, a világbajnokságon pedig bronzérmet szerző László Koppány, valamint Szinay Szabolcs, Fige Levente és Zhytovoz Petro, akik az elmúlt években, a lentebbi korosztályokban tudtak világversenyekről érmeteket szerezni. A 2024-es válogatott fele idén is ebben a korosztályban fog még versenyezni.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

Az éves felkészülés jelentős részét a felnőtt válogatott kerethez igazítva és azzal együtt fogja teljesíteni az U20-as válogatott keret. Aminek részét képezik a hazai és nemzetközi edzőtáborok is. Mivel az U20-as válogatott jelentős része az U23-as korosztályos világversenyeken is szerepelni fog, így azok a versenyek részei az éves felkészülésnek. Többek között az U23-as Európa-bajnokságon is több U20-as versenyző fog remélhetőleg szerepelni. A felnőtt nemzetközi versenyeken és edzőtáborokban is jelen szeretnénk beintegrálni a fiatalokat. A két hazai nemzetközi válogató mellett, két felnőtt ranking verseny is része a felkészülésnek (Zágráb, Budapest).

Két U20-as külföldi nemzetközi versenyt tervezünk az Európa-bajnokságig. Az egyik a májusi Antalyában rendezendő verseny, a másik pedig a Porecban megrendezésre kerülő verseny május legvégén.

Az Európa-bajnokság előtt 4 hetes központi felkészülés lesz, aminek az első két hete Budapesten, az Akadémián zajlik majd, a második fele pedig Tatán.

A világbajnokság előtt szintén 4 hetes központi felkészülés van tervben. Aminek az első két hetét a felnőtt nemzetközi edzőtáborhoz csatlakozva Tatán kezdené meg a válogatott, míg a világbajnokság előtti kéthetes tábor Budapesten, az Akadémián végezné.

Célkitűzés:

Európa-bajnokság: éremszerzés

Világbajnokság: éremszerzés

b. Szabadfogás

Edzők: Wöller Ákos, Németh István

Az U20-as szabadfogású válogatott felkészítését ettől az évtől veszi át Wöller Ákos és Németh István. Korábban mindketten egyesületi edzőként segítették versenyzőiket, valamint Németh István részt vett az U17-esek válogatott felkészülésében is.

Az ifjúsági korosztály után, egy nagyon nehéz lépcsőfok az a váltás melyet az U20-as korosztályba való belépés jelent, hiszen a nemzetközi tapasztalat az, hogy ebben a korosztályban már rendelkezni kell a felnőtt színvonalnak megfelelő technikai-taktikai tudással, érettséggel. Olyan technikai-taktikai tudással, mely sebességben, erőben és reakcióban megközelíti a felnőtt elvárásokat.

A korosztály nemzetközi viszonyai, hasonlóan alakulnak, mint az elmúlt években bármely utánpótlás vagy felnőtt világverseny eredményei. Dominálnak a volt Szovjetunió országai, valamint világszinten Irán, USA és Japán.

A 2024-es évi U20-as Európa-bajnokságon 7 orosz arany született, emellett 1 török, 1 ukrán és 1 azeri. A kiosztott 40 érem közül összesen 12 volt, mely nem egy volt szovjet tagköztársaságba került. Ebből a 12 éremből a három francia érme is csecsen származású. Az olaszok évekkel ezelőtt klub szinten elkezdett menedzselésének az eredménye is gyönyörűen megmutatkozott két érem formájában. Az Európa-bajnokságon 1-1 magyar érem és pontszerző született.

A világbajnokságon csatlakozott az orosz hegemonia mellé, a kis súlyokban Japán és India, a bármely súlycsoportban „életveszélyes” amerikaiak és irániak és a felsőbb súlyokban eredményes kazakok is. A világbajnokság megszerezhető 40 érméből európainak tekinthető ország csupán 11 érmet szerzett meg, melyek orosz, azeri, grúz és török érmek voltak nagyrészt. A kimondottan, földrajzilag is európai országok csupán 2 darab érmet tudtak

szerezni, Szlovákia és Bulgária révén. Az Egyesült Államok a maga 9 érmével szerezte a legtöbbet, ebből öt döntős versenyző volt. Mellettük Irán magasodott ki a maguk 7 érmével, de nem elhanyagolható Japán (4), India (2), Oroszország (4) érmei sem. A világbajnokságon nem sikerült magyar versenyzőnek az 1-5. helyen végeznie.

Ebben a korosztályban, az elmúlt 10 évben összesen 7 magyar szabadfogású érem született a kontinensbajnokságokon, a világbajnokságokon pedig 4.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

Cél:

- Az Európa-bajnokságot megelőző négyhetes felkészülés megkezdése előtt, az abban résztvevő versenyzők képességeinek és készségeinek, az adott súlycsoport kívánalmainak megfelelő szintre hozása.
- A közvetlen Európa-bajnoki felkészülés célja az egyéni technikai-taktikai felkészítés mellett a sportágspecifikus gyorsaság és reakció gyorsaság növelése.
- A világbajnokság tekintetében meghatározandó célok, csupán a résztvevők ismeretében és azok sportformájának tükrében határozhatóak meg.

Feladat:

- Az Európa-bajnokságot megelőző négy hetes felkészülés megkezdése előtt az aerob kapacitás és teljesítmény növelése, az erő-állóképesség növelése, az adott súlycsoport technikai-taktikai követelményeinek a kidolgozása, a várható ellenfelek feltérképezése, az egyéni technika-taktika fejlesztése.
- A közvetlen Európa-bajnoki felkészülés feladata az egyéni technikai és taktikai elemek sebességének növelése és begyakorlása, az ellenfelek modellezése és verseny szituációk megoldásainak maximális ellenállású és intenzitású begyakorlása.

Módszer:

- Az Európa-bajnokságot megelőző négy hetes felkészülés megkezdése előtt: a keretedzések alkalmával és összetartásokat szervezve csoportosan a klub edzők bevonásával egyénileg, vagy kis csoportokban kiegészítő sportok és erőedzések alkalmazásával, videó elemzések alkalmazásával egyénileg, vagy csoportosan, egyéni versenyelemzésekkel.
- A közvetlen Európa-bajnoki felkészülés ideje alatt: az edzőtáborokban csoportos videó analízisekkel, idősebb és magasabb színvonalú versenyzők segítségével, dobás és technikai elemek sorozatának alkalmazásával, célfeladatos küzdelmek alkalmazásával maximális intenzitást elérve, a pihenés aránya háromszoros a terheléshez képest.

Versenyeztetés:

- Hazai: a kontinensbajnokságot megelőzően két hazai válogatóverseny és az országos bajnokság lesz megrendezve a korosztály számára.

- Nemzetközi: még az első válogató versenyt megelőzően február 7-8-án lesz egy nemzetközi verseny Wolfurtban, majd május 6-8-án Antalya-ban. Ugyanezen hónap végén pedig az Eb előtti utolsó verseny Bukarestben lesz.

Edzőtábor:

A főversenyeket közvetlen megelőző felkészítő táborok kétszer 4 hét. Ezen felül a KIMBA keretein belül lesz lehetőség részt venni nemzetközi táborban a KIMBA kupát követően április végén, valamint terv szerint a vb-re utazó versenyzők felnőtt nemzetközi táborban is részt vehetnek júliusban a budapesti ranking versenyt megelőzően Tatán, valamint utána Lengyelországban.

