

2. napirendi pont, a párizsi Nyári Olimpiai Játékokról szóló beszámoló 3. számú melléklete

## SPORTÁGI BESZÁMOLÓK

A beszámolókat a sportági vezetőedzők, sportágvezetők, szövetségi kapitányok állították össze a MOB által előre kiadott egységes szempontrendszer alapján, amelyeket változatlan formában adunk közre.

Kisebbségi formai változtatásokat eszközöltünk a rövidebb terjedelm érdekében. A beszámoló tíz pontból áll, amelyben rákérdeztünk több területre. Az elején a kvalifikáció menetét, a nehézségeket és az esetleges kudarcokat, valamint a közvetlen olimpiai felkészülést érintettük, majd az olimpiai edzés- és versenykörülményeket kértük bemutatni. Végül az olimpia általános és egyénekre lebontott értékelése, elemzése következik, hozzáfűzve az edzői és versenyzői véleményeket is.

### **Sportág: Asztalitenisz**

#### **Szakág(ak):**

#### **Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Harci Zsolt szakmai igazgató

### **I. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

#### **Vegyes páros**

A Madarász Dóra, Ecseki Nándor alkotta páros számára, három lehetséges kvalifikációs esély volt:

Európai Játékok, Olimpiai selejtező, Világranglista

Kvalifikáció nehézségei:

zsúfolt egyéni verseny program (válogatott és klub szinten), közös edzések kivitelezése, rövid idő az edzőkkel való közös munkára, kisebb-nagyobb sérülések.

A vegyes párosunk már 2023. évi Európai Játékokon majdnem megszerezte a kvótát, ahol döntőt játszott. Ennek a versenyek a győztese, automatikusan kvótát szerzett. Itt ugyan nem kvalifikáltak, de nagyon értékes pontokat szereztek (350 pont).

A páros sikere a folyamatosságában volt. Minden nagyobb versenyen el kellett indulni, és jól teljesíteni, hogy kvalifikálni tudjanak. A terhelés és változások ellenére, versenyről versenyre jobb játékot mutattak. (Singapore Smash R16 175 pont, Manchester Feeder győztes 125 pont) Az Olimpiai selejtezőből nem sikerült kvalifikálni, de a ranglistáról igen. Ez azért is nagy eredmény, mert ezen az olimpián mindössze 16 vegyes páros vehet részt.

## **Egyes**

Póta Georgina számára, három lehetséges kvalifikációs folyamat volt:

Csapat Világbajnokság, világanglista, Olimpiai selejtező.

Januárban kezdett el újra indulni nemzetközi versenyeken. Ebből kifolyólag, elég nagy hátrányból indult.

A csapat világbajnokságon sajnos kikaptunk a legjobb 16 közé, így onnan nem tudtunk kvalifikálni. Ezt követően tudtuk, hogy minden nagyobb versenyen el kell indulni, és jól szerepelni ahhoz, hogy reális esélyünk legyen kvalifikálni.

A kvalifikáció nehézségei:

rövid idő állt rendelkezésünkre, zsúfolt nemzetközi és bajnoki program, extra nyomás, a minimális hiba lehetőség miatt.

Az első WTT verseny a Doha Star es Doha Contender volt, ami nem tartozott a legsikeresebb versenyek közé számunkra. Itt is látszott a nagy nyomás, de szerencsére rutinjának es folyamatos edzés munkájának köszönhetőleg a következő versenyek sokkal jobban sikerültek. A legsikeresebb verseny, ami nagyon sokat hozzá adott a kvalifikációhoz, az a Singapore Smash volt. Itt a selejtezőből indulva, sikerült a legjobb 32 közé jutni, ami 140 pontot jelentett számunkra. A Saudi Smash-en 45, illetve a Havirovi Feederen is sikerült 25 pontot szerezni. A világanglista lezárása előtt került megrendezésre az olimpiai selejtező is. Ez talán a legnehezebb formája a kvóta szerzésnek. A rengeteg meccs mentálisan és fizikálisan is nagyon megterhelő minden játékos számára. Annak ellenére, hogy itt nem sikerült kvótát szerezni, nagyon jól, fegyelmezetten és kitartóan versenyzett Georgina. Három kvóta meccset is vívott, az utolsó meccsen néhány pont választotta el a kvótától. Ezen a meccsen 4:3 arányban veszített Pesotska ellen. A selejtező után, viszont sikerült kvalifikálni a világanglistáról.

Figyelembe véve a rövid határidőt, a rengeteg utazást és versenyt, nagy eredmény, hogy sikerült kijutni az Olimpiára.

Az eredményes kvalifikáció, a folyamatos munka, profi versenyzés és hozzáállás eredménye.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

A közvetlen olimpiai felkészülés, három héten keresztül zajlott.

Az első héten tíz szakedzést, négy erőnléti edzést tartottunk. A regenerációt három masszázssal biztosítottuk.

A második héten a szakedzések száma megmaradt, az erőnléti edzéseket felváltotta a gyorsasági erőfejlesztés, és a koordinációs edzések egyvelege.

A harmadik héten csökkentettük a szakedzések számát nyolcra, a koordinációs edzések száma megmaradt. Nagyobb hangsúlyt kapott a regeneráció és a mentális felkészülés. A játékosok az edzéseket maradéktalanul elvégezték, sérülés nélkül, motiváltan, koncentráltan.

A felkészülést jónak értékelem. A szövetség mindenben partner volt, minden kérésünket teljesítette.

## **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

A helyszínen történt edzések körülményei kiválóak voltak, az asztalok időbeosztása megfelelő volt. Mindenkinek volt megfelelő ideje és lehetősége a verseny helyszínen edzeni. Az edzőtermek minősége szinte megegyezett, a főterem minőségével.

A főteremben is volt alkalmunk edzeni, ami biztosította a megfelelő felkészülést.

**4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Az Olimpiai mezőny erőssége megegyezik a világbajnokságéval. A világranglista első húsz játékosa közül szinte mindenki elindult. A kvalifikáció is nagyon nehéznek mondható, hiszen Európából csak korlátozott létszám szerezhethet kvótát. Az elmúlt Olimpiákhoz viszonyítva a játék szintje emelkedett. A fizikai felkészülés még nagyobb hangsúlyt kapott. A játék kicsit gyorsult. Az ázsiai játékosok dominanciája megmaradt. Új technikai elemek nem jelentek meg, azonban az érmet szerző játékosok labdabiztonsága tovább fejlődött.

**5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

Sportágunk női egyesben és vegyes párosban képviselte országunkat az Olimpián. A vegyes párosban tizenhat pár szerepelt, és egyenes kiesés rendszerben zajlott a versenyzés. Szerettük volna elkerülni az ázsiai egységeket, ami sajnos nem sikerült. A Fortuna, a harmadikként kiemelt hongkongi párossal hozott össze minket. Színvonalas mérkőzésen, sajnos vereséget szenvedtünk. Nem tudtunk meglepetést okozni, ezáltal lemaradtunk a pont szerzésről. A kijutást az Olimpiára sikerként értékelendő, mivel mindössze tizenhat pár jutott ki, így nagyon erős mezőny jött össze.

Póta Georgina szintén egyenes kieséses rendszerben kezdte meg a versenyt. A legjobb 32-be jutásért fantasztikus győzelmet aratott. 1:3-as hátrányából tudott fordítani 4:3-ra, a kínai származású német Shan Xiaona ellen. A legjobb 16-közé jutásért már nem sikerült a bravúr. A koreai Shin Yubin megoldhatatlan feladat elé alította. Látványos, színvonalas mérkőzésen 4:1 arányú vereséget szenvedett.

Póta Georgina kijutása az Olimpiára szintén bravúrnak számít. Kicsit szerencsésebb sorsolással akár pontokért is küzdhetett volna. Küzdeni tudása, hozzáállása példaértékű volt a versenyen és a felkészülés alatt is. Gratuláció minden játékosuknak. Pozitívak voltak, küzdöttek, megtettek minden tőlük telhetőt.

**6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

Az Ecseki - Madarász alkotta vegyes páros a legjobb 8-közé jutásért kapott ki a

hongkongi duótól 4:1-re.

Színvonalas, minőségi játékot játszottak a játékosaink, azonban ez sem volt elég. Bár nem sikerült a bravúr a legjobb 8 közé való jutás, de maga a kvalifikáció is egy óriási siker. A hongkongi pár stabilabb, labda biztosabb és gyorsabbnak bizonyult.

Ecseki Nándor nagyon összeszedetten, koncentráltan és jól játszott. Egyik legjobb teljesítményét nyújtotta ezen a meccsen. Kevés egyszerű, ki nem kényszerített hiba volt.

Madarász Dóra teljesítménye picivel talán hullámzóbb volt, azonban végig küzdött, koncentráltan és jó felfogásban játszotta végig a mérkőzést.

Az általuk elért eredmény rendben van, hiszen az egyik legjobb ázsiai párostól kaptak ki egy színvonalas mérkőzésen. Az által, hogy ott lehettek, ők is a világ legjobb 16 párja közé tartoznak, ami ebben a sportágban kiemelkedő. Dóra és Nandor is, az átlagos teljesítményük felett teljesítettek.

Póta Georgina a legjobb 64-es táblán kezdte meg az Olimpiát. Nem kiemeltként, nagyon nehéz meccset nyerni, mivel akár az Olimpiai bajnok ellen is játszhatasz rögtön, az első meccsen. A nem könnyű sorsolás ellenére sikerült megnyerni az első meccset a kínai származású német Shan Xiaona ellen 4:3-ra, ezzel a bravúrral bekerülve a legjobb 32-közé. A legjobb 32-ben a jóval esélyesebb koreai Shin Yubin ellen szenvedtünk vereséget 4:1-re. Ezen a meccsen is nagyon jól teljesített, illetve még vezettünk is 1:0/ 9:9-re. Georgina teljesítménye kiváló volt, mindent megtett, ami tőle telhető volt. Nagyon profin, fegyelmezetten küzdve, kevés egyszerű hibával játszotta végig az Olimpiát. A papírformát nem sikerült felborítani a koreai ellen, aki szerváival, gyorsaságával és stabilitásával a legjobb 4-közé jutott. Georgina magához képest is nagyon jól teljesített, mivel hasonló helyen már végzett, de előrébb még nem.

## **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzőhelyszínek, verseny).**

### **Ecseki Nándor**

A felkészüléssel teljes mértékben elégedett vagyok. Fizikálisan és mentálisan, sikerült az eltervezett munkát elvégezni. Rengeteg külön edzés volt, a vegyespárosra kiélezve. Volt soklabdás edzés, partnerrel is gyakoroltunk, illetve meccseket is játszottunk. Kint a helyszínen is volt lehetőségünk még két napot játszani. Ott már sokkal inkább a mentális felkészülésen és a frissítésen volt a hangsúly. A verseny alatt úgy éreztem, hogy a legjobb tudásom szerint játszottam. Aminek külön örülök, hogy nagyon jól tudtam kezelni az Olimpiával járó nyomást. A végeredménnyel picit elégedetlen vagyok, mert több volt ebben a meccsben. Szorosabbá tudtuk volna tenni kis szerencsével és akkor az ellenfél is nagyobb nyomás alatt játszva, többet hibázott volna.

### **Madarász Dóra**

Az Olimpia előtti felkészülés számomra nagyon magasszintű volt szakmailag. Olyan apró hibák lettek kijavítva, amik a játékomra nézve pozitív hatással voltak. Volt fegyelem az edzéseken, ami az asztaliteniszben elengedhetetlen, mivel nagy részben mentális sportról beszélünk. Megvolt a megfelelő kommunikáció, nagyon jól tudtunk együtt működni. A helyszínen is olyan felkészülés volt, mint otthon. Edzőnk mindenben segített, így azt a magas szintet és formát tudtuk menteni az Olimpiára is.

## **Póta Georgina**

Az olimpiai felkészülés nagyon jól sikerült. Az edzések változatosak voltak, edzőpartnerek a rendelkezésemre álltak és sokat soklabdáztam Pink Márk edzővel, ami az egyik legfontosabb edzés elem a pingpongban. Örültem, hogy két külföldi edzőpartner is a rendelkezésemre állt, ami a változatosságot is biztosította. Remek fizikai és mentális állapotban érkeztem meg az Olimpiára, ahol a kedvezőtlen sorsolás ellenére győzni tudtam. Győzni tudtam egy nálam lényegesen magasabban rangsorolt, honosított kínai játékos ellen.

### **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshehelyszínek, verseny).**

A felkészülés alatt minden kérésünket teljesítette a szövetség. Az Ormai Asztalitenisz Csarnokban kiváló körülmények között, az általában tervezett időpontokban minden a rendelkezésünkre állt. A két edzés között, együtt ebédeltünk, ezzel is erősítve az összetartozásunkat. Az Olimpiára használt eszközök beszerzése időben megtörtént. A hétfégi edzések megoldottak voltak, a felkészüléshez szükséges anyagi és tárgyi feltételek rendelkezésünkre álltak.

### **9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

A sportszakmai munkát nem befolyásolta negatívan semmi, az Olimpia helyszínén. Az edzések a helyszínen kiváló körülmények közt zajlottak. Az időbeosztás megfelelő volt, a tervezett formába hozást és az utolsó finomhangolást megtudtuk oldani. Külön kiemelném a MOB alkalmazottainak rendkívüli segítőkészségét. A legapróbb kérésünket is azonnal és magas szinten teljesítették. Köszönet érte!

Egyetlen negatívumot tudnék csak mondani, az pedig a verseny előtti edzésekre történő buszok indulásának pontatlansága. A verseny kezdetére ezt orvosolták.

### **10. Egyebek (opcionális)**

## **Sportág: Atlétika**

**Szakág(ak): sprint-gát, ugró, dobó, középtávfutó, gyalogló, összetett**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Scheidler Géza sportszakmai igazgató

### **I. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A sportág biztos olimpiai kvalifikációját jelenti az egyéni versenyszámokban kiírt szint teljesítése, mely a nemzetközi szövetség által meghatározott, és az induló célszám körülbelül felére kalibrált. Csatunkból hárman tudták még a tavalyi évben teljesíteni a fenti kritériumot: Halász Bence kalapácsvetésben, Kozák Luca 100 méteres gátfutásban és Molnár Attila 400 méteres síkfutásban, így az ő felkészülésük sokkal tervezhetőbb volt. Közel állt a szint eléréséhez Takács Boglárka 100 méteres síkfutásban, és gyakorlatilag szintet teljesítőként tekintettünk Krizsán Xéniára hétpróbában.

Palkovits István akadályfutó őszi teljesítménye is bizakodásra adott okot arra, hogy az egyenes ági kijutásra képes lesz, de ettől a tavaszi szezonban eltávolodott.

A kvalifikáció közvetett útja a világranglistán való megfelelő pontszám elérése, ami folyamatos taktikai lépéseket kíván a versenyzés terén, így a felkészülés sem tervezhető teljes szabadságfokkal. A ranglistapontokban értékesebb versenyekre való bejutás nagyban függ a versenyszervezők és a menedzserek szándékától is. Voltak tervezett kvalifikációs versenyeken olyan versenyszámok, melyek a szervezők döntése miatt, kevesebb, mint egy héttel a verseny előtt lemondásra kerültek. Ezzel ellentétben voltak egy héten belüli meghívások is, melyeket nem lehetett visszautasítani.

Mivel ez a szisztéma már 2021-ben is érvényes volt, a 2024-re vezető úton, a 2022-es Eb-re - melyet a hazai rendezésű vb főpróbájaként kezeltünk - majd a 2023-as világbajnokságra, és végül az idei párizsi olimpiai játékokra való kijutás kivívása sok versenyzőt negatívan érintett. Épp az olimpia évére lehetett látni, hogy a 3 egymást követő „ponthajszolás” év nem adott lehetőséget az építkezésre, vagy felkönnyülésre. Alapjában több kvalifikációs hely is áldozatul esett ebben a menetelésben.

A hazai rendezésű bronz-kategóriás verseny idén május végén segítette versenyzőink ranglistás helyeinek erősítését, illetve a június eleji Európa-bajnokságra való kvalifikációt, ami egyben az olimpiára vezető utat is erősen befolyásolta.

A kvalifikáció záró eleme volt az országos bajnokság, mely az utolsó alkalom volt a javításra, ez nagyon sok nemzet esetében hasonlóan történt.

A sprintváltók tekintetében két lépcsős kvalifikációs folyamat volt. A ranglista alapján a világ 32 legjobb csapata került meghívásra a május eleji Váltó Világversenyre, ahol a legjobb 14 kvartett kvalifikált Párizsra, majd a ranglista alapján a további két legjobb idő a teljesítési határidőig. Két váltónk esetében is (női 4x100m, 4x400m vegyes), bizakodtunk abban, hogy

kivívhatjuk az olimpiai indulást. Utóbb be kell látnunk, hogy felkészítési szisztémáink nem a május eleji csúcsformára alkalmasak, ami viszont elengedhetetlen lett volna a sikerhez.

Újdonság volt a gyaloglásban kiírásra került maratoni gyalogló vegyes váltó, melyre az áprilisi csapat világbajnokságon lehetett kvalifikálni 25 helyre. Itt három váltópáros indítását is terveztük, végül egy tudott rajthoz állni, és a váltóra ősztől tudatosan készülő páros szerezte meg a kvótát.

Az olimpiáson belüli világversenyekhez képest a kvalifikációs periódust követően az indulási lemondások száma igen kicsi volt. 7 versenyzőnk állt a bejutási küszöbön, közülük egynek nem sikerült, míg 2 versenyző esetében egy-egy visszalépés segítette az olimpikonná válást.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

A 2024. június 7-12. között megrendezésre került Európa-bajnokság a kvalifikáció és a felkészülés fontos állomása volt. Az olimpiától való időbeli távolsága lehetőséget adott az e versenyre való formaidőzítésre is. Tapasztalataink szerint, akinek ide nem sikerült jó formát időzítenie, annak az olimpián sem sikerült javulnia. Az Eb-n való indulás nem volt kötelező, több versenyző esetében is jelezte a szakmai vezetés, hogy formáját nem tartjuk megfelelőnek, viszont a kontinensviadal olimpiára történő kvalifikációs lehetősége miatt, a rajthoz állást nem korlátoztuk.

A kvalifikációs periódust a június végi országos bajnokság zárta, ezt követően az egyéni felkészülések céltáborokban összpontosultak.

Az ügyességi és sprintfutó szakágakban külföldi, speciális edzőtáborra már nem volt szükség, az éghajlati és időzónai azonosság miatt, hazai helyszínek voltak céltáborok helyszínei. Sajnos az elviekben már üzemelő Budapest 2023 vb bemelegítőpálya mind adminisztratív bonyolultságában, mind költségeit tekintve nem került preferálásra.

A gyalogló és középtávfutó szakág érintettjei kontinensen belüli, magaslati edzőtáborral tudták segíteni saját felkészülésüket.

A korosztályos bajnokságokon, versenyen kívüli lehetőséget biztosítottunk az indulni kívánó, olimpiára készülő versenyzők részére a formájuk ellenőrzésére.

Egészségügyi, mentális és dietetikai támogatásban az éves felkészülésben megszokott rendszer működött, keretorvosi részről 0-24 órás ügyelettel.

## **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

A szervezők jól átgondolt és megfelelő színvonalú feltételeket biztosítottak. Újdonság volt, hogy kiegészítő pass kártyával korlátozták, hogy a bemelegítő pályán csak az aznapi versenyben érdekelt tartózkodjanak, edzésre így ott nem volt lehetőség. Ezzel lényegesen csökkentették a pályán lévők számát, ami igen kedvező volt. Az edzőpálya zsúfoltsága ettől nem növekedett, ideális feltételek voltak ott is. A pályákra való közlekedés egy kezdeti esetet leszámítva gördülékeny és jól használható volt.

#### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Az atlétika világversenyeit a mezőny színvonalában felülmúlja az olimpia, sportágunk legkiemeltebb versenye. A kvalifikációs időszakban is érezhetően megnőtt a felkészülők száma és a lemondások aránya is jóval kevesebb.

A sportágban a tokiói olimpia előtt került bevezetésre egy új kvalifikációs szisztéma, így az ezzel való összehasonlítás a legrelevánsabb. Ennek háttérében a kvalifikációs versenyek színvonalának és validitásának megerősítése állt. A korábbi időszak számos olyan indulást eredményezett a világversenyeken, melyeknél a kvalifikációs időszakban elért eredmények köszönőviszonyban sem voltak a versenyen elért teljesítménnyel.

A 2024-es párizsi játékokon egyértelműen érezhető volt a beavatkozás pozitív hatása. Azáltal, hogy a szintteljesítésre és főként a pontszerzésre értékesebb versenyek sokkal átláthatóbbá, több nemzet számára elérhetővé váltak, az eredmények szintje is emelkedett.

Tokióval összehasonlítva egyértelműen megállapíthatjuk, hogy a nemzetközi szövetség által kiírt szintek erősödtek, bizonyos számokban jelentősen. Emellett a ranglistán megszerzendő pontok száma is látható emelkedést mutat a kvalifikációs határ vonatkozásában. Összességében nagyobb, jobb teljesítményre volt szükség az olimpikonná válásra atlétikában, mint a megelőző olimpián.

Az olimpián elért eredmények összehasonlítása félrevezető lehet, hiszen szabadtéri sportágként az éghajlati, időjárási jellemzők nem összevetethetőek. Emellett a pályák felületének különbözősége is meghatározó, valamint az olimpia legnézettebb sportágaként a közvetítési jogokkal rendelkező cégeknek is jelentős befolyása van az időrend alakításába, ami nem mindig az egyéni legjobbak tömeges elérését szolgálja.

Új elem volt a „reményfutamok” bevezetése a 200 méter és az 1500 méter közötti távokon (kivéve a 400 méteres gátfutást). Ennek elsődleges szerepe a közönség kiszolgálásában és nem a versenyzők teljesítményének fokozásában volt. Jól mutatta ezt, hogy Molnár Attila sprinterünk a hagyományos lebonyolításban az előfutamban nyújtott teljesítménye után a középfutamba került volna. Az új rendszerben, még ha sikerült is volna a továbbjutás, már objektíven is fáradtabb állapotban érkezett volna a középfutamba.

#### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

Sportágunk minden szakágban képviseltette magát. Sprint- és gátfutó szakágban 3 női és 1 férfi, ugró szakágban 2 női, dobó szakágban 1 női és 3 férfi, összetett szakágban 2 női, közép- és hosszútávfutásban 1 női, míg gyaloglásban 4 női (2 tartalék) és 3 férfi (1 tartalék) versenyző alkotta a teljes csapatot.

Sprint szakágban remekül teljesített Takács Boglárka, megfelelő teljesítményt nyújtott Molnár Attila, míg gátfutóink Kozák Luca és Kerekes Gréta elmaradtak reményeinktől. Összességében el kell mondani, hogy ez az a szakág, ahol a legnagyobb konkurenciával kell

számolni, női gátfutásban hihetetlen fejlődés tanúi lehettünk az elmúlt időszakban, a hosszú sprintszámokban jelentős előretörést érzékelünk az európai szintén is.

Ugró szakágunkban két versenyzőnk, indult, Klekner Hanga rúdugrásban való kvalifikációja hosszú szünetet tört meg, 4 olimpiai ciklusnak kellett eltelni ehhez. Teljesítménye megfelelő volt, döntőre is lett volna esélye. Bánhidi-Farkas Petra távolugrásban kapott lehetőséget, döntőre nem volt esélye, több potenciál van benne az elért eredményénél. Összességében több indulóval és legalább egy döntőssel számoltunk a szakágban, ettől elmaradt a végső teljesítmény.

Dobó szakágunk teljesített a legeredményesebben Halász Bence ezüstérmével. A szakág jellemzője, hogy a további három versenyzőt csapattársai adták, Rába Dániel és Varga Donát közepes eredménnyel zártak, döntőre nem volt reális esélyük, míg Gyurácz Réka jóval elmaradt az ideai formájától. Férfi diszkoszvetőinknek és gerelyhajítóinknak mindkét nemből reális esélyük lett volna a kvalifikálásra, formájuk azonban jelentősen elmaradt ettől, ami komolyabb elemzésre szorul.

Közép-és hosszútávfutó szakágban egyetlen induló volt, Wágner-Gyürkés Viktória személyében 5000 méteren. Ez jól mutatja, hogy ebben a szakágban jelenleg a legnagyobb a lemaradásunk nemzetközi szintén. Mind a pálya, mind az utcai futások tekintetében jelentős fejlődésen ment át a nemzetközi élvonal.

Összetett szakágban két indulónk közül Krizsán Xénia az atléta csapat 2. legjobb helyezését hozta a 7., pontszerző helyével, Nemes Rita helytállása megfelelő volt, de nem tudott javítani a papírformán. A szakágban az utánpótlásra is van remény a női vonalon.