Célkitűzés:

Az elmúlt 10 év tapasztalatait, a jelen keret életkorát, súlycsoportváltásait és a közelmúlt sérüléseit tekintve:

- Európa-bajnokság: 1 érem
- Világbajnokság: tisztas helytállás / 1 pontszerző hely

c. Női

Edzők: Ligeti Richárd, Kapuvári Gábor

A 2024-es év felemásan sikerült az U20-as női szakág számára hiszen hosszú idő után újra teljes mezőnyben kiemelkedően szerepelt csapatunk az Európa-bajnokságon. Öt éremmel tértünk haza Újvidékről és a csapatversenyben is Ukrajna és Törökország mögött bronzérmes lett csapatunk. Ezt követően egy erős felkészülést tudtak maguk mögött versenyzőink és ennek mégse lett meg az eredménye a világbajnokságon, hiszen mindössze Osváth-Nagy Noéminek sikerül érmes és jó birkózást bemutatni. Ennek ellenére összeségében elégedettek lehetünk a hölgyek teljesítményével hiszen olyan országokat előzünk meg akik a mi mérítési lehetőségeink többszörösével rendelkeznek. Továbbra is a központi akadémiai képzés, illetve válogatott edzőtáborok elengedhetetlenek ezen sikerek fenttartásáért. Az évek óta megkezdett munka idén is folytatódik a minőségi, kemény fizikai és mentális felkészítéssel, melyet továbbra is Ligeti Richárd és Kapuvári Gábor követel meg ebben a korosztályban. A tavalyi csapatból Osváth-Nagy Noémi, Borsos Viktória, illetve az utánpótlás Európa-, illetve világbajnok Elekes Enikő váltott korosztály, akik mindhárman rendszeres éremhozók voltak a korosztály számára, de ennek ellenére erős kerettel vághatunk bele az idei évbe, így bizakodók vagyunk a korosztály eredményességét illetően. A csapat rutinosabb fele már bekapcsolódott a felnőtt válogatott keret felkészülésébe, így tőlük különösen elvárható a nemzetközi szintű birkózás, de bizakodásra ad okot a fiatalabbak munkabírása is.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

Az idei év két szakaszra osztható. Az első ciklus a vegyes felkészülési szakasz, amelynek során különböző válogató és nemzetközi versenyeken alakul ki a válogatott keretet. A programban három hazai válogató és három külföldi felmérő verseny szerepel. Ebben az időszakban a versenyzők a KIMBA-n, illetve saját klubjaikban készülnek a megmérettetésekre. A keret néhány tagja a felnőtt válogatott kerethez is tartozik, ezért ők ezt az időszakot ott töltik. A kerettagok számára kötelező heti egy alkalommal részt venni az utánpótlás-keretedzéseken. Közülük néhányan valószínűleg felnőtt és U23-as versenyeken is indulnak. Természetesen, ilyen esetben az U20-as nemzetközi versenyeket kihagyják, ez segít elkerülni a versenyzők fizikai és mentális kiégését. A versenyek lezárultával kerül meghatározásra a világversenyekre utazó keret névsora, és megkezdődik a formába hozó időszak, vagyis a közvetlen felkészülés a világversenyekre. Ebben az időszakban két, egyenként négyhetes ciklust van tervben, amelyek a világversenyeket megelőző négy hetet foglalják magukba. A fő cél, hogy az utazó versenyzők 100%-os formában induljanak a világversenyeken. Egy kéthetes külföldi edzőtábor is be van tervezve, de ha ez nem valósul meg, akkor a KIMBA-n készül a csapat a felnőtt kerettel kiegészülve. Ezt követően Tatán, az Olimpiai Központban folytatódnak az edzések. Rendkívül fontos, hogy a felkészülés utolsó hetei ilyen központi edzőtáborban legyenek, mivel a megfelelő rehabilitációs eszközparknak köszönhetően a versenyzők felfrissült állapotban vághatnak neki az Európa-bajnokságnak. Emellett a kevésbé ingergazdag környezet segíti a versenyzők koncentrációját. Az edzéseken prioritást élvez az egyéni technika fejlesztése, a szabadfogású védekezés és támadás javítása, valamint a versenyeken tapasztalt taktikai hibák kijavítása. Kiemelt cél továbbá, hogy a versenyzők fizikai képességeit illetően csúcsformába kerüljenek, ezért erre az időszakra külön edzésprogram lesz összeállítva. A világversenyek után másfél hét pihenőt kapnak a versenyzők, majd folytatódik a felkészülés a világbajnokságra. Ebben az időszakban is tervben van egy kéthetes nemzetközi edzőtábor. A tavalyi év tapasztalataiból tanulva az utolsó két hét során külön figyelmet kap a versenyzők mentális állapotának javítása és a fizikai regenerációjuk. Ezekben a hetekben a technikai hibák kijavítása és finomhangolása kerül előtérbe.

Célkitűzés:

Célunk az idei évben az Európa-bajnokságon minimum 2-3 érmet, illetve a világbajnokságon legalább egy érmet és egy pontszerző helyezést megszerezése.

2. U17

a. **Kötöttfogás**

Edzők: Madarasi Gábor, Korpási Bálint

Magyarország U17-es korosztályú, kötöttfogású szakágának összehasonlítása az Európa-bajnokságok és világbajnokságok mezőnyével, az indulói létszám összefüggésében:

2024. U17 Európa-bajnokság /Újvidék/

33 induló nemzet és 197 versenyző

U17 Világbajnokság /Amman/

33 induló nemzet és 202 versenyző

U17 Országos bajnokság

91 tagegyesület, 107 induló

2023. U17 Európa-bajnokság /Tirana/

31 induló nemzet és 191 versenyző

U17 Világbajnokság /Isztambul/

41 induló nemzet és 227 versenyző

U17 Országos Bajnokság

89 tagegyesület, 92 induló

2022. U17 Európa-bajnokság /Bukarest/

29 induló nemzet és 171 versenyző

U17 Világbajnokság /Róma/

37 induló nemzet és 203 versenyző

U17 Országos Bajnokság

90 tagegyesület, 106 induló

2021. U17 Európa-bajnokság /Szamokov/

31 induló nemzet és 181 versenyző

U17 Világbajnokság /Budapest/

30 induló nemzet és 196 versenyző

U17 Országos Bajnokság

86 tagegyesület, 108 induló

Nemzetközi eredményeket meghatározó országok és Magyarország az U17-es korosztályban:

A magyar U17-es kötöttfogású csapat az elmúlt 3 évben stabilan az élmezőnyben szerepelt az Európa-bajnokságokon. 2021-ben, a 12. hely óta folyamatosan az első 6 között végzett az országok közötti rangsorban. 2024-ben 5., 2023-ban 4., 2022-ben 6. helyen zárták a versenyt. Az orosz, azeri, ukrán és georgiai utánpótlás egyre erősebb, így tőlük le vagyunk maradva.

Viszont sikerült a törököket utolérnünk, miközben a többi közép és nyugat-európai országot sikerült leghagyni. A magyar csapat fejlődése az európai mezőnybe továbbra is ígéretes, de a keleti riválisokkal való versenyzés komoly kihívást jelent.

Ha a világ birkózását vesszük alapul, már közel se állunk olyan jól. Az elmúlt 4 világbajnokságon összesen 2 érmet tudtunk nyerni, mind a kettőt 110 kg-ban. Ázsia megerősödése a birkózásban az egész európai kötöttfogást hátrébb szorította és főleg a kis és középsúly kategóriákban.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

A felkészülés egész évben folyamatos lesz, köszönhetően a szerdai kerettedzéseknak. 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 három hétre van tervezve, valamint a verseny hete. Két hét pihenőt követően, a világbajnokságot egy 4 hetes közvetlen felkészülés előzi meg.

Az edzőtáborokban első sorban a formába hozáson lesz a hangsúly, valamint a lenti védekezés finomításán.