Gyalogló szakágban indulóinknak a legnagyobb kihívást maga a kvalifikáció jelentette, szinttel való kvalifikálásra nem volt esély. A legjobb helyezést (33.) Récsei Rita érte el, aki egész évben jó formában versenyzett. Madarász Viktória és Helebrandt Máté a 4. olimpiáján vehetett részt, ami önmagában is elismerésre méltó, sajnos a középmezőny is erősnek bizonyult számukra. Új elem volt a maratoni gyalogló vegyes váltó, melynek okán tartalék versenyzők is a csapat részei lehettek. Venyercsán Bence és Récsei Rita szerezték meg a kvótát, formájuk megfelelő volt, mivel az egyéni szám után is megfelelő állapotban voltak, így ők kapták meg az indulás lehetőségét, amit egyéni és egyben országos csúccsal köszöntek meg.

A szakág eredményességében figyelembe kell venni, hogy Récsei Rita kivételével korábban mindenki a hosszabb 50, majd 35 km-es számra készült, az innen való visszaállítás láthatóan gondot jelentett.

**6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.**

**Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

Az egyéni értékelések az olimpián elért helyezések sorrendjében következnek. A táblázatban összefoglalásra kerültek a főbb mutatók. A versenyszámok összehasonlítására alkalmas Spiriev-pontértéktáblázat értékei is feltüntetésre kerültek.

versenyző	helyezés	állók rajthoz száma	előfutam	reményfutam	középfutam	selejtező	döntő	Spiriev-pont	PB	SB	mértékegys.
Halász Bence	2.	32				76.90	<b>79.97</b>	1202	80.92	80.49	m
Krizsán Xénia	7.	24					<b>6386</b>	1151	6651	6386	pont
Takács Boglárka	18.	56+36	<b>11.10</b>		11.26			1178	11.10	11.10	mp
Nemes Rita	18.	24					<b>6060</b>	1087	6276	6276	pont
Rába Dániel	21.	32				<b>72.29</b>		1083	76.83	75.53	m
Bánhidi-Farkas Petra	21.	32				<b>6.40</b>		1086	6.77	6.56	m
Maraton Mix Váltó	21.	25					<b>3:05:18</b>				óra
Molnár Attila	24.	48	<b>45.24</b>	45.45				1163	44.84	45.04	mp
Klekner Hanga	25.	32				<b>4.40</b>		1083	4.57	4.57	m
Varga Donát	25.	32				<b>71.65</b>		1073	75.26	74.74	m
Takács Boglárka	27.	48	23.16	<b>23.05</b>				1129	22.71	22.71	mp
Kozák Luca	28.	40	13.11	<b>12.96</b>				1156	12.69	12.96	mp
Gyurácz Réka	30.	32				<b>64.77</b>		1009	72.70	69.63	m
Récsei Rita	33.	48					<b>1:34:39</b>	1057	1:31:40	1:31:40	óra
Kerekes Gréta	35.	40	13.50	<b>13.20</b>				1123	12.92	12.97	mp
Wágner-Gyürkés Viktória	37.	42	<b>15:48.24</b>					1071	15:14.24	15:17.45	p
Madarász Viktória	42.	48					<b>1:41:21</b>	947	1:30:05	1:30:54	óra
Helebrandt Máté	44.	48					<b>1:27:17</b>	1038	1:21:16	1:21:44	óra
Venyercsán Bence	46.	48					<b>1:29:14</b>	999	1:21:42	1:21:42	óra

### Halász Bence – kalapácsvetés

Olimpiai bajnoki cím lebeg a szeme előtt azóta, hogy a sporttal foglalkozni kezdett. 2024-re reális esélye nyílt ennek megszerzésére, hiszen az elmúlt évek világversenyei bebizonyították, hogy a világ legjobb 6 versenyzője közé tartozik. Az elmúlt egy évben a kanadai Ethan Katzberg példátlan formajavulással kiugró eredményekre lett képes kalapácsvetésben. Az olimpián látszott, hogy ha hibázik, másnak is van esélye, egyébként most nem legyőzhető. Bence remekül kezelte a helyzetet, klasszis versenyző és a nagyon szoros mezőnyben érte el a második helyezést. Eredménye elmaradt egyéni legjobbjától, de ez a győztest leszámítva mindenkire igaz volt. A dobókör az ún. lassú „forgós” körök közé volt sorolható. A mezőny erősségét, most nem az eredmények, hanem a versenyzők összetétele jelentette, ami egyéb világversenyeken is hasonló.

Felkészülését semmi nem gátolta, formába lendülését remekül oldották meg, melynek háttérben komoly tervezés és kivitelezés húzódik. A szombathelyi műhelymunka minden profizmusa nyomon követhető volt a felkészülés alatt.

### **Krizsán Xénia – hétpróba**

Többször bizonyította klasszis képességeit világversenyeken. Sportkarrierje eddigi legjobb olimpiai helyezését érte el, ami egyben pontszerző eredmény is. Szerény és alázatos versenyző, aki higgadt tud maradni a többpróba közben, és a látszólag vert helyzetből is fel tud állni. Egyéni csúcsa 800 méteren a szív és az akarat eredménye volt.

A mezőny első két helyezettjének eredménye magasan a többiek fölé emelkedett. A 4. helytől rendkívül kiélezett mezőnyről beszélhetünk, jól mutatja ezt, hogy épp a 7. helyen hármas holtverseny alakult ki, ami hétpróbában sporttörténelmi ritkaságnak számít. Összességében erős mezőnyben kellett helytállni.

Felkészülése nem volt zavartalan, kisebb sérülések folyamatosan hátráltatták, váltva a boka, derék, Achilles-ín területeket. A fedett pályás világbajnokságon lemondta az indulást. Makacs könyökérzékenysége miatt a gerelyhajítást a végsőig kerülnie kellett edzéseken. Az Achilles-ín érzékenység nehezítette a felkészülés befejező szakaszát. Az egészségügyi és fizioterápiás háttérnek köszönhetően a felkészülése módosításokkal, alternatív megoldásokkal, de kivitelezhető volt.

### **Takács Boglárka – 100 és 200 méteres síkfutás**

Az ifjú sprinter már a 100 és 200 méteres síkfutás hazai csúcstartójaként érkezett az olimpiára. Bár világranglistás helyezése biztosnak látszott, a nyári szezon első felében sok versenye volt, ami visszaütött június végére. Jól érzékelték a problémát edzőjével, és az olimpiára sikerült újra friss állapotba kerülnie, olyannyira, hogy a selejtezőben újabb országos rekordot elérve jutott a középfutamba. Itt már nem tudta megismételni ezt az eredményt, így a 18. helyen zárt, ami ebben a számban kimagasló eredmény. 200 méteren is kvalifikált, ez nem a fő számaként volt kezelve, eredménye már elmaradt legjobbjától.

A mezőny ezekben a versenyszámokban mindig kiemelkedően erős, és tovább erősödik a fejlődő országok egyre szélesebb belépésével.

Közvetlen felkészülése kisebb betegségen kívül zavartalan volt, egy kisebb combhajlító érzékenység alakult ki a sok verseny utáni időszakban, de ez az olimpián már nem zavarta. Külön táborra erre az időszakra nem terveztek, utólag ennek lehetett volna még pozitív hatása.

### **Nemes Rita – hétpróba**

A hétpróba másik jeles hazai képviselője hosszú kihagyás után állt újra csatasorba. A tavalyi évben elért világbajnoki 10. helyezése után fontos volt a helyes versenyzési arány megtalálása, ezért a fedett pályás szezont kihagyta. Felkészülése jól sikerült, a közvetlen olimpia előtti időszakban egy combfeszítő sérülés jelentkezett, ami az egész versenyére rányomta a bélyegét. Ennek köszönhető, hogy eredménye elmaradt az amúgy jó formájától. Stabil és pozitív edzőpartnere Krizsán Xéniának, ami nagyon sokat számít a hétköznapiakban.

A mezőnyt és egészségi állapotát tekintve elfogadható az eredménye.

### **Rába Dániel – kalapácsvetés**

Első olimpiájára felkészülését egy derékfájdalom zavarta, de időben tünetmentessé lett. A szombathelyi kalapácsvető műhelyben Halász Bencével együtt készül, így edzőtáborok, motiváció tekintetében világszintű körülmények biztosítottak. Jelenlegi állapotában a kvalifikáció volt a fő cél, így versenyről versenyre járt, ami az egyéni teljesítményben okozott stagnálást. A kvalifikációt visszalépések nélkül abszolválta. Az olimpián magabiztosan versenyzett, a stabilitás volt a legfontosabb cél, amit meg is valósított. A döntőbe kerülésnél nagyon sűrű mezőnyről beszélhetünk, ez most még nem volt reálisan elérhető számára. Elért eredménye elfogadható az olimpiai középmezőnyhöz tartozik.

### **Bánhidi-Farkas Petra – távolugrás**

A fiatal távolugró helyezése a középmezőnyben volt az olimpián, azonban ottani legjobb ugrásának nagysága jóval elmarad a nemzetközi élvonaltól. Felkészülése folyamatos volt és sérülés-, betegségmentes. A bizonytalan külföldi versenyzési lehetőség okozta a legtöbb gondot. Céltáborban nem volt, egy hazai versennyel élesített az olimpiára.

A mezőnyt tekintve az erősödést elsősorban az eredmények egymáshoz való közelségében lehet látni, elmondható, hogy 660 cm-es eredményre szükség van a döntőbe jutáshoz. Petra erre képes, de a selejtező korlátozott számú három ugrásában ezt nem tudja teljesíteni, ami most már évről-évre határt szab egy döntős helyezés elérésének.

A kijutáshoz szükséges kvalifikációs szint és ranglistapontszám is emelkedett az előző olimpiához képest.

### **Molnár Attila – 400 méteres síkfutás**

Az elmúlt két évben meredek fejlődési görbét tudhat maga mögött. Tavaly robbant be a nemzetközi mezőnybe, eredményével szintet teljesített a párizsi ötkarikás játékokra. Nagyon ambiciózus versenyző, aki nem fogadja el a középszerűséget. Kisebb térsérülésen kívül egészségileg nem zavarta más a felkészülését, egy családi tragédia feldolgozása viszont komoly mentális feladatot jelentett. A májusi váltó kvalifikációs világversenyen is próbált formába kerülni, a júniusi Eb-n elért 6. helyezése és időeredménye már bizakodásra adott okot. Az olimpiai mezőnyt ismervén reális célkitűzés a középfutamba jutás lehetett. A selejtezőben elért eredménye, a korábbi szisztéma szerint elég is lett volna ehhez, de a reményfutamok bevezetése miatt ez nem valósult meg. Utóbbiban nem sikerült jól a futása, így a szűk tovább lépői keretbe nem került be. Fontos tudni, hogy mindkét eredményénél jobbat hazánkban eddig csak ő saját maga tudott elérni. Sokat mutat, hogy hasonló eredményt 72 évvel ezelőtt ért el magyar atléta.

### **Varga Donát – kalapácsvetés**

A szombathelyi dobóiskola harmadik férfi kijutója a felkészülés közepén makacs derékfájdalmakkal küzdött, amit a befejező szakaszra sikerült kezelni. Technikailag több instabilitással küzdött, a kijutás végig bizonytalan volt számára, visszalépés után vált biztossá az olimpikonná válása. A fő cél az volt, hogy az olimpiai mezőnyben előrébb lépjen és minél stabilabb versenyzést mutasson, mindkettő sikerült. Az ő esetében is tetten érhetővé vált, hogy a folyamatos versenyzési kényszer a megfelelő pontszám elérésére elviszi a fókuszot és időt a felkészülésről, edzésekről. Elért eredménye az előzmények ismeretében megfelelő volt, a reálisan kitűzött célokat teljesítette.

### **Klekner Hanga - rúdugrás**

2012-ben indult az a rúdugró program, melynek eredményeként újra lett olimpiai résztvevő a versenyszámban. A fiatal tehetség esetében az olimpiai kvalifikáció nem elvárás, hanem lehetőségként szerepelt a felkészülés kezdetén. Tavaszi remek versenyzése és az országos bajnokságon elért nemzeti rekordja a ranglistán biztos bekerülők közé emelte. Hátráltató körülmény volt, hogy szöges cipője időközben lekerült a nemzetközi szövetség listájáról, így cipőt kellett váltani. További tényező, hogy a fejlődés következtében újabb és újabb dinamikus rudakhoz kellett a technikát igazítani.

Az olimpiai mezőny egyértelműen erősebb a világversenyekénél és az első három helyezett eredményét leszámítva jóval magasabb szintű a tokiói olimpiánál. A döntőbe kerülés szintje viszont alacsonyabb lett, így Hanga esélyei is megvoltak, rontott kísérletek számával nem jutott döntőbe, ami nagy siker lett volna. Elért eredménye megfelelő, tisztességes helyállást mutatott.

### **Kozák Luca – 100 méteres gátfutás**

Európa-bajnoki ezüstérmesünk a tavaly teljesített szint miatt nyugodtan kezdhette a felkészülést, tervezhetőbb programot lehetett összeállítani az olimpia vonatkozásában. A fedett pályás időszak jó visszajelzéseket adott, és a meleg égővi edzőtáborokban is jó formát mutatott. Május-júniusi versenyei viszont nem mutattak biztató formát, technikai és fizikális problémákkal küzdött, mindeközben egy derékfájdalom is fellépett nála. Két fontos felkészülési versenyét is kihagyni kényszerült, az olimpiára történő felkészülés hajrájában alternatív edzésszerekkel kellett dolgoznia. Reális célkitűzésnek így a középfutamba kerülés látszott, mely a reményfutamban elért eredménnyel kis híján megvalósult. A kaotikus időszak tudatában a szezonbeli legjobbjával fejezte be a versenyt.

A mezőny rendkívül erősnek számít, a 24 fős középfutamba 8 európai versenyző jutott, innen ketten kerültek döntőbe. Ezt erősíti, hogy az atlétikai eredmények abszolút összehasonlítására alkalmas Spiriev-táblázat alapján, Luca a magyar olimpiai atlétikai csapat 4. legjobb eredményét érte el Párizsban.

### **Gyurátz Réka – kalapácsvetés**

Felkészülése betegségtől, sérüléstől mentesen zajlott le, felmérései, edzéseredményei javultak. Az Európa-bajnokságon ideiglegesen legjobbjával döntőbe jutott. A kvalifikációs időszak versenyzési kényszere rá is igaz volt. Kijutása után a minél jobb helyezések elérése és a szezon legjobbjának javítása volt a cél. Eredménye jelentősen elmaradt a várakozástól, csalódottan kellett elhagynia a pályát. Az elvégzett munka és az olimpiai teljesítmény köszönőviszonyban sem voltak, melynek okait tovább kell elemezni.

A mezőny legjobbjai tovább erősödtek az elmúlt években, míg a középmezőnyben egyre közelebb kerülnek az eredmények egymáshoz, nüanszokon dőlhet el egy-egy döntőbejutás és az ott elért helyezések sorsa.

### **Récsei Rita – 20 kilométeres gyaloglás, gyalogló maratoni vegyes váltó**

Az idei év legjobb eredményeit érte el a hazai női gyalogló szakágban. Tudatosan készült mind az egyéni, mind az újonnan megjelenő váltó számokra. Formáját végig sikerült fenntartani. Elért helyezése a középmezőnyhöz közelít, időeredményt összehasonlítani nem célszerű,

mivel a pályakijelölések rendkívül eltérőek. Párizsban a látvány adta a fő szempontot, és nem a versenyzők jó egyéni eredményeinek biztosítása. A nélkülözhetetlen magaslati edzőtáborozás a felkészülésében megtörtént, közvetlenül az olimpia előtt is.

Az új vegyes váltóban is tisztas helytállást láthattunk, országos csúccsal, társával saját idei rekordjukat döntötték meg és a helyezésből a reálisan legjobbat hozták ki.

A mezőny nagyon erős, egyre nagyobb a különbség a hazai és a nemzetközi élmezőny között.

### **Kerekes Gréta – 100 méteres gátfutás**

A tavalyi hazai rendezésű világbajnokság évében új lendületet kapott versenyző komoly motivációval kezdte meg a felkészülést az olimpiára, ahol az erős mezőnyt tekintve a kvalifikáció volt az elsődleges cél. A fedett pályás forma jó előjeleket mutatott. Felkészülését egy ülőgumó érzékenység korlátozta. Az áprilisi időszakban egy tervezett értékes verseny lemondásra került, egy másik Japánban volt, ez nehezítette a további tervezést, a biztosnak látszó kvalifikáció egyre bizonytalanabb lett. A május végén mutatott jó forma egyre bizonytalanabbá vált, technikai nehézségek is jelentkeztek. A közvetlen felkészülési időszakban kiugrás és esés is nehezítette az önbizalom erősödését. Az olimpián az előfutamban épp mellette bukott egy versenyző, ami kizökkentette a ritmusból, bár teljesítette a távot, időeredménye elmaradt a várttól. A reményfutamban nem adta fel és sikerült javítania eredményén, ami a továbbjutáshoz nem volt elég.

A női 100 méteres gátfutás mezőnye az egyik legerősebb a sportág versenyszámai közül.

### **Wágner-Gyürkés Viktória – 5000 méteres síkfutás**

A versenyszám jellemzője, hogy jól kell el-, és megtalálni a versenyidőpontokat, mivel hétről hétre nem lehet újra próbát tenni. Az előre eltervezett versenyek közül, melyek a kvalifikációt segítették volna, két verseny is törlésre került, ami nagyon kiélezetté tette az olimpiai részvétel lehetőségét. A versenyzési kényszerhelyzetben az Európa-bajnokságon közel egyéni csúcsához teljesített. Sérülés nem hátráltatta, az olimpia előtti időszakban magaslati edzőtáborra nyílt lehetősége. Az olimpiai mezőny továbbra is nagyon erős, afrikai túlsúllyal, a döntőbe kerülés nem volt reális cél. Viszont a selejtezőben lehetősége lett volna jó egyéni eredmény elérésére, akár egyéni csúccsal. A végeredmény jóval elmaradt ettől, melynek külső oka nem azonosítható, a versenyzése sikertelen lett és csalódottságot keltett a versenyzőben is.

### **Madarász Viktória – 20 kilométeres gyaloglás**

2022-ben a 35 km-es távon Európa-bajnoki bronzérmes versenyző 2023-ban 20 és 35km-es távon is rajthoz állt a hazai rendezésű vb-n, melyen utóbbi távon volt sikerebb. Ezt követően az olimpiai részvétel szempontjából a rövidebb távra kellett fókuszálnia. Mivel negyedik olimpiáján vett részt, a gyaloglók pályafutásának vége felé a hosszabb távok kedvezőbbek. A kiélezett kvalifikációs helyzetben több versenyen is rajthoz kellett állnia, ami nehezítette a fókuszált felkészülést. Közvetlenül az olimpia előtti céltáborot sikerült megvalósítani.

A mezőny nagyon erős és a nemzetközi középmezőnyhöz képest is elmaradása van a hazai atlétáknak ezen a távon.

Az olimpiai pálya nagy kihívást jelentett és az időeredmény elmaradt a remélttől, viszont összevetve a versenyzői pályafutással, nem lehetünk elégedetlenek teljesítményével, örülni kellett a kijutás tényének.

### **Helebrandt Máté – 20 kilométeres gyaloglás**

A 4. olimpiájára kijutó versenyző felkészülése is zavartalanra sikerült. Mivel az eredetileg ranglistapontszám javításra kijelölt versenyek jól sikerültek, nem volt versenykényszerben a szezon elején. Az olimpia előtt 2 hetes magaslati edzőtáborban vett részt, ami utóbb kevésnek bizonyult. Reális esélye lett volna a középmezőnyben végezni, de pályafutása egyik legrosszabb versenyzését produkálta, saját bevallása szerint. Az ő esetében is igaz, hogy a szakág állandó versenytáv-változtatásaihoz való megfelelés nehezen megoldható feladat, a rövidebb távról hosszabbra, majd újra visszaváltani nem egyszerű.

### **Venyercsán Bence – 20 kilométeres gyaloglás, gyalogló maratoni vegyes váltó**

Sérülésmentes felkészülés segítette, az utolsó pillanatig bizonytalan volt az olimpiai indulása, végül kisebb sportdiplomáciai siker volt a kvalifikált pozíció megtartása az egyéni számban. Jó formában érkezett, a középmezőny elérése volt a cél 20 km-en. A verseny során kapott 2 perces büntető idő és három figyelmeztetés után, már nem merte a sebességcentrikus versenyzést vállalni, elsődleges lett a célba érkezés.

Jó lehetőséget adott a javításra a váltó versenyszáma, ahol sokkal magabiztosabban versenyzett és Récesei Ritával való váltásokkal a realitást tekintve a jónak mondható 21. helyen végeztek, túlszárnyalva 2,5 perccel korábbi egyéni és országos csúcukat.

Továbbra is megállapítható, hogy a mezőny első fele jóval erősebb teljesítményekre képes ezeken a rövidebb távokon, mint hazai atlétáink.

### **Tartalék szerepkörű versenyzők**

A gyalogló váltó esetében éltünk a maximális számú tartalék jelölésének lehetőségével, az egyéni számokban való érintettségek miatt. A Magyar Olimpiai Bizottság elfogadta érvelésünket és megtette nevezésüket. Így Oláh Barbara, Spiller Tiziana és Tóth Norbert álltak rajtra készen szükség esetén.

## **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Többnyire mindenki hazai környezetben végezte a közvetlen felkészülést, ahol a szabadtéri infrastruktúra megfelelően segítette az edzőmunkát. Megemlítésre került, hogy a tatai edzőtábor szobáinak ágyai már nem segítették a megfelelő pihenést, regenerációt.

Az olimpiai edzéshelyszínek minden igényt kielégítettek, az olimpiai faluban lévő kondicionáló terem tökéletes volt.

A szállás és étkezés feltételei is megfelelőek voltak a jó teljesítmény elérésre. A verseny szervezése a bemelegítőpályától a versenypályáig, és a lebonyolítás is nagyon jól szervezett volt.

A stadionban lévő nézőszám és hangulat nagyon ösztönző volt.

## **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Utólagos értékelésnél a magaslati edzőtáborok terjedelmének növelése került megemlítésre. A sprint szakágban gondot jelentett, hogy közvetlenül az olimpia előtt már nem voltak megfelelő felhozó versenyek nemzetközi szinten, csak az élvonalnak.

A hazai felkészülésben szerencsésebbnek bizonyult az edzőtábori megközelítés a saját pályán történő készüléskor.

Az olimpiai helyszínekkel kapcsolatban mindenki elégedett volt, egyedül a gyalogló pályára való kijutás volt majdnem kétszer annyi idő, mint a kiírt, és kevés volt a busz, több versenyzőnek is végig kellett állnia az utat.

- 9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Az atlétika sportág részére mind az olimpiai falu, az edzéslehetőségek és a versenyszervezés, lebonyolítás optimális feltételeket biztosított, a Magyar Olimpiai Bizottság részéről nyújtott csapattámogatás, rugalmasság és segítőkészség nagyon sokat jelentett a versenyre való fókuszálás maximalizálásában.

## **10. Egyebek (opcionális)**

### **Sportág: Birkózás**

**Szakág(ak): kötöttfogás, szabadfogás, női szabadfogás**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Módos Péter – kötöttfogású szövetségi kapitány

Bánkuti Zsolt – szabadfogású szövetségi kapitány

Martin Gábor – női válogatott edző

Bácsi Péter – MBSZ szakmai igazgató

- 1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A birkózó sportban az első kvalifikációs verseny a 2023-as belgrádi világbajnokság volt. A jelenlegi ciklusban a világbajnokságról már nem hat versenyző kapott jogot az indulásra, hanem öt, de a világkvalifikáción a szabályzat értelmében nem kettő, hanem három versenyző szerezhette meg az indulás jogát. A kontinentális kvalifikációs versenyeken kettő hely volt a

megszerezhető, így súlycsoportonként tizenhat fő szerezhett kvótát. Ez a három verseny bő fél év alatt zajlott le, ezért ez egy igen sűrű és összetett periódus volt a versenyzők részére.

#### Kötöttfogás:

A kötöttfogású szakágban a párizsi olimpiai ciklusban generációváltás történt, így versenyzőink és csapatunkra a fiatal rutintalanság volt a jellemző, amit világversenyeken sikeresen áthidaltunk. A szakágban hat súlycsoportból öt versenyzőt tudtunk felkészíteni a kvalifikációs versenyekre. A világbajnokságról Losonczy Dávid világbajnokként kvalifikálta magát 2023-ban. A 2024-es kontinentális kvalifikációs versenyen (Azerbajdzsán, Baku) két súlykategóriában is egy mérkőzés választott el minket, hogy jogot szerezzenek a nyári játékokon való indulásra. Az utolsó lehetőségünk a világkvalifikáció (Törökország, Isztambul) volt, ahol 77 kg-ban Lévai Zoltán sikeresen kvalifikálta magát a párizsi játékokra.