A válogatottság a két hazai válogatóversenyen, valamint az országos bajnokságon fog eldőlni. Azokban a súlycsoportokban, ahol nem egyértelmű a helyzet, ott a májusban megrendezendő román versenyen lehet végleg bekerülni a csapatba.

Célkitűzés a válogatottak az Európa-és világbajnokságra:

A 2025-ös Európa-bajnokságon a cél, hogy több versenyző is az első tíz között végezzen, és 1-2 érmet szerezzünk, illetve a csapat minden tagja a legjobb formáját tudja hozni a versenyen.

A világbajnokságon a reális cél, hogy 1-2 éremmeccsig eljussunk és bízva ugyan az éremben, de legalább 1-2 ötödik helyet megszerezzünk, ami stabil jelenlétet biztosít a nemzetközi mezőnyben és alapot adhat a jövőbeni fejlődéshez.

b. Szabadfogás

Edzők: Sükösd Attila, Ligeti Dániel

Az U17-es korosztályban már valamennyi rutinnal rendelkező sportoló van, akik jobb esetben már 1-2 világversenyt megjártak és több nemzetközi versenyen szereztek tapasztalatot. Az elmúlt évek tendenciája alapján a magyar szabadfogás sajnos lemaradt a világ élvonalától, de 1-1 tehetségesebb fiatal rendre oda tud érni a dobogóra ebben a korosztályban, amely nagy önbizalmat tud adni nekik, míg a fiatalabb generációnak hitet. Az

elmúlt 4 évet tekintve a magyar szabadfogás egy erősen közepes eredményt tudott produkálni a világversenyeket tekintve, amely nehezen lesz tartható, tekintve, hogy az orosz és fehérorosz sportolók újra szőnyegre léphetnek. Ebben a korosztályban a sportolók javarészt még a klubjukban készülnek versenyekre, de heti egy alkalommal kerettedzés keretein belül találkoznak egymással és a központi felkészülés részévé válnak, amely jó alkalom arra, hogy az edzők is megismerjék őket. Itt már egyre kevesebb a birkózó, a lehetőségek korlátozottabbak, de a tehetség még nagy előnyt tud jelenteni. A fiatalok technikai, fizikai és állóképességi képzettsége nagyon eltérő, ez idén is befolyásoló tényező lesz a felkészülés során, amely egyben egy megoldandó problémát is felvet. Az U17 korosztály 2 évet ölel fel, így a tavalyi év utolsó éves birkózóinak korosztályváltása miatt az idei évben a válogatottnak közel a fele első éves lesz, aminek okán első sorban az utolsó éves sportolóktól várjuk a jobb eredményt, de nem zárhatjuk ki a fiatalabbak jó szereplését sem.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

Már februártól elkezdődik a foglalkozás a bő kerettel a kerettedzések formájában, amely ebben a korosztályban havonta 4 alkalommal lesz megtartva, ezzel is erősítve a központi felkészülést, kiegészülve az idősebb korosztállyal, így több edzőpartnerre van lehetőség. Lehetőség szerint az U20 válogatottal összehangolva zajlik majd a felkészülés, közös edzőtáborokkal, ahol oda-vissza sokat tudnak segíteni egymásnak. Az Európa-bajnokság előtt 3 verseny van betervezve (02.07-08. Ausztria, 05.08-11. Románia), hogy fel lehessen mérni hol is tartunk a nemzetközi mezőnyhöz képest versenyzőink, majd 3 és fél hét edzőtáborra lesz lehetőség, tekintve, hogy a felkészülés teljes időtartama iskolaidőben zajlik és ezek a fiatalok mind tanulók. Az első két hétben Budapesten a Körcsarnokban lesz az edzőtábor, ennek köszönhetően több klub sportolói is részt tudnak venni ezeken az edzéseken az iskola ellenére, majd a harmadik hétben a Tatai Olimpiai Sportközpontban folytatódik a felkészülés. Mivel a szabadfogás zárja az Eb-t, így 3-4 napot még az U20 válogatottal tölt a csapat Budapesten, ahol a fiatalok forma élesítésére és súlyrendezésére koncentrálódik a figyelem.

Az első világverseny után 3 hét pihenőt kap a válogatott, amely során a családdal tudnak lenni, saját klubjukban tudnak edzeni és töltődni tudnak egy újabb felkészülési időszakra, amely újból három hetet foglal majd magába.

A világbajnokságra való felkészülés Budapesten kezdődik 2025.07.07-én, majd ezután egy hetes németországi edzőtábor következik egy nemzetközi edzőtáborban, míg a harmadik és egyben utolsó héten a vb előtt újra Budapesten, így biztosítva a megfelelő számú edzőpartnert és felkészülést a válogatott számára.

Célkitűzés:

Elsődleges célkitűzés legalább 2 pontszerző hely megszerzése az Európa-bajnokságon, míg a világbajnokságon 1 pontszerző hely és a tisztes helytállás. Másodlagos cél az igazán

tehetséges fiatalok technikai és mentális fejlesztése, hogy a későbbiekben az U20 válogatottban már képzettebb egyének kerülhessenek fel, akikkel komolyabb munkát és esetleg eredményt lehessen elérni. Elvárt cél továbbá, hogy a válogatott bátran, motiváltan és akaratosan álljon a szőnyegre.

c. Női

Edzők: Gulyás Botond, Kocsis Gábor, Sleisz Gabriella

Az U17-es női birkózó válogatott tavalyi éve vegyes eredményeket hozott. Az Európa-bajnokság kimagasló teljesítményt hozott, ahol Balázs Éda és Németh Szonja ezüstérmet szerzett, míg a korengedménnyel induló Szentpál Vivien bronzérmet, Pupp Viktória pedig az ötödik helyen zárt. Azonban a világbajnokságon nem sikerült az elvárt eredményeket elérni. Két ötödik hellyel zártunk (Szentpál Vivien, Báger Barbara). A női szakág azonban nem hagyta, hogy ezek az eredmények eltántorítsák, és folytatta az ambiciózus felkészülést.

A U17-es korosztályban idén is történtek változások, Balázs Éda, Pupp Viktória és Köblő Anna is korosztályt váltott. Azonban az előző évi eredményes U15-ös korosztályból több versenyző is becsatlakozott az U17-esekhez. Az U15-ös Európa-bajnok Zhytovo Maria, hosszú sérülés után ismét rajtra készen áll. Bereczki Réka, aki a tavalyi évben U15-ös Európa-bajnokságon bronzérmet szerzett szintén ebben a korosztályban fog versenyezni. Rajtuk kívül még lehet számolni a 2010-es korosztály legeredményesebb versenyzőivel (Sillei Janka, Balázs Zea). A korosztályban továbbra is versenyezni fog az Európa-bajnoki ezüstérmes Németh Szonja és bronzérmes Szentpál Vivien, valamint a világbajnoki ötödik helyezett Báger Barbara, továbbá a sérüléséből visszatérő U15-ös Eb bronzérmes Czeglédi Emese is.

Idén az edzői stábnak is történtek változások, ugyanis Gulyás Botond és Sleisz Gabriella csatlakozott a már tavaly is ezzel a korosztállyal foglalkozó Kocsis Gáborhoz. Az U17-es válogatott 90%-a továbbra is a Kozma István Magyar Birkózó Akadémián folytatja a központi felkészülést, így egész versenyszezonban nyomon követhető a teljesítményük.

Az elmúlt év tapasztalatai értékes tanulságokkal szolgáltak a csapat számára, amelyek idén célzottan épülnek be a felkészülésbe. Az U17-es női birkózó válogatott eltökélt szándéka, hogy új szintre emelje a teljesítményét, és kiemelkedő eredményeket érjen el a nemzetközi porondon. Az idei évben különösen nagy hangsúlyt kap a csapaton belüli versengés, amely várhatóan több súlycsoportban is magas színvonalú küzdelmeket hoz a válogatottság megszerzéséért.