#### Szabadfogás:

A szerbiai világbajnokságon a hat olimpiai súlycsoportból ötben állítottunk versenyzőt. A legkisebb kategóriában 57 kg-ban nem tudtunk birkózót indítani. Ezen a világbajnokságon két versenyzőnk Muszukajev Ismail 65 kg-ban és Ligeti Dániel 125 kg-ban jutott legközelebb a kvalifikációhoz. Muszukajev remek versenyzssel öt mérkőzést megnyerve lett világbajnok, ezzel elsőként biztosította a helyét a párizsi olimpiára. Ligeti Dániel 125 kg-ban három mérkőzést megnyerve, kettőt elveszítve az ötödik helyen végzett és ezután következett az újítás, hogy a két 5. helyezett még birkózott a fennmaradó egy kvótás helyért, amit sajnos elveszített az orosz versenyzővel szemben, így nem szerzett kvalifikációs helyet a világbajnokságon. A kvalifikációs sorozat 2024-ben az európai kvalifikációval folytatódott, amit április 5-7. között rendeztek Azerbajdzsánban, Bakuban. Ezen a kvalifikációs versenyen négy versenyzővel vettünk részt, 74 kg-ban Kuramagomedov Murad, 86 kg-ban Püspöki Patrik, 97 kg-ban Bajcajev Vlagyiszlav és 125 kg-ban Ligeti Dániel. Az előzetes tervek szerint ezen a kvalifikációs versenyen további két kvóta megszerzését tűztük ki célul, amit sajnos nem sikerült megszerezni. Legfőképpen a 97 kg-ban induló Bajcajevtől, illetve a 125 kg-ban versenyző Ligeti Dánieltől vártuk a kvótás helyeket. Ezután következett az utolsó lehetőség a világ kvalifikációs verseny, amit május 9-12. között rendeztek meg Törökországban, Isztambulban. Ide hasonlóképpen, mint az európai kvalifikációs versenyen négy birkózóval indultunk. 74 kg-ban Kuramagomedov egy vereséggel, 86 kg-ban Püspöki Patrik egy-egy győzelemmel és vereséggel, 97 kg-ban Vladiszlav Bajcajev szintén egy győzelem egy vereséggel végzett és nem szereztek kvalifikációt. Egyedül 125 kg-ban Ligeti Dániel négy győztes és egy vesztes mérkőzéssel megszerezte csapatunk második kvalifikációs helyét. Összesítésben a szabadfogású csapattól két-három kvótában reménykedhettünk, amit nagyrésztben teljesített a csapat, hiányérzet a 97 kg-ban szereplő Bajcajevvel kapcsolatban maradt, mert abban a súlycsoportban neki reálisan kvótát kellett volna szereznie. Mentális problémák hátráltatták a teljesítésben, illetve a fogyasztása sem minden esetben sikerült a legjobban.

#### Női:

A magyar női birkózás, egy súlycsoport kivételével, teljes csapattal vágott neki a kvalifikációs időszaknak, terv szerint teljes csapat lett volna, de a legkisebb kategóriában szereplő versenyzőnk megsérült, és jelen helyzetben nem tudtuk megfelelő szintű birkózóval pótolni. A tokiói olimpia után egy teljesen új felnőtt csapatot kellett összerakni és vagy felépíteni akkor

még tizenkilenc – húsz éves versenyzőkből, teljes generáció váltáson ment keresztül a szakág. Ennek tükrében is sikerült kvalifikációt szerezni, ez reményre adhat okot, de ha arról az oldalról nézem, hogy hároméves ciklus volt, és ha még egy évvel tovább tudunk készülni, akkor lehet, hogy még egy esetleg két kvalifikáció is összejöhetett volna. Ami a versenyeket illeti, a végén az orosz-ukrán konfliktus végett nem induló, de már kvalifikációt szerzett versenyzők helyeit újraosztották, ez egy kicsit összekeverte a résztvevők sorát, illetve a kiemelési rendszert is. Sajnos ebben a fura helyzetben a női szakág egyetlen „szabadkártyát” sem kapott.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

### Kötöttfogás:

A közvetlen mezociklusunk hazai rendezésű edzőtáborban zajlott, ahol nemzetközi ingerekkel találkoztak versenyzőink. Az utolsó időszakban főként keleti régió versenyzői álltak rendelkezésünkre, de a megelőző időszakban az északi és nyugati régió országainak versenyzőikkel tudtunk hatékonyan felkészülni. A mezociklusban a foglalkozásaink folyamán a sportágspecifikus anaerob energianyerésre fektettük a hangsúlyt, hogy megfelelő legyen a mérkőzéseink alatt az iramváltás és a lüktető iramú küzdőstílus. A sportágspecifikus fejlesztéseknél a technikai-taktikai képzéseknél az egyéni tudás javítása dominált és a lenti helyzeteknél a támadó védekező technika és előtérbe került. Az erőképeségeknél általánosan, de sportágspecifikusan is a gyorsaság, az erő-állóképesség szinten tartása, és a maximális erőfejlesztésre koncentráltunk, amihez robbanékonyság fejlesztése is társult. A formában tartó mikró ciklusban a foglalkozásaink időtartama rövidült ezzel ellentétben az intenzitást növeltük. Fontosnak tartottuk, hogy az anticipációs készséget kellőképpen sportágspecifikusan fejlesszük, amit jelen kori szituációs küzdelmekkel valósítottuk meg. A regeneráció kulcsfontosságú volt a felkészülésünk alatt versenyzőink a megfelelő terhelés-pihenés arány mellett igénybe vették a regenerációhoz szükséges eszközöket (kriokamra, mágneság, masszázs stb.). A mentális felkészülésben az edzői kommunikáció mellett sportpszichológus segítette a munkánkat. A felkészüléshez hozzátartozik az ellenfelek sportanalitikai elemzése, ami szintén megtörtént.

### Szabadfogás:

A világ kvalifikációs verseny után kezdődött a közvetlen olimpiai felkészülés, ami május 20-tól az elutazásig, augusztus 6-ig tartott. Az első időszakban egy rövid utó alapozást végeztünk, ezután következett június 6-9. között a hazai rendezésű Polyák Imre & Varga János emlék-, egyben rangsor verseny, ahol az olimpiai kiemeléshez az utolsó lehetőség volt a rangsorpontok megszerzéséhez. Ez a verseny volt az utolsó nagy megmérettetés az olimpia előtt. A két kvalifikált versenyzőnk közül csak Ismail Muszukajev indult 65 kg-ban, ahol biztató formában versenyzett, de sajnos nem sikerült érmet szereznie, az 5. helyen végzett. A másik kvótás versenyzőnk Ligeti Dániel kisebb sérülés miatt nem vett részt a versenyen. Ezután Lengyelországba utaztunk kéthetes nemzetközi edzőtáborba, aminek a végén a Ziolkowski emlékversenyen szerepeltünk, ahol az olimpiai kvótás versenyzők nem indultak. A versenyt követően egy hét regenerációs következett, majd ezután Budapesten készültük tovább. A felkészülésünk kéthetes oroszországi (Vladikavkaz) edzőtáborban folytatódott, ahol a helyi oszét birkózók mellett több ország versenyzőivel készültünk. A kiutazás előtti utolsó időszak Tatán, végül Budapesten zajlott.

### Női:

A közvetlen felkészülés, ami már csak és kizárólag az olimpiára fókuszált az a hazai nemzetközi ranking versennyel indult el. A verseny után, a résztvevők kilencven százaléka itt maradt két hét nemzetközi edzőtáborban. Majd pedig kéthetes váltásokkal, hazai körülmények és hazai edzőpartnerekkel történt a felkészülés. A nemzetközi tábor kivételével, folyamatosan rendelkezésünkre állt a női edzőpartnerek mellett két három fiatalabb korú fiú is, akik mindenben a segítségünkre voltak. A felkészülés menete birkózás alapú volt, technikai fejlesztéssel, de emellett nem hanyagolhattuk el az erő-állóképességi feladatokat sem. Összességében a felkészülés jól sikerült, amit akartunk azt el tudtuk végezni, körülmények minden helyszínen tökéletesek voltak.

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Egy olimpián a szervezők igyekeznek mindig a maximumot nyújtani mindenben. Nagy könnyebbség volt, hogy a birkózó edzéseket az olimpiai faluban kialakított edzőhelységben végezhetjük el. Rendelkezésünkre állt két terem is, ahol összesen 12 birkózószőnyeg és a sportághoz tartozó kiegészítő eszközök megtalálhatóak voltak. Szintén könnyebbség volt, hogy nem kellett utazni és hogy bármikor fennakadás nélkül a saját ritmusunkban tudunk készülni a versenyt megelőző napokban is. A súlycsoportos sportágakban fontos, hogy az edzés helyiség ne legyen túl lehűtve, itt megfelelő volt a hőmérséklet is, ami miatt nem ment nehezen az utolsó időszakban sem a súlyvesztés. A mérlegelésre is a faluban volt egy helység kialakítva, így a verseny napján ezért sem kellett kiutazni. Ezek a körülmények teljes mértékben megfelelőek voltak és maximálisan kielégítette a számunkra elvárt szintet.

### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

#### Kötöttfogás:

A tokiói nyári játékokon, de a párizsi olimpián birkózó sportágban jól megfigyelhető volt a keleti régió előrehaladása. A kötöttfogású szakág érmeiben mért legeredményes országai: Irán, Japán, Kuba, Kirgizisztán, Ukrajna. A keleti dominancia a hat súlykategóriában a győzelmeknél is megmutatkozott, egy súlycsoportban 87 kg-ban tudott európai versenyző győzni. A szakágban elérhető 24 éremből jelenleg mindössze csak hat érme került Európába. Tokióban kötöttfogásban a 24 éremből még 14 érme került Európába, ami mutatja a kontinens erősségét, azonban jelenleg ez a szám drasztikusan csökkent. A jövőben a felkészülésünk alatt többet kell nyitni azon országok versenyzőire felé, akik sikeresen szerepeltek a párizsi olimpián. A szabályváltozás kérdéses a szakágban, természetesen az is megváltoztathatja a következő ciklusban az erőviszonyokat. Összességében elmondható, hogy a felkészüléshez szükséges ingereket a külföldi edzőpartnereknek kell majd adni továbbra is a jövőben.

#### Szabadfogás:

Birkózásban, ezen belül szabadfogásban kijutni az olimpiára nehezebb, mint ott eredményt elérni. A kvalifikációs világbajnokságon minimum öt-hat mérkőzést kell megnyerni ahhoz, hogy valaki aranyérmet nyerjen. Az olimpián elég négy mérkőzés megnyerése az aranyéremhez. Ez a szakág Európa domináns, de ehhez képest az európai kvalifikációs versenyen súlycsoportonként csak két versenyző juthat ki, ezért nagyon nehéz kiharcolni az

olimpiai részvételt. Az olimpiai mezőnyben indul olyan versenyző is, aki nem feltétlenül az élmezőnyhöz tartozik, elsősorban az afrikai, illetve ausztráliai-óceániai régióból. Ebben a szakágban az utóbbi időszakban zajló honosítási hullámnak köszönhetően átrendeződtek az erőviszonyok, rendkívül megnehezítve a sok ország, többek közt hazánk eredményes szereplését. A mostani olimpián a hat súlycsoportból háromban honosított versenyző végzett az élen és további öt állhatott még dobogóra. Velük főként csak a japánok, az irániak és amerikaiak tudták felvenni a versenyt. Az összes 290 indulóból 40 volt honosított, ez 14%-os arány, aminek döntő többségét a szabadfogásúak tették ki. Ez a jövőben bevezetendő szabályozásnak köszönhetően várhatóan valamelyest csökkeni fog.

Nagyon erős mezőny volt a párizsi olimpián és nagyon sok meglepetés eredmény született. Érdekeség, hogy birkózásban Európa szerezte a legtöbb kvalifikációt, ennek ellenére sokkal több aranyérem került Ázsiába és Amerikába. Szembetűnő volt a japán versenyzők kimagasló teljesítménye, de nem csak szabadfogásban, hanem a kötöttfogásúaknál és természetesen a nőknél is.