A csapat jelenlegi helyzetét vizsgálva egyértelműen látható, hogy minden feltétel adott a sikerhez. Az új edzők érkezése friss szemléletet hozhat a felkészülésbe, míg a versenyzők elhivatottsága és fejlődési vágya biztosítja, hogy az idei szezon a korábbiaknál is eredményesebb legyen. A válogatott célja nem csupán az eddigi sikerek megismétlése, hanem a sportágban való hosszú távú fejlődés biztosítása is.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

A felkészülés ütemezésének megtervezésekor egyik legfontosabb cél volt, hogy a két kulcsfontosságú világverseny közötti időszak a lehető legoptimálisabban legyen kihasználva. Ezzel biztosítható, hogy a versenyzők a legjobb formájukat a legnagyobb hatással bíró eseményekre időzítsék (Európa-bajnokság, világbajnokság), így a csúcsformát a legnagyobb kihívásokra tudják elérni. A versenynaptár és az edzésprogramok összhangba hozása különösen fontos annak érdekében, hogy a sportolók mind a fizikai, mind pedig a mentális felkészültségük szempontjából a legjobb teljesítményt nyújthassák a világversenyeken.

A felkészülés során kiemelt szerepet kap, hogy a versenyzők minél több nemzetközi versenyen vegyenek részt, ezzel szélesítve tapasztalataikat, és új kihívásokkal szembesülve fejlődjenek. A nemzetközi versenyek lehetőséget adnak arra, hogy a versenyzők a saját szintjüket a nemzetközi mezőnyhöz mérjék, és valós képet kapjunk arról, hogy az aktuális erőviszonyok figyelembevételével melyek azok a sportolók, akik a legjobb állapotban vannak és leginkább alkalmasak arra, hogy a világversenyeken kiemelkedő eredményeket érjenek el. Ezen kívül, a hazai válogatóversenyeken kívül fontos szerepe van a három- vagy négy nemzetközi felkészítő versenynek is, melyek nemcsak a versenyzők technikai és taktikai fejlődésére, hanem a csapat dinamikájának és felkészültségének mérésére is alkalmasak. Az egyes versenyekből levont tapasztalatok és tanulságok lehetőséget adnak arra, hogy folyamatosan finomítsuk az edzésprogramokat, figyelembe véve a versenyzők erősségeit és a szükséges fejlesztési területeket. Ezen felül a kontinensbajnokság előtti háromhetes edzőtábor, valamint a világbajnokságot megelőző négyhetes edzőtábor kiemelkedő jelentőséggel bírnak, mivel ezek kulcsszerepet játszanak a csúcsformához vezető felkészülésben, és lehetőséget biztosítanak a versenyzők számára, hogy a legjobb fizikai és mentális állapotban érhék el a világbajnoki felkészültséget.

A versenyidőszak alatt a hangsúly a további fejlődés fenntartásán, a meglévő készségek karbantartásán, és minimális terhelés mellett a fizikai és technikai képességek finomításán lesz. A pszichológiai felkészültség is kiemelt szerepet kap, mivel a versenyhelyzetek kezelésében elengedhetetlen a mentális erő. Az edzéseken a teljesítményszint emelésére, a fáradtság csökkentésére és a taktikai elemek tökéletesítésére koncentrálunk, hogy a versenyzők minél több versenytapasztalatot gyűjtsenek, és a legjobb formájukat tudják hozni a világversenyeken. Bízunk abban, hogy a csapat minden tagja eléri a kitűzött célokat, és eredményesen szerepel a nemzetközi versenyeken.

A hosszú távú cél továbbra is az, hogy a versenyzőkben a támadó birkózás erősödjön meg, és kialakuljon egy olyan a technikai alap, amelyek biztosítják számukra a legjobb teljesítményt a szőnyegen. Ehhez elengedhetetlen, hogy maximálisan kihasználják a kiváló fizikai és kondicionális képességeiket, hogy minden egyes mérkőzés során a lehető legnagyobb előnyt szerezhessék meg az ellenfeleikkel szemben. A folyamatos fejlődés, a megfelelő edzés- és versenystratégia alkalmazása, valamint az edzés módszerek finomhangolása révén biztosítani kívánjuk a csapat sikeres szereplését a közelgő világversenyeken és a hosszú távú versenyzői pályafutásuk során.

Célkitűzés:

Európa-bajnokság: két érem megszerzése.

Világbajnokság: pontszerző helyezések.

3. U15

a. **Kötöttfogás**

Edzők: Németh Iván, 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	U15 Országos Bajnokság 118 tagegyesület, 151 induló
2021. U15 Európa-bajnokság /Szófia/ 22 induló nemzet és 208 versenyző	U15 Országos Bajnokság 114 tagegyesület, 119 induló
2022. U15 Európa-bajnokság /Zágráb/ 23 induló nemzet és 221 versenyző	U15 Országos Bajnokság 159 induló
2023. U15 Európa-bajnokság /Kaposvár/ 30 induló nemzet és 237 versenyző	U15 Országos Bajnokság 145 induló
2024. U15 Európa-bajnokság /Loutraki/ 25 induló nemzet és 241 versenyző	U15 Országos Bajnokság 158 induló

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 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 bronzérmét és egy 5. helyet, 2021-ben két bronzérmét és három ötödik hely sikerült begyűjteni. Előbbin 5., míg utóbbin 6. helyezettek lettünk a pontversenyben. A 2024-es évben két 5. helyezést tudtunk elérni, ennél az idei évben (2025) mindenféleképpen jobban szeretnénk szerepelni!

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. Elsősorban a formába hozáson lesz a hangsúly, valamint a lenti védekezés finomításán. A válogatottság három hazai, illetve egy, maximum két nemzetközi versenyen fog eldőlni.

Célkitűzés:

Az elsődleges cél nem feltétlen érmekben mérhető, hanem hogy fel tudjuk venni a versenyt akár az orosz tagállam birkózóival szemben is és a verseny végeztével érezzék, hogy bárkit meg lehet verni. Emellett plusz lendületet kapjanak a jövőre nézve.

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

b. Szabadfogás

Edzők: Farkas Gábor, Gulyás István

Az U15-ös Európa-bajnokság tavaly összesen 26 ország részvételével zajlott, összesen 237 versenyző indult a megmérettetésen. Magyarország a versenyt követően a 10. helyezéssel zárta a rangsort, összegyűjtve 20 pontot.

A magyar U15-ös csapat 10 főből állt, minden súlycsoportban egy fővel szerepelt. A versenyt komoly kihívásként élték meg, amely lehetőséget biztosított számukra, hogy tapasztalatokat gyűjtsenek és fejlődjenek. Az ilyen megmérettetések kulcsszerepet játszanak a sportolók előmenetelében, hiszen a nemzetközi szintű versenyzési élmény segít a készségeik és a magabiztosságuk fejlesztésében, valamint felkészíti őket a jövőbeli kihívásokra.

Két versenyző, Pécsi Szabaszián és Láng Vincze, kiemelkedő teljesítményt nyújtott, hiszen mindketten az 5. helyezést érték el a saját súlycsoportjukban. Pécsi Szabaszián a 41 kg-os kategóriában szerepelt, míg Láng Vincze a 62 kg-os súlycsoportban versenyzett. Az ő teljesítményük példázza, hogy a magyar szabadfogású birkózást fel lehet zárkóztatni a nemzetközi élmezőnyhöz.