#### Női:

A női 76 kg-os mezőnyben az elmúlt három évben jelentős változások történtek, a súlycsoport eddigi favoritja, az amerikaiak hatszoros világbajnoka visszavonult, illetve a tavalyi világbajnokságon 20 év után újra japán világbajnoka lett a súlynak, aki mostanra már olimpiai bajnok is. A súlycsoport európai dominanciája elmúlt, kiöregedtek a favoritok, és helyettük nagyobb súlyra nem jellemzően dél-amerikai és ázsiai versenyzők értek fel. Ha megnézzük a súlycsoport Európára vonatkozó alakulását az elmúlt négy olimpia tekintetében, Londonban a négy érmesből három európai volt, Rióban négy éremből egy európai, Tokióban ismét négyből kettő európai, és Párizsban négyből egy európai sem ért oda, igazából a legjobb európai nyolcadik lett ebben a súlyban. Ha a teljes mezőnyt nézem, hat súlycsoport huszonnégy megnyerhető érmét, akkor itt se jobb az európai helyzet, mert mindösszesen a huszonnégy éremből négy maradt Európában, nyolc került az amerikai kontinensre (észak-dél együtt), és tizenkettő került Ázsiába. Kicsit árnyalja a képet, hogy két nemzet nem vett részt a versenyen, akik azért domináns országoknak számítanak a világ birkózásában. A súlycsoport a világbajnoksághoz képest mindig erősebb, mert csak tizenhat hely van egyes súlyokban és oda nem egyszerű kvalifikálni, komoly érmes versenyzők maradtak le a párizsi játékokról. Összességében ez a súlycsoport változott a legtöbbet az elmúlt három évben, és a jövőben is fog, mert sokaknak ez volt az utolsó nagy versenyük, koruknál fogva, illetve olyan fiatal versenyzők kerülnek elő, olyan országokból, ahol eddig nem volt jellemző a női birkózás, gondolok én itt a kubai és kolumbiai bronzérmekre, amik országuk és a női birkózásuk történelmi momentumai.

#### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

A sportág olimpia szereplése vélhetően nincs veszélyben, látványos és élvezhető mérkőzések voltak mindhárom szakágban, olimpiára jellemzően teltházzal. Pozitívum volt, hogy különösebb botrány nélkül lezajlott a verseny és a bíraskodásra sem lehetett panasz. Itt meg kell említeni Sleisz Gabriellát, aki egyedüli magyar bíróként volt jelen Párizsban és az egész verseny alatt kiegyensúlyozott, jó teljesítményt nyújtott.

Az előzetes célkitűzés a kvótákat tekintve 4-6 fő részvétele, eredményességi szempontjából minimum egy érem megszerzése, illetve további egy-két pontszerző hely volt. Az öt kvalifikált versenyzővel részlegesen sikerült teljesíteni az előzetes elvárást, azonban

eredményességben a két megszerzett ötödik, valamint két hetedik helyezéssel elmaradtunk attól.

#### Kötöttfogás:

Az elért eredménnyel csalódottak vagyunk, de a versenyzők teljesítményére és hozzáállására nem lehet panasz. A generációváltást az elmúlt években sikeresen áthidaltuk, több Európa-bajnoki és világbajnoki címet is szereztünk, ez mellé még több világversenyen nyertünk érmeket. Az olimpia és a kvalifikációs időszak volt a szakágban, ahol több olyan mérkőzést is veszítettünk, ami akár felénk is billenhetett volna, ami rendkívül dühítő, miáltal versenyzőink mindent megtettek, amit tudtak a siker érdekében. A precízen megtervezett szakági felkészülés nem lehetett akadály, de ezt természetesen a magyar birkózók szakmai stábjának kell eldöntenie. A jövőben meg kell találnunk azt az irányt, amivel tovább tudunk fejlődni és azokat a mérkőzéseket, amiket elvesztettünk, majd felénk billenjen és stabil sikereket tudjunk majd elérni. A csapatversenyben a résztvevő 31 nemzet között a 14. helyen végzett a magyar kötöttfogású küldöttség.

#### Szabadfogás:

Előzetesen a szabadfogású szakágtól két-három kvalifikációt vártunk, ebből két kvótát sikerült a kvalifikációs sorozatban szereznünk. Összeségében ez jó teljesítmény a szakágtól, figyelembe véve azt a folyamatot, ami a szabadfogásban az utóbbi időben megfigyelhető, hogy a volt orosz tagállamokból a versenyzők országot váltanak és úgy folytatják a szereplésüket. Mivel a szabadfogásban az orosz versenyzők képviselik az élvonalat, ennek tekintetében nagyon nehézé vált az eredmény elérése, illetve egyáltalán a kvalifikációs helyek megszerzése. Az olimpián a szakágtól egy érem és egy esetleges pontszerző hely volt a cél, ebből sajnos az érem nem sikerült, helyette két pontszerző helyet értünk el. Az érmet Muszukajev Iszmailtól vártuk a 65 kg-ban, aki sajnos nagyon kicsivel, de lemaradt az éremről és végül az 5. helyen végzett. A másik versenyzőnk, Ligeti Dániel 7. helyével elégedettek lehetünk, mert előzetesen 5-7. helyet tűztük ki célul. Összesítésben a szakág két pontszerző helyet hozott. A következő időszakban az a legfontosabb feladat, hogy a tehetséges fiatal versenyzőket beépítsük a felnőtt csapatba, felzárkóztatni őket és elkezdni a felkészülést a következő olimpiára. A csapatversenyben a résztvevő 32 nemzet között a 12. helyen végzett a magyar szabadfogású küldöttség.

#### Női:

A sportág olimpia a szereplése, véleményem szerint nincs veszélyben, látványos és élvezhető mérkőzések voltak mindhárom szakágban, olimpiára jellemzően teltházzal.

A női birkózás ezen az olimpián jubileumot ünnepelt, ugyanis pont húsz évvel ezelőtt Athénban szerepelt először olimpiai programban. Azóta eltelt időszakban óriási változáson ment keresztül, az akkor még négy súlycsoportot hatra emelték, az akkor még gyermekcipőben járó szakág és tudás mostanra abszolút egyenértékű és piacképes minden szempontból. Magyarországi helyzete is sokat változott, az előző időszakokban egy-egy kiemelkedő versenyzőnk volt, akik köré próbáltak csapatot építeni, ez mostanra megváltozott, minden súlyban van versenyzőnk és lassan, de biztosan lépegetnek előre, egyre többen szereznek felnőtt érmeket és érnek oda a legjobbakhoz a súlyban, ami hosszútávon kifizetődő lesz. Utánpótlás szinten van bázis és eredmény is, ami reményre adhat okot, ebben nagy szerepe van a birkózó akadémiának is, hogy rendezzi és kiválasztja azokat a versenyzőket,

akiben van potenciál. Úgy gondolom, hogy a hazai női birkózás felfelé ívelő pályán van. Lassan, de biztosan halad és ennek lesz eredménye, reményeink szerint már a következő ciklusban.

Az olimpiai szerepléssel kapcsolatban elsősorban meg kell jegyezni, hogy 2008 óta folyamatosan van magyar női birkózó az olimpiai játékokon, ez a folytonosság fontos része és elkerülhetetlen a fejlődés szempontjából. Párizsban egy fővel vettünk részt a versenyen, Nagy Bernadett 76 kg-os versenyző révén, aki az európai kvalifikációról szerezte meg az indulási jogot, idén áprilisban. Indiai ellenféllel kezdte meg a versenyzést, sajnos nem teljesen úgy alakult a mérkőzés, ahogyan azt terveztük, vereséget szenvedett riválisától, aki nem vitte tovább a vigaszágra, mert később ő is vereséget szenvedett. F fiatal versenyző, ez volt élete első világeseménye felnőtt korosztályban, előtte csak kontinentális versenyeken vett részt. Bízom benne, hogy ettől a versenytől, erősebb és motiváltabb lesz a jövőben és meg nagyobb eredményekre lesz képes.

- 6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

Kötöttfogás:

Lévai Zoltán – 77 kg (7. helyezett)

A 16 fős mezőnyből hat európai versenyző tudta magát kvalifikálni.

Lévai Zoltán (HUN) – Burhan Akbudak (TUR) 2:1 (győztes)
Sanan Suleymanov (AZE) – Lévai Zoltán (HUN) 1*:1 (vesztes)

Az első mérkőzésen a török versenyző (Európa- és világbajnok birkózó) ellen győztesként hagyta el a küzdő felületet. A mérkőzésére jellemző volt a megfelelő taktika betartása és a jó lenti helyzetben a sikeres védekező technika kivitelezése. A felkészülését az idei évben több sérülés is hátráltatta (bokasérülés, bordasérülés), ami miatt a kondicionális képességét már nem volt idő magasabb szintre fejleszteni, ez meglátszódott a küzdelmei alatt is, mert a rá jellemző iramváltásokból sokkal több szokott megvalósulni. A második mérkőzésen egy később szerzett intésponttal tudta csak legyőzni az azeri versenyző (Európa-bajnok, világbajnoki ezüstérmes birkózó). Számomra a várt eredmény nem valósult meg amit legfőképpen a sérülések okozta szakadozott felkészülés eredményezett. A lenti helyzeteknél a rá jellemző támadó technikánál a hátsó-alsó emelés variációi és a helyzetből való kombinációk elmaradtak. A küzdeni tudása és akarása megfelelő szinten volt. A mérkőzés előtt látszódott rajta a mentális teher, ami véleményem szerint kis részben, de elvett a teljesítményéből. Az elmúlt három évben komoly szív problémával küzdött meg, így azt gondolom nagy siker, hogy egy olimpián részt tudott venni. Számára a jövőben a folytonosság kialakítása a felkészülésben és a megfelelő egyéni képzésben a saját tudásának fejlesztése lesz a célunk. A válogatott edzők és a versenyző közötti kapocs kialakítása igen fontos lesz számára és meg kell értenie, hogy azonos a célunk és több bizalmat kell felénk nyújtania.

### Losonczi Dávid – 87 kg (5. helyezett)

A 16 fős mezőnyből kilenc európai versenyző tudta magát kvalifikálni.

Losonczi Dávid (HUN) – Rafik Huseynov (AZE) 5:2 (győzelem)
Losonczi Dávid (HUN) – Aleksandr Andreevitch Komarov (SRB) 2*:2 (győzelem)
Semen Sergeevich Novikov (BUL) – Losonczi Dávid (HUN) 3:1 (vereség)
Turpal Ali Alvievich Bisultanov (DEN) – Losonczi Dávid (HUN) 2:1 (vereség)

Világbajnokként érkezett a nyári játékokra, aki fiatalsága ellenére az élmezőnyhöz tartozik. Felkészülése teljes mértékben a profi szemlélet jellemzi. Az első mérkőzésén az azeri versenyzőt (Európa- és világbajnok, olimpiai bronzérmes) győzte le, aki erőképeségeiben és állóképességben is teljes mértékben dominált. A második mérkőzés az idei év Európa-bajnokát a szerb versenyzőt nagy küzdelemben sikerült maga mögé utasítani, nála a lenti támadó helyzeteknél egy új taktikát próbáltunk meg, azonban sikeresen védte, így abból nem tudtunk előnyt szerezni, azonban az álló helyzeteknél Dávid sikerrel vette az akadályokat és irányította a mérkőzést. Az elődöntőben a bolgár versenyző (Európa-bajnok, világbajnoki bronzérmes, a párizsi nyári játékok győztese) rendkívül felkészülten érkezett. Három, olyan zónaszéli szituáció volt, ahol Dávid sikeresen kiléptethette volna ellenfelét, azon a megfelelő és folyamatos oldal irányú mozgásnak köszönhetően sikeresen tudott védekezni. A mérkőzés összességét tekintve Dávid mindent megtett a győzelemért és sajnos a minimális különbség döntött a két birkózó között. Az elődöntő után mentálisan teljesen szétesett a versenyzőnk. Nyerni jött és az olimpiai nyomás teljes mértékben összenyomta. A bronzmérkőzés előtt, mindent megtettünk annak érdekében, hogy a legjobb formáját tudja nyújtani, azonban a mentális teher végig látszódott rajta a dán (Európa-bajnok, világbajnoki ezüstérmes) elleni küzdelemben. Sajnos volt egy kihagyása a második lenti helyzetnél, a védekezésnél megállt, ezáltal sebezhetővé vált. A jövőben számára fontos lesz, hogy megújuljon az álló helyzetekben, amit egyéni képzésben fogunk megvalósítani.

A következő ciklus előtt szakmailag is át kell beszélünk az irányt és értékelnünk kell. Azt gondolom csalódott és elkeseredett vagyok, annak ellenére, hogy fiatal versenyzőink vannak, mert a befektetett munka nem tükrözte az eredmény és szoros mérkőzéseken kaptunk ki, ami teljes mértékben alakulhatott volna úgy is, hogy mi jövünk le győztesként a szőnyegről. A következő ciklusban tovább kell folytatnunk a jól és alaposan megtervezett felkészülést, amihez a megfelelő állomásokat és irányokat kell majd követni.