Az összesített eredmények azt jelzik, hogy Magyarország továbbra is versenyképes a nemzetközi porondon, és a jövőben is várhatunk további sikereket fiatal sportolóinktól. Az Európa-bajnokságon való részvétel nemcsak az elért eredmények miatt lényeges, hanem a

sportolóink fejlődése és tapasztalatszerzése szempontjából is, hiszen ezek az élmények elősegítik a további nemzetközi versenyzést és a jövőbeli célok megvalósítását.

Jelenleg korosztályonként 1-2 olyan versenyző van szabadfogásban, aki a világversenyeken fel tudja venni a harcot a keleti ellenfelekkel szemben is. A klubokkal közösen a kerettedzésekkel, illetve a Kozma István Magyar Birkózó Akadémia központosított edzéseivel igyekszünk a magyar szabadfogású birkózás utánpótlását felvértetni az alap technikai-taktikai tudás széles repertoárjával. A sportolók töretlen fejlődésének biztosítása érdekében kulcsfontosságú továbbá, hogy minőségi edzőpartnerekkel készülhessenek. Szándékunk, hogy olyan ingereket kapjanak versenyzőink, amelyek megfelelnek a világversenyek intenzitásának – legyen szó nemzetközi versenyekről vagy nemzetközi edzőtáborokról. Célunk, hogy ezeket az eseményeket megszervezve a lehető legjobb lehetőségeket biztosítsuk számukra a fejlődéshez, ezáltal a nemzetközileg sikeres birkózóink számát a jövőben növelhessük.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

Ez a korosztály túlnyomó részt még a klubjában készül. Heti egy alkalommal részt tudnak venni a szabadfogású kerettedzéseken, illetve a hét bármely napján a KIMBA edzésein is.

A hazai két válogató verseny és az országos bajnokság mellett legalább kettő, de ha van rá lehetőség akkor három nemzetközi versenyre is el szeretnénk vinni a csapatot. Mivel nagyon fontos, hogy a második vonalat is felzárkóztassuk, kellőképpen motiváljuk, illetve fejlesszük, ezért a nemzetközi versenyekre nem csak válogatottakat, hanem a bő keretet szeretnénk kivinni 14+2 fővel. Áprilisban lesz a Gymnasiade, ahol egy főt fog indulni (további egy női versenyző mellett) Szatmári Zsolt vezetésével. Május végén Kolozsváron lesz UWW verseny, ide évek óta jár az U15-ös válogatott. A legideálisabb az lenne, ha lenne márciusban, áprilisban és májusban is egy-egy nemzetközi verseny.

Az Eb felkészülés két és fél hetes lesz. Itt a fő cél a versenyzők élesítése lesz. A második héten, amennyiben lesz lehetőség Olaszországban fognak készülni az Eb-n indulók, így ott másfél hetet töltenek el. A nemzetközi edzőtáborok célja a megfelelő minőségű edzőpartnerek és a lehető legjobb feltételek biztosítása.

Az Európa-bajnokságot követően sem szeretnénk elengedni a csapat kezét. Az őszi szünetben egy összetartó edzőtábor van tervezve, ahova már egy-egy utolsó éves U13-as versenyzőt is meg lehet hívni, ezzel is építve a következő évi U15-ös csapatot.

a. 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 képességek fejlesztése
- Taktikai elemek elsajátítása a legfontosabb és leggyakoribb helyzetekben

b. Stratégiai célok:

- Idei évben is legfőbb feladat, az edzésminőség magas szinten tartásához, a megfelelő edzőpartnerek biztosítása. Ezt 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, illetve az Akadémia edzéseit.
- Támadó szellemű birkózást szeretnénk képviselni a nemzetközi mezőnyben, azonban ehhez elengedhetetlenek a technikai képzés mellett a minőségi küzdő mérkőzések.

Célkitűzés:

A csapat egészét nézve az a legfontosabb, hogy mindenki ki tudja hozni magából a maximumot. Az Európa-bajnokságon a cél minimum a tavalyi eredmény megismétlése, ami két érem mérkőzés volt és lehetőleg annak túlszárnyalása, ami egy éremszerzést jelentene.

c. Női

Edzők: Szatmári Zsolt, Kálmán Balázs, Sleisz Gabriella

A magyar női U15 korcsoport „virágkorát” élte/éli az elmúlt években. Rendre bukkannak fel tehetséges versenyzők, akik értékes helyezéseket, érmekeket, sőt Európa-bajnoki címeket nyertek. A nemzetközi (európai) mezőnyt vizsgálva, feltűnhet, hogy a női mezőnyben nincs akkora akcelerációs különbség, mint például a hasonló korcsoportú fiúk mezőnyében. Ez is közre játszhat abban, hogy lépést tudunk tartani Európa legjobbjával. Mentálisan és pszichésen, fontos (különösen ebben a korosztályban) hogy a versenyzők pozitív visszajelzésekkel érkezzenek, haza egy-egy nemzetközi megmérettetésről, mely sikerek nem csak az érmet szerző sportolót, hanem a körülöttük lévőket is (akár a klubnál akár a válogatottnál) motiválttá teszi. Az elért eredmények az Európa-bajnokságokról, azt mutatják, hogy sportszakmai szempontból értékes „kincsek” vannak a kezeink között, de látható az is, hogy az alap technikai tudás néhol instabil és hiányos. Ezért a jövőben sok időt és energiát szükséges fektetni ennek korrigálására, amit gyorsabb ütembe érhetnek el azok a sportolók, akik szoros együttműködést tartanak fent az akadémiával. A tavalyi évben, női csapatunk egy arany-, két bronzéremmel és két ötödik helyezéssel a pontverseny harmadik helyén zárt a kontinensbajnokságon. Fontos kiemelni, hogy évek óta most volt először teljes a mezőny, hiszen korábban vagy az oroszok, vagy a fehéroroszkok vagy az ukránok nem voltak jelen, és mindhárom nemzet lényeges erőt képvisel a női mezőnyben. Kiemelendő Sillei Janka

eredménye, aki végig masírozott a teljes mezőnyön úgy, hogy mindösszesen egy technikai pontot értek el ellene, míg ő 34 hajtott végre.

A felkészülés menete, edzőtáborozás és versenyeztetés:

Edzés célok: A potenciális válogatott jelöltek az év nagy részében a saját klubjukban készülnek a versenyekre, ezért fontos, hogy a keretedzéseken rendszeresen megjelenjenek, hiszen számunkra is könnyebb lenne, ha még felkészülési edzőtáborok előtt az edzők megismerhetnék és feltérképezhetnék az erősségeiket és a hiányosságait.

Versenyek: Az Európa-bajnokság előtt ebben az évben 2 hazai válogató verseny lesz, amihez egyelőre csak egy nemzetközi verseny kapcsolódik, ez a hagyományos kolozsvári megmérettetés, illetve extra lehetőségként Sillei Janka lehetőséget kap áprilisban a Gymnasiadén is kipróbálni magát. Tervben van, hogy még egy verseny (Lengyelország, Németország stb.), ami illeszkedik a felkészülési tervhez.

Edzőtábor: Alapvetően mivel ez az U15-ös korosztály még nagyon fiatal, ezért az Európa-bajnokság előtt két és fél hetes edzőtábor van betervezve. Előre láthatólag, lesznek olyan, akik az U17 felkészülési táborokba is meghívást kaphatnak, ez plusz felkészülési lehetőséget jelent számukra.

Célkitűzés:

Mindig hangsúlyozzuk, hogy erre a korcsoportra jellemző leginkább a folyamatos változás, átalakulás. Minden évben más-más dinamikája, erőssége van a kontinenstornáknak is. Bizakodóak lehetünk, mert a korábbi érmes versenyzők közül többen is, például Sillei Janka, de mellette még Jung Zsófia, Balázs Zea és Pusztai Kata is ennek a korcsoportnak a tagja idén is. Az idei évben 2 érem és 2 pontszerző hely megszerzése a cél.

IV. Strandbirkózás

2025-ben immár hatodik alkalommal kerül kiírásra a Strandbirkózó Országos Bajnoki Sorozat. Az idei évben a korábbiaktól eltérően két állomás kerül megrendezésre. A házigazda ismételten a Soltvadkerti TE, akik évről évre rendezik meg magas színvonalon az eseményt. Az érdeklődés sajnos még mindig elég alacsony, annak ellenére, hogy a korcsoportok át lettek alakítva, hogy a fiatalabbak is versenylehetőséghez jussanak, valamint az állomásokért külön-külön pontokat gyűjthetnek az egyesületek.

A nemzetközi szövetség szándéka továbbra is, hogy a jövőben ott lehessen a strandbirkózás az olimpián. Los Angelesben ugyan már nem, de az azt követő 2032-es brisbane-i játékokon ez még lehetséges.

Sajnálatos volt, hogy nagyszabású ANOC World Beach Games nem kelült megrendezésre, megfosztva a lehetőségtől azt a 7 sportolóinkat, akik kvalifikálták magukat az eseményre. Az eredetileg 2022-re tervezett dakari ifjúsági olimpia játékok programján is szerepelt a strandbirkózás, az eseményt azonban elhalasztották. A 2026-ra halasztott játékok programjában továbbra is szerepel a szakág 4 férfi és 4 női kategóriával.

Strandbirkózó események 2025		
Verseny megnevezése	Helyszín	Időpont
Strandbirkózó OB - I. állomás	Kiskőrös	július 12.
Strandbirkózó OB - II. állomás	Soltvadkert	július 26.

V. Mellékletek

1. Felnőtt kötöttfogás éves tervezet

FELNŐTT KÖTÖTTFOGÁS 2025				
Hét	Megnevezés	Helyszín	Időpont	Tervezett létszám
1.	edzőtábor	Budapest	január 2-4.	20+4
2.	edzőtábor	Budapest	január 6-10.	20+4
3.	Klub		január 13-17.	
4.	klub		január 20-24.	
	válogató verseny	Budapest	január 25.	
5.	edzőtábor	Budapest	január 27-31.	20+4
	edzőtábor	Budapest	január 30-31.	20+5
6.	edzőtábor	Budapest	február 3-4.	20+4
	1. Ranking Series	Zágráb (CRO)	február 5-9.	15+4
7.	edzőtábor	Porec (CRO)	február 10-16.	10+4
8.	edzőtábor	Porec (CRO)	február 17-21.	10+4
9.	edzőtábor	Budapest	február 24-28.	20+4
	edzőtábor	Budapest	február 26-28.	
	edzőtábor	Budapest	február 26-28.	
	2. Ranking Series	Tirana (ALB)	február 26.-március 2.	10+4
10.	edzőtábor	Budapest	március 3-7.	10+4
11.	edzőtábor	Porec (CRO)	március 09-15.	10+4
	U23 EB	Tirana (ALB)	március 10.-16.	7+4
12.	edzőtábor	Budapest	március 17-21.	20+4
13.	edzőtábor	Tata/ nemzetközi 50 fő	március 24-28.	20+4
14.	edzőtábor	Tata/ nemzetközi 50 fő	március 31-április 4.	20+4
15.	Európa-bajnokság	Bratislava (SVK) akkred	április 7-13.	6+4
16.	pihenő		április 14-20.	
17.	edzőtábor	Budapest	április 21-27.	20+4
18.	edzőtábor	Lakitelek	április 28-május 1.	16+4
19.	edzőtábor	Budapest	május 5-9.	20+4
20.	edzőtábor	Budapest	május 12-16.	20+4
21.	edzőtábor	Mátraháza	május 19-23.	20+4
22.	klub		május 26-30.	
23.	klub		június 2-6.	
	Országos-bajnokság	Budapest	Június 7.	
24.	edzőtábor	Budapest	június 9-13.	20+4
25.	edzőtábor	Irán	június 17-22.	8+2
26.	edzőtábor	Irán	június 23-28.	8+2
		Katonai VB	június 23-28.	4+1
27.	edzőtábor	Budapest	június 30-július 4.	14+4
28.	edzőtábor	Budapest	július 7-11.	20+4

29.	edzőtábor	Budapest	július 14-16.	20+4
30.	4. Ranking Series	Budapest (HUN)	július 17-20.	7+4
31.	edzőtábor	Tata/ nemzetközi	július 21-25.	16+3
32.	edzőtábor	Tata/ nemzetközi	július 28-augusztus 1.	16+3
33.	edzőtábor	Budapest	augusztus 4-6.	20+4
	Nemzetközi Verseny	Románia/ Bukarest	augusztus 7-10.	9+3
34.	edzőtábor	Budapest	augusztus 11-15.	20+4
35.	edzőtábor	Budapest/nemzetközi	augusztus 18-22.	20+4
36.	edzőtábor	Tata/ nemzetközi	augusztus 25-29.	20+4
37.	edzőtábor	Tata/ nemzetközi	szeptember 1-5.	20+4
38.	edzőtábor	Tata/ nemzetközi	szeptember 8-12.	20+4
	Világbajnokság	Zágráb (CRO)	szeptember 13-21.	6+4
39.	edzőtábor	Budapest	szeptember 22-26.	20+4
40.	edzőtábor	Budapest	szept. 29-október 5.	20+4
41.	edzőtábor	Budapest	október 6.-10.	20+4
42.	edzőtábor	Budapest	október 13.-18.	20+4
43.	U23 VB	Újvidék (SRB)	október 20.-26.	4+2
44.	pihenő/klub edzés		október 27.-31.	
45.	pihenő/klub edzés		november 3.-7.	
46.	edzőtábor	Budapest	november 10.-14.	20+4
47.	edzőtábor	Szlovákia	november 17.-21.	16+4
48.	edzőtábor	Szlovákia	november 24.-28.	16+4
49.	edzőtábor	Budapest	december 1.-5.	20+4
50.	edzőtábor	Mátraháza	december 8-12.	20+4
51.	edzőtábor	Mátraháza	december 15-19.	20+4
52.	edzőtábor	Budapest	december 22-23.	20+4
	edzőtábor	Budapest	december 29-30.	20+4

2. Felnőtt szabadfogás éves tervezet

FELNŐTT SZABADFOGÁS 2025				
Hét	Megnevezés	Helyszín	Időpont	Tervezett létszám
1.	edzőtábor	Budapest	január 2-4.	15
2.	edzőtábor	Budapest	január 6-10.	15
3.	edzőtábor	Budapest	január 13-17.	15
4.	klub edzés		január 20-24.	
4.	Hazai válogató	Budapest	január 25.	
5.	edzőtábor	Budapest	január 27-31.	15
6.	edzőtábor	Budapest	február 3-4.	15
6.	I. Ranking nk.-i verseny	Zágráb (CRO)	február 5-9.	6+2
7.	edzőtábor	Budapest	február 10-12.	15
7.	Petko Sirakov-Ivan Iliev U23	Szófia (BUL)	február 13-16.	6+2
8.	edzőtábor	Budapest	február 17-21.	15
9.	edzőtábor	Budapest	február 24-25.	15
9.	II. Ranking nk.-i verseny	Tirana (ALB)	február 25-28.	6+2
10.	edzőtábor	Budapest	március 3-7.	15
11.	U23 EB	Tirana (ALB)	március 10-16.	6+2
12.	edzőtábor	Budapest	március 17-21.	15
13.	edzőtábor	Tata	március. 24-28.	6+2
14.	edzőtábor	Budapest	március 31-április 4.	15
14.	edzőtábor	Budapest	április 3-5.	15
15.	Felnőtt EB	Pozsony (SVK)	április 7-13.	4+2
16.	pihenő		április 14-18.	
17.	edzőtábor	Budapest	április 21-25.	12
18.	edzőtábor	Budapest	április 28-május 2.	12
19.	edzőtábor	Budapest	május 5-9.	12
20.	edzőtábor	Budapest	május 12-16.	12
21.	edzőtábor	Irán	május 19-23.	4+1
22.	edzőtábor	Irán	május 26-31.	4+1
23.	edzőtábor	Budapest	június 2-6.	12
	Országos-bajnokság	Budapest	június 7.	
24.	edzőtábor	Budapest	június 9-13.	12
25.	edzőtábor	Tata (juniorokkal)	június 16-22.	8+2
26.	edzőtábor	Tata (juniorokkal)	június 23-29.	8+2
		Katonai VB	június 23-28.	2+1
27.	edzőtábor	Budapest	június 30-július 3.	10
27.	Spanyol nagydíj	Madrid (ESP)	július 4-6.	6+2
28.	edzőtábor	Tata (nemzetközi)	július 7-11.	12
29.	edzőtábor	Tata (nemzetközi)	július 14-16.	12
29.	IV. Ranking nk.-i verseny	Budapest	július 17-20.	6+2
30.	edzőtábor	Budapest	július 21-25.	12