### Szabadszabás:

### Muszukajev Iszmail – 65 kg (5. helyezett)

Muszukajev Iszmail (HUN) – Ernazar AKMATALIEV (KGZ) 11:0 (győzelem)
Muszukajev Iszmail (HUN) – Haji ALIYEV (AZE) 10:3 (győzelem)
Muszukajev Iszmail (HUN) – R. M. AMOUZADKHALILI (IRI) 0:10 (vereség)
Islam DUDAEV (ALB) – Muszukajev Iszmail (HUN) 13:12 (vereség)

Ő is világbajnokként érkezett az olimpiára, így az éremszerzést tűztük ki elérhető célul. Nagyon fegyelmezetten hozta a versenysúlyát, ami nála fontos dolog, hogy jól sikerüljön a

fogyasztása. Az első fordulóban a kirgiz Akmataliev (világbajnoki ezüstérmes) győzte le 11:0-ra. Ugyanakkor ez a mérkőzés korántsem tűnt ilyen simának, ugyanis a kirgiz stílusa nagyon nem fekszik Iszmailnak, így kicsit tartottunk a mérkőzéstől, de a második menetben egy levitel után technikai tusig tudta porgetni az ellenfelét. A második körben a többszörös világbajnok, olimpiai érmes azeri Aliyevvel került szembe, akit az elmúlt időszakban már többször is magabiztosan legyőzött, ami most sem volt másképp, 10:3-as különbséggel legyőzte. Az elődöntőben a világbajnok iráni Amouzadkhalilival birkózott, ahol sajnos nagy arányú vereséget szenvedett, így nem jutott a döntőbe. Ez a vereség nagyon megviselte mentálisan és ez érezhető volt a másnapi bronzmérkőzésen. Az éremért az albán Dudaevvel (Európa-bajnok) birkózott, ahol 13:12-re kapott ki. Nagyon bosszantó vereség volt mert a mérkőzésen az Iszmail sokkal többet tett meg azért, hogy övé legyen a bronzérem. Rosszul kezdte a meccset mert egy támadást követően, amit ő indított hat pont mínusszal jött ki és ez eléggé kizökkentette a fókuszából. Ezután nagyon szépen visszajött a mérkőzésbe, lefaragta a hátrányát és az utolsó 4 pontos akcióval már ő vezetett, de sajnos jött a végén egy lábra támadás, amiből azt ítélték meg hogy kilépett és az ellenfele kapott egy pontot, amivel elveszítette a mérkőzést. Összeségében jó formában birkózott, de sokat hibázott, ezért sok pontot csináltak rajta, illetve mentálisan nem volt annyira stabil, mint amennyire szokott. Ezek döntően befolyásolták abban, hogy érmet szerezzen az olimpián így a tokiói 5. helyezését megismételte Párizsban.

Ligeti Dániel – 125 kg (7. helyezett)

Ligeti Dániel (HUN) – Ashton Adeyemi Amin MUTUWA (NGR) 11:0 (győztes)
---

Ligeti Dániel (HUN) – Taha AKGUL (TUR) 0:8 (vesztes)
--

Dani a nigériai birkózóval kezdett, akit magabiztosan 11:0-ra legyőzött. Ezt a meccset kötelezően hoznia kellett, amit maximálisan is teljesített. A negyedöntőben a súlycsoport egyik legjobbjával, az olimpiai bajnok, kétszeres világ- és tízszeres Európa-bajnok török Taha Akgülel birkózott, akitől sajnos 8:0-ás vereséget szenvedett. A mérkőzés előtt Danit ilyen motiválnak és magabiztosnak rég láthattuk. Nagyon bíztunk benne, hogy “csodát” tesz és legyőzi végre a török riválisát. Sajnos nem így történt és már csak abban bízhattunk, hogy a török a következő fordulóban legyőzi a tavalyi világbajnok iráni versenyzőt és akkor a Dani tovább tud menni a vigaszágon a bronzmérkőzésig. Sajnos kikapott a török versenyző, így Dani megállt és az értékes hetedik helyen zárt, amivel megismételte riói olimpia helyezését. Danival hosszú és rögös utat tett meg a tokiói olimpia után, nagyon mélyről indult minden szempontból, többször abba akarta hagyni és számtalan sérülés hátráltatta. Partnerhiány miatt nagyon sokat kellett külföldön készülnie, bár ebben az évben már az U23-as ezüst- és bronzérmes Korcsog Milán nagyon sokat tudott segíteni neki a felkészülésben. A fent említett nehézségek ellenére az olimpiát megelőzően nyert két Európa-bajnoki bronzérmet és szerzett egy világbajnoki 5. helyet, illetve ami a legfontosabb, kiharcolta az olimpiai kvalifikációt, ami önmagában óriási eredmény volt, ha azt nézzük, hogy mikén ment keresztül, kitartott és bízott magában még így 35 évesen is.

Női:

Nagy Bernadett - 76 kg (13. helyezett)

Nagy Bernadett (HUN) – REETIKA Reetika (IND) 2:12 (vereség)
---

Bernadett indiai ellenfelét ismertük már, több versenyen láttuk a birkózó stílusát, de személyes tapasztalt még nem volt vele. Azt tudtuk, hogy tavaly U23 világbajnok volt. A meccs képe az első menetben úgy alakult, ahogy azt terveztük, a szünet utáni folytatásban rákapcsolt az indiai is, de ezzel még nem is lett volna probléma, csak következett egy hiba, amiből nagyobb előnyre tett szert az ellenfél és innentől már más lett a mérkőzés képe. Kockáztatni kellett, többet vállalni, jobban kinyílni, ezeket a helyzeteket nem sikerült jól megoldani és ennek folyamányaként vereség lett a vége. Bernadett fogyasztása a súlyra jól sikerült, némi odafigyeléssel és fegyelemmel problémamentesen hozta, az utolsó két kilót már a helyszínen csinálta meg, ezzel sem volt gond. A versenynap reggelén is jól érezte magát, a bemelegítés is rendben volt, bár egy hazai partner nem lett volna hátrány. Mérkőzés előtt nem zavarta meg a közeg a szokásos rutinjával történt minden. A birkózás egy olyan sportág, ahol rengeteg tapasztalatra van szükség, meg kell érezni az ellenfelet testközelből, ezért is kell minél több versenyen, minél több versenyhelyzetben részt venni a versenyzőnek. Neki ez volt az első „világ” eseménye, nem indult még csak Európa-bajnokságon. Ezt a szituációt is szokni kell, nem megy egyik napról a másikra, ráadásul ez egy olimpia volt, amit nem lehet leutánozni. Természetesen mi sem azért utaztunk ki, hogy csak részt vegyünk a versenyen, hanem hogy mindent kiadjon magából, meccset meccseket akart nyerni, tisztában voltunk a mezőny erősségével, és a lehetséges ellenfelek tudásával, de cél az egyértelmű volt. Sajnos ezen a verseny ez most egy meccsre volt elég, de ez nem azt jelenti, hogy ennyire is képes, hiszem azt, hogy további munkával és rutinnal, ő tud ennek a súlynak az egyik legjobbja lenni. Sajnos a magyar női birkózásnak nincs még pontszerző helyezése olimpiáról, 2008-tól kezdve összesen egy darab győztes mérkőzés és egy 2016-os 10. helyezés Németh Zsanett jóvoltából volt eddig az eredmény. Bernadett részéről sem sikerült ezt most tovább javítani, de azért az elismerésre adhat okot, hogy egy majdnem kétéves térsérüléses kálváriából tért vissza, csinálta meg a kvalifikációt, készült fel a versenyre és tisztességesen helyt is állt, ami jelen helyzetben egy 13. helyezésre volt elég. Hosszú még az út a magyar női birkózás számára, hogy olyan eredményeket érjünk el és rakjunk össze, mint a kötöttfogású szakág, de Magyarországon ez egy 20 éves szakág, és talán kijelenthetjük, hogy az elmúlt tíz évben foglalkoznak vele úgy, ahogyan kell. Ennek tükrében az olimpia részvét is eredménynek kell, hogy számíton, de természetesen nem csak ez a cél. A jelenlegi helyzetben és rendszerben, amiben most mi vagyunk, lehetünk és dolgozunk, a következő ciklusban, ciklusokban a női birkózás fog előre lépni, mind olimpiai résztvevőkben, mind pedig eredményekben.

## **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelelyszínek, verseny).**

### Kötöttfogás:

A versenyzők elégedettek voltak a felkészülés alatt, minden adott volt számukra, hogy teljesítményük a legmagasabb szintet érje el.

### Szabadfogás:

A mindkét versenyző jó véleménnyel volt a felkészülésről, az olimpiai körülményeket dicsérték, az edzés lehetőségek a feltételek jók voltak, semmilyen negatív vélemény nem volt. A verseny rendezésével elégedettek voltak, a helyszín színvonalas volt, a bemelegítő terem is megfelelő volt.

Női:

Pozitív a vélemény a felkészülésről. Jól sikerült, elsősorban ez a legfontosabb, megfelelő edzőpartnerek, megfelelő edzőtáborok. A verseny helyszínén az étkeztetés és az edzéslehetőség is kiváló volt. Nem kellett a sok utazás okozta fáradtsággal megküzdeni, összességében nem volt negatív tapasztalat.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshehelyszínek, verseny).**

A felkészülés alatt a Magyar Birkózók Szövetsége és munkatársai mindent elkövettek, hogy zökkenőmentes legyen a felkészülés és ehhez minden eszközt, edzőtábort, külföldi edzőpartnereket megteremtett. Összeségében a felkészülésben semmiben nem szenvedtünk hiányt és teljes mértékbe a nyári játékokra tudtunk koncentrálni.

A verseny helyszínén is maximálisan meg voltam elégedve mindennel, sajnós nem vagyunk hozzászokva ilyen magas szintű versenyszervezéshez, kivéve a hazai rendezésű nemzetközi versenyeken. Gördülékeny volt a csapatok szállítása a reptérről, a versenyre, nagyon vigyáztak a biztonságunkra, időben eljutottunk mindenhová.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbitó javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Minden adott volt a verseny alatt ahhoz, hogy a versenyzőink a legjobb teljesítményt nyújtsák. Tapasztalatban mindenféleképpen sokat segít egy ilyen esemény megélése átélése. Azonban női birkózás révén egy kvalifikációval nehezkesebb volt megoldani a kinti edzéseken a partner kérdést. Egy „átlagos” világversenyen más nemzetek birkózói készséggel jönnek és segítenek egymásnak, itt mindenki megoldotta vagy házon belül vagy saját edzőpartnerrel. A jövőben egy-egy hasonló szituációban, érdemes lehet olyan nem kvalifikált, de tehetségesnek tartott fiatal edzőpartnert kiutaztatni, ezáltal is tudna némi olimpiai rutint szerezni, így esetlegesen kevésbé nyomja majd össze az olimpián versenyzés terhe.

Ezúton szeretnénk megköszönni a MOB, a Magyar Csapat vezetőinek és minden munkatársának a munkáját és azt, hogy bármivel fordultunk hozzájuk mindenben segítségünkre voltak!

**10. Egyebek (opcionális)**

Nincs egyéb megjegyzésünk.

## **Sportág: Evezés**

### **Szakág(ak): egypárevezés**

### **Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Molnár Zoltán, felkészítő edző

- 1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A nemzetközi evezős szövetség (Worldrowing) célja világos és egyszerű olimpiai kvalifikációs rendszert kialakítani. Az olimpiát megelőző évben rendezett világbajnokságon hajóegységenként lehet megszerezni az olimpiai részvétel jogát, a folyamatosan csökkenő összlétszám miatt ez a szám minden évben változik. A minket érintő egypárevezősben az első 9 fő kvalifikált.

Következő lehetőséget a kontinentális kvóták valamelyikének megszerzése jelentette, ez Európában három egységet jelent (szemben a többi kontinens 5-5 fennmaradó kvótájával). Utolsó lehetőségként az ú.n. pótkvalifikációs regatta marad fenn, ahol egypárevezős egységben az első kettő szerez kvótát, jelen esetben ez háromra bővült, mivel a rendező Franciaország nem élt a szabad kvótájával.