31.	edzőtábor	Budapest	július 28-29.	12
31.	Ziolkowski nk.-i verseny	Varsó (POL)	július 30-augusztus 3.	6+2
32.	pihenő		augusztus 4-8.	
33.	edzőtábor	Budapest	augusztus 11-15.	12
34.	edzőtábor	Nemzetközi?	augusztus 18-24.	6+1
35.	edzőtábor	Nemzetközi?	augusztus 25-29.	6+1
36.	edzőtábor	Budapest	szeptember 1-5.	12
37.	edzőtábor	Tata	szeptember 8-11.	12
38.	Felnőtt VB	Zágráb (CRO)	szeptember 13-21.	5+2
39.	edzőtábor	Budapest	szeptember 22-26.	12
40.	edzőtábor	Nemzetközi	szeptember 29-október 5.	6+2
41.	edzőtábor	Nemzetközi	október 6-10.	6+2
42.	edzőtábor	Tata	október 13-18.	12
43.	U23 VB	Újvidék (SRB)	október 20-26.	3+1
44.	pihenő/klub edzés		október 27-31.	
45.	pihenő/klub edzés		november 3-7.	
46.	edzőtábor	Budapest	november 10-14.	12
47.	edzőtábor	Szlovákia	november 17-21.	8+2
48.	edzőtábor	Szlovákia	november 24-28.	8+2
49.	edzőtábor	Budapest	december 1-5.	12
50.	edzőtábor	Mátraháza	december 8-12.	12
51.	edzőtábor	Mátraháza	december 15-19.	12
52.	edzőtábor	Budapest	december 22-23.	12
	edzőtábor	Budapest	december 29-30.	12

3. Felnőtt női éves tervezet

FELNŐTT NŐI 2025				
Hét	Megnevezés	Helyszín	Időpont	Tervezett létszám
1.	edzőtábor	Budapest	január 2-3.	14+3
2.	edzőtábor	Nemzetközi tábor Wladyslawowo	január 6-10.	12+3
3.	edzőtábor	Nemzetközi tábor Wladyslawowo	január 13-17.	12+3
	verseny	Ivan Yargin emlékverseny		3+1
4.		klub	január 20-24.	
	verseny	Hazai felnőtt válogató	január 25.	
5.	edzőtábor	Budapest	január 27-29.	14+3
	edzőtábor	Budapest	január 30-31.	
6.	edzőtábor	Budapest	február 3-4.	14+3
	verseny	1st Ranking Series / Zagreb	február 5-9.	9+4
7.	edzőtábor	Tata / Nemzetközi	február 10-14.	16+4
8.	edzőtábor	Tata / Nemzetközi	február 17-21.	16+5
9.	edzőtábor	Budapest	február 24-29.	11+2
	verseny	2nd Ranking Series / Tirana	február 26-március 2.	4+1
10.	edzőtábor	Tata	március 3-7.	14+3
11.	edzőtábor	Porec nemzetközi tábor	március 9-15.	6
	verseny	U23 Európa-bajnokság /Tirana ALB/	március 9-13.	6+1
12.	edzőtábor	Budapest	március 19-21.	12+3
13.	edzőtábor	Tata	március 24-28.	14+3
14.	edzőtábor	Tata	március 31-április 4.	14+3
15.	edzőtábor	Budapest	április 6-7.	10+4
	verseny	Felnőtt Európa-bajnokság /Pozsony SVK/	április 7-13.	5+3
16.		Pihenő	április 14-18.	
17.		Pihenő	április 21-25.	
18.		Klub	április 28-május 2.	
19.		Klub	május 5-9.	
		Klub	május 12-16.	
20.	verseny	Felnőtt OB	május 17.	
21.	edzőtábor	Budapest	május 19-23.	8+2
22.	edzőtábor	Budapest	május 26-30.	8+2
23.	edzőtábor	Budapest	június 2-6.	8+2
24.	edzőtábor	Budapest	június 9-13.	8+2
25.	edzőtábor	Tata /Juniorokkal közös/	június 16-20.	4+2
26.	edzőtábor	Tata /Juniorokkal közös/	június 23-27.	4+2
		Katonai VB	június 23-28.	4+1
27.	edzőtábor	Budapest	július 1-4.	14+3
28.	edzőtábor	Budapest	július 7-11.	14+3
29.	edzőtábor	Budapest	július 14-16.	14+3
	verseny	4th Ranking Series / Budapest	július 17-20.	20+4

30.	edzőtábor	Tata / Nemzetközi	július 21-25.	12+4
31.	edzőtábor	Tata / Nemzetközi	július 28-29.	12+4
	verseny	Varsó Poland Open	július 30-augusztus 3.	8+4
32.	edzőtábor	Spala /POL/ ha van	augusztus 4-9.	10+4
33.	edzőtábor	Budapest	augusztus 11-15.	16+4
34.	edzőtábor	Budapest	augusztus 18-22.	16+4
35.	edzőtábor	Tata v. Szerbia	augusztus 25-29.	12+3
36.	edzőtábor	Tata v. Szerbia	szeptember 1-5.	12+3
37.	edzőtábor	Tata	szeptember 8-12.	16+4
38.	verseny	Felnőtt Világbajnokság Zágráb /CRO/	szeptember 15-21.	5+3
39.		Pihenő	szeptember 22-26.	
40.	edzőtábor	Budapest	szeptember 29-október 3.	16+4
41.	edzőtábor	Tata U23	október 6-10.	14+3
42.	edzőtábor	Tata U23	október 13-17.	14+3
43.	verseny	U23 Világbajnokság Novi Sad /SRB/	október 20-24.	5+2
44.		Pihenő	október 27-31.	
45.	edzőtábor	Bp. alapozó	november 3-7.	17+3
46.	edzőtábor	Bp. alapozó	november 10-14.	17+3
47.	edzőtábor	Tata alapozó	november 17-21.	16+3
48.	edzőtábor	Tata alapozó	november 24-28.	16+3
49.	edzőtábor	Mátraháza alapozó	december 1-5.	16+3
50.	edzőtábor	Mátraháza alapozó	december 8-12.	16+3
51.	edzőtábor	Budapest alapozó	december 15-19.	17+3
52.	edzőtábor	Budapest alapozó	december 22-23.	17+3
	edzőtábor	Budapest alapozó	december 29-30.	17+3

4. U20 éves tervezetek

a. Kötöttfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
06.02-07.	KIMBA	20+2	bejárós
06.09-13.	KIMBA	20+2	8+1 Kolonics, a többi bejárós
06.16-21.	Tata	20+2	
06.23-28.	Tata	20+2	
07.21-25.	Tata	10+2	felnőtt tábor, lejárós/külsős
07.28-08.01.	Tata	10+2	felnőtt tábor, lejárós/külsős
08.04-09.	KIMBA	20+2	
08.11-16.	KIMBA	20+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
05.06-08.	Antalya (TUR)	4+2	az írásbeli érettségi akkor lesz
05.30-06.01.	Porec (CRO)	10+2	
06.30-07.06.	Caorle (ITA)	10+2	Európa-bajnokság
08.18-24.	Szófia (BUL)	10+2	világbajnokság

b. Szabadfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
2025.04.28-05.02.	Tata	15+2	KIMBA nk. tábor
2025.06.02-06.	Körcsarnok	20+2	Bejárós
2025.06.09-13.	Körcsarnok	20+2	
2025.06.16-21.	Tata	20+2	
2025.06.23-28.	Tata	20+2	
2025.07.21-25.	Lengyelország	VB indulók+1	
2025.07.28-08.01.	Körcsarnok	16+2	
2025.08.04-09.	Körcsarnok	16+2	
2025.08.11-16.	Tata	16+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
2025.01.25.	BHSE	-	Felnőtt válogató verseny
2025.02.7-8.	Wolfurt (AUT)	8	
2025.03.01.	Kakucs	-	I. válogató verseny
2025.04.26-27.	KIMBA	-	II. Válogató Verseny (KIMBA CUP)
2025.05.05-08.	Antalya (TUR)	5+1	
2025.05.24.	Dunakeszi	-	U20 OB
2025.05.28-06.01.	Bukarest (ROU)	12+2	
2025.06.30-07.06.	Caorle (ITA)	10+2	U20 Eb
2025.07.17-21.	Budapest	4+1	Ranking Series
2025.08.18-24.	Szófia (BUL)	5+2	U20 vb

c. Női

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
04.28-05.02.	Tata	20+2	KIMBA nemzetközi
06.02-06.06.	KIMBA	14+2	bejáros
06.09-06.13.	KIMBA	14+2	edzőtábor
06.16-06.21.	Tata	14+2	edzőtábor
06.23-06.28.	Tata	14+2	edzőtábor
07.21-07.25.	Tata	10+2	Felnőtt nemzetközi
07.28-08.01.	Tata	10+2	Felnőtt nemzetközi
08.04-08.09.	KIMBA/Spala (POL)	20+2	
08.11-08.16.	Tata/KIMBA	20+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.07-08.	Wolfurt (AUT)	10+1	
03.10-16.	Tirana (ALB)	2+1	U23 Eb
04.26-27.	KIMBA	14+2	KIMBA CUP
05.06-08.	Antalya (TUR)	3+1	
05.29-06.01.	Bukarest (ROU)	10+2	
06.30-07.06.	Caorle (ITA)	10+2	U20 Eb
07.17-20.	Budapest	2+1	Ranking
08.18-24.	Szófia (BUL)	6+2	U20 vb

a. U17 éves tervezetek

a. Kötöttfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
május 19-23.	Bejárós, KIMBA	24+2	
május 26-31.	KIMBA /kollégium/	24+2	
június 2-7.	Tata	24+2	
július 7-11.	KIMBA	24+2	
július 14-19.	Vajdasági Akadémia (SRB)	20+2	
július 21-26.	KIMBA (Kolonics)	20+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
február 21-23.	Zágráb (CRO)	22+2	
március 23.	ESMTK/Budapest		Válogató
április 13.	Cegléd		Válogató
május 4.	Eger		Válogató
május 8-11.	Bukarest (ROU)	12+2	
június 9-15	Skopje (MKD)	10+2	Európa-bajnokság
július 29- aug. 3.	Athén (GRE)	5+2	világbajnokság

b. Szabadfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
2025.05.19-23.	Körcsarnok	20+2	
2025.05.26-31.	Körcsarnok	20+2	
2025.06.02-07.	Tata	20+2	
2025.06.09-12.	Körcsarnok	10+2	U20 válogatottal együtt
2025.07.07-11.	Körcsarnok	20+2	
2025.07.14-18.	Lipcse (GER)	10+2	Csak a válogatottak
2025.07.21-26.	Körcsarnok	20+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
2025.02.07-08.	Wolfurt (AUT)	8+1	
2025.05.08-11.	Bukarest (ROU)	8+1	
2025.06.09-15.	Szopje (MKD)	10+2	U17 Európa-bajnokság
2025.07.28-08.03.	Athén (GRE)	10+2	U17 világbajnokság

c. Női

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
04.28-05.02.	Tata		KIMBA tábor
05.19-23.	Budapest, KIMBA	20+3	bejárós
05.26-31.	Budapest, KIMBA	20+3	
06.02-07.	Tata	20+3	
06.30-07.04.	Budapest, KIMBA	20+3	bejárós
07.07-11	Budapest, KIMBA	20+3	
07.14-18	Vajdasági akadémia (SRB)	20+3	
07-21-26	Budapest, KIMBA	20+3	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
02.06-07.	Wolfurt (AUT)	14+2	
02.21-23.	Zágráb (CRO)	11+2	
03.16.	Abony		Hazai válogató
03.12.	Vasas		hazai válogató
04.25.	Budapest, KIMBA		KIMBA CUP (U20)
05.03.	Abony		OB
05.08-11.	Bukarest (ROU)	15+2	
06.11-13.	Skopje (MKD)	10+3	Európa-bajnokság
07.30-08.01.	Athén (GRE)	5+2	világbajnokság

b. U15 éves tervezetek

a. Kötöttfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
június 9-13.	Tata	30+2	
június 16-20.	Tata	30+2	
június 23-27.	KIMBA	20+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
március 9.	Dunakeszi		1. válogató verseny
április 26.	Kaposvár		2. válogató verseny
május 18.	Cegléd		Országos Bajnokság
május 22-25.	Kolozsvár (ROU)	14+2	
június 25-28.	Caorle (ITA)	10+2	U15 Európa-bajnokság

b. Szabadfogás

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
04.22-25.	Tata/Budapest	20+2	akár más válogatottakkal közös
06.09-13.	Budapest/ Románia	20+2	
06.14-24.	Olaszország/ Budapest	13+2	(ITA csak az indulók)
10.27-30.	Tata/Mátraháza	20+2	akár más válogatottakkal közös

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
03.08.	Dunakeszi		1. válogató hazai verseny
04.04-14.	Zlatibor (SRB)	1	Gymnasiade
04.19.	Pécs		2. válogató hazai verseny
05.11.	Dunakeszi		Országos bajnokság
05.22-25.	Kolozsvár (ROU)	14+2	UWW verseny
06.25-28.	Caorle (ITA)	10+2	EB

c. Női

EDZŐTÁBOROK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
2025.06.09-13	Tata v. KIMBA v. Dunavarsány	20+2	
2025.06.16-20	Tata v. Mátraháza v. Dunavarsány	20+2	
2025.06.23-24	Budapest/KIMBA	13+2	

VERSENYEK			
Dátum	Helyszín	Tervezett létszám (versenyzők + edzők)	Megjegyzés
2025.03.08.	Dunakeszi		Válogató
2025.04.04-14.	Zlatibor (SRB)	1+1	ISF U15 Gymnasiade
2025.04.19.	Pécs		Válogató
2025.05.11.	Dunakeszi		U15 OB.
2025.05.22-25.	Kolozsvár (ROU)	16+2	UWW nemzetközi verseny
2025.06.25-28.	Caorle (ITA)	10+2	U15 Európa-bajnokság