Bendegúz a 2023-as év Belgrádi kvalifikációs világbajnokságra nagy reményekkel és jó formában érkezett, azonban az erős oldalszél okozta pályaelőnyök kedvezőtlen hatása következtében a világbajnokságról történő kvalifikáció nem sikerült. Az európai kvalifikációt az Európa Bajnoksággal együtt rendezték meg Szegeden. A jól ismert, kedvező körülmények, kiváló szervezés és a hazai közönség buzdításának ellenére Bendegúz kevéssel elmaradt a döntőben a kvalifikációt jelentő 1-3 helyezéstől.

A végső pótkvalifikációra Luzernben került sor, ahol Bendegúz a B döntőben a franciák jóvoltából visszamaradt host-kvótáért szállt harcba, 0,04 másodperccel azonban elmaradt a szlovén [Isak Ivan Zvegelj](#) mögött. Azonban annak következtében, hogy a szerb egypárevezős kivívta egy más egységben való indulás jogát is (kétpárevezős), visszaadta az európai kvalifikációs versenyen szerzett kvótát, ami így a szlovén versenyzőre szállt, ezért a host-kvóta a szlovén mögött végző magyar versenyzőre, Bendegúzra szállt.

Hasonló helyzet alakult ki a női sportolók esetében is (a host kvóta a magyar női egypárevezős versenyzőre szállt le), viszont mivel egy országnak csak egy sportolója kaphatta meg a host-kvótát, így annak odaítélésére a Magyar Evezős Szövetség volt hivatott. A Magyar Evezős Szövetség elnöksége egyhangúan Bendegúz olimpiai részvétele mellett döntött, a szövetségi kapitány és az edzőbizottság szakmai javaslata alapján.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

A belgrádi világbajnokság után átgondoltuk a felkészülésünket és próbáltuk megkeresni azokat a hiányosságainkat, ami miatt nem sikerült a kvalifikáció. A felkészülés fizikailag kielégítően sikerült, a horvát olimpiai bajnok Sinkovits testvérpárral és az egypárevezősben kétszeres olimpiai érmes Damir Martinnal közös edzőtáborok során Bendegúz bizonyította, egyenrangú partnere e három klasszisnak nevezhető sportolónak, a kvalifikáció ennek ellenére nem sikerült.

Két ponton láttunk további fejlődési lehetőséget, az egyik pszichés jellegű, a másik edzői szaktudás bevonásával járó új lendület okozta magabiztosság. A MOB kettős karrierprogramjának keretében megismert Goschi Gabriella személyében sikerült az első problémát kezelni, a pszichológusnő elkísérte Bendegúzt párizsi útjára is. A közös munka nagyon nagy segítséget jelentett Bendegúz számára. A másik ponton a szlovén többszörös világ- és olimpiai bajnok Istok Cop bevonása volt az edzői munkába.

Az éves versenyzés során lehetett látni Bendegúz fejlődését, sebessége stabilizálódott, egyenletessé vált. Az év elején szlovén vetélytársával szoros küzdelmeket folytatott a luzerni kvalifikáción, az olimpián magabiztosan verte szlovén ellenfelét minden futamában. Összeségében mondhatom, hogy a felkészülés jól sikerült fizikailag jó formában, önbizalommal telve érkezett Bendegúz az olimpiára.

## **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

A versenypályán a körülmények ideálisak voltak, a versenyzéshez, a hajótároláshoz és a pihenéshez szükséges feltételek is adottak voltak. Korábbi olimpiai tapasztalatokhoz képest gyengébb volt a szállás minősége, elhelyezkedése és a pályára való kijutás (klíma hiánya, eltévedő sofőrök, túlszűfolt konditerem stb.).

## **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Véleményem szerint az utóbbi olimpiáknál jóval erősebb mezőny volt minden számban. Ez betudható a folyamatosan csökkenő helyeknek és az egyre nehezebben elérhető olimpiai kvótáknak. A csapatok közötti különbségek minimálisak, így szokatlanul csekély időkülönbségek döntöttek továbbjutásról vagy akár dobogós helyezésekről is.

Bendegúz számában, egypárevezősben csak két-három kiemelkedő versenyző van, a mögöttük lévő 16 versenyző között a különbség rendkívül kicsi, ezért kiszámíthatatlan, milyen eredménnyel zárul egy-egy adott futam. Azt tapasztaltam, hogy azok az országok voltak eredményesek, akik nagy létszámú evezős csapatot tudtak kvalifikálni, illetve komoly szakmai team segítette a sportolók munkáját. Éremtáblázat szerint:

1. Hollandia: 4 arany, 3 ezüst, 1 bronz (10 hajóegységben kvalifikáltak, 33 fő).
2. Nagy-Britannia: 3 arany, 2 ezüst, 3 bronz (10 hajóegységben kvalifikáltak, 42 fő)

3. Románia: 2 arany, 3 ezüst (12 hajóegység kvalifikált, minden számban döntősök voltak, 36 fő)

Új-Zéland 1 arany, 2 ezüst, 1 bronz/ Németország, Írország, Egyesült Államok 1 arany, 1 bronz/ Horvátország 1 arany/ Olaszország 2 ezüst/ Canada, Belorusz 1 ezüst/ Görögország 2 bronz/ Ausztrália, Litvánia, Lengyelország, Svájc 1 bronz.

## **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

Az evezős sportágban mind a kvalifikáció, mind az olimpiai mezőny kimondottan zárt és erős. Az utóbbi években jelentősen nőttek a teljesítmények, csökkentek az időkülönbségek. A jelenlegi kiemelt változások közé tartozik a könnyűsúlyú versenyszám lekerülése az olimpiai programról, amely helyett a tengeri evezés (beach sprint) kerül be a programba.

## **6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

Bendegúz a párizsi Olimpiai Játékokon 16. helyezést ért el. Annak ellenére, hogy ennél már végzett előrébb korábbi játékokon, az eredmény megítélése pozitív, amelynek oka többek között az, hogy Bendegúz megevezte eddigi pályafutásának legjobb idejét, ezzel helyt állva egy korábbi évekhez képest sokkal sűrűbb mezőnyben.

Az előfutamban magabiztosan versenyezve, 3. helyen, közvetlenül jutott tovább a negyedöntőbe. A negyedöntőben egy erős futamban nem sikerült megszerezni a továbbjutást jelentő 3 hely egyikét, Bendegúz 4. helyen ért célba, ezzel a C-D középfutamba jutott. A C-D középfutamban magabiztosan, másodikként jutott tovább a C-döntőbe, ahol végül a 4. helyen végzett 6:47-es idővel.

## **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzőhelyszínek, verseny).**

Evezésben egy versenyző, Pétervári-Molnár Bendegúz képviselte Magyarországot a párizsi Olimpiai Játékokon. Bende következőképpen értékelte a versenyt és az arra való felkészülést:

Evezős sportolóként összességében nagyon pozitív élmény volt részt venni a párizsi Olimpiai Játékokon. A covid járvány után visszatérő szurkolók és megtöltött lelátók mellett kivételes élmény volt a versenyzés. Kiváló volt a kiépítése az evezős helyszínek, kifogástalan volt a pálya, a hajótárolás módja, a kapcsolódó szolgáltatások és a kirendelt pihenőszoba felszereltsége is.

A korábbi olimpiai tapasztalataimhoz képest gyengébb volt a transzport, az ételek minősége a faluban és a helyszínen, a szállás, valamint a faluban igénybe vehető szolgáltatások. A párizsi tartózkodás ideje alatt érzékelhető volt fejlődés ezeken a területeken is, azonban még így is némileg alulmúlta a korábbi olimpiai játékokat.

Mindent egybevetve a verseny során tapasztalt feltételek, valamint a kiutazást megelőző felkészülés is megfelelő volt, és hozzájárult, hogy ki tudjam hozni magamból az elvárásaimnak megfelelő teljesítményt. Annak ellenére, hogy a helyezést tekintve elmaradtam a korábbi legjobbtól (idén 16., míg a tokiói olimpia során 10. helyezést értem el), az eredménnyel elégedett vagyok, mivel egyrészt sikerült megeveznem életem legjobb idejét, másrészt pedig helytállnom az utóbbi évek során jelentősen erősödő mezőnyben.

Az egész évet tekintve kijelenthetem, hogy komoly előrelépéseket sikerült tennem a felkészülésben az edzésmódszer változtatásának, egy nemzetközi szakember (Istok Cop) és egy kiemelkedő hazai sportpszichológus (Goschi Gabriella) bevonásának köszönhetően. Ezt a munkát tervezem folytatni a következő 4 évben megvalósuló felkészülésben is.

#### **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

A kvóta megszerzése után a horvátországi Sinjben edzőtáboroztunk a horvát és cseh olimpiai csapattal. Az edzőpartnerek és a körülmények ideálisak voltak. Utána kéthetes szegedi edzőtáborban, pályakörülmények között folytattuk a felkészülést, amely hasznosnak bizonyult, itt tudtuk stabilizálni a hajó versenytempónál elért sebességét. A betervezett országos bajnokságon való indulásról a kánikula következtében le kellett mondanunk, hogy a sportforma az olimpián optimális legyen. A párizsi versenyhelyszínen való edzés minden szempontból kielégítő volt.

#### **9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

A párizsi Olimpiai Játékok kapcsán kiemelendő a lenyűgöző helyszínek és a rendkívüli szurkolói élmény, amelyek nagyon pozitív atmoszférát teremtettek a versenyek során is.

Negatívumként a versenyzői élményben és körülményekben tapasztalt kompromisszumokat emelném ki, különösen a szállás (légkondi hiánya és kényelmetlen ágyak), étkezés (egyhangú választék) és a versenypályára való utazás körülményeit emelném ki.

#### **10. Egyebek (opcionális)**

## Sportág: Judo

Szakág(ak): férfi, női

Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):

Braun Ákos, női szövetségi kapitány

Ungvári Miklós, férfi szövetségi kapitány

Nagy András, főtitkár

### 1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.

Az olimpiai ciklus ugyan rövidebb volt, de judóban a kvalifikáció az előző ciklushoz hasonlóan 2 éven keresztül tartott, 2022. június végétől 2024. június végéig.

Az első 12 hónapban 5+1 eredmény 50%-os ponttal számított, a második 12 hónapban 5+1 eredmény 100%-kal. Így összesen 12 versenyeredményt lehetett betenni a kvalifikációba.

Név	Versenyek száma	Szerzett pont	Rangsor (súlycsoporton belül)	Kvóta típus
Pupp Réka	17	5380	6.	direkt
Tóth Krisztián	20	4795	5.	direkt
Özbas Szofi	15	3648	13.	direkt
Ungvári Attila	19	3186	20.	kontinentális
Vég Zsombor	24	2607	25.	újraosztott
Gercsák Szabina	24	2577	22.	direkt
Pongrácz Bence	12	1157	53.	újraosztott csapat

A ciklus közepén 7 kvótára (4 férfi, 3 női) láttunk reális esélyt, sajnos a nehézsúlyú Sipőcz Richárd több kisebb és egy komolyabb sérülést is összeszedett, így az ő kvalifikációja elúszott. Szintén vállsérülés miatt sok versenyt ki kellett hagynia a -100 kg-os Vég Zsombornak, az ő esélyei is veszni látszottak, de az orosz versenyző visszalépése után pontszámában neki volt a legtöbb, így újraosztott kvótát szerzett. Mivel a vegyes csapatverseny 6 súlycsoportjából (3 férfi + 3 női) ötben ki tudtunk állítani versenyzőt (bár nem optimálisan a saját súlyukban), ezért versenyben voltunk egy extra csapat kvótáért, amit végül sikerült is megkapnunk, ezzel Pongrácz Bence lehetőséget kapott egyéniben is indulni.

A két éves kvalifikáció fizikálisan, mentálisan nagyon megterheli a versenyzőket, valamint anyagilag a szövetséget, de nincs róla információ, hogy a következő ciklusban ezen változtatnának.

### 2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.

A 21. héten fejeződött be a világbajnokság, ami a kvalifikációs ciklus utolsó nagy pontot adó versenye volt. Ezt követően ugyan rendeztek még öt kvalifikációs versenyt, úgynevezett Continental Openeket, de azokon maximum 100 pontot lehetett gyűjteni, ez a mi versenyzőinket már nem érintette (nem tudtak volna pontot cserélni, ill. nem lett volna értelme).

A kvalifikáció hivatalosan június 24-én, tehát a 26. hét elején zárult, az olimpiai judo versenyek pedig a 30. hét végén kezdődtek! Ha a VB-től tekintjük, akkor is csak 9 hét állt rendelkezésünkre a közvetlen olimpiai felkészülésre, amiből egy hét aktív pihenőt is ki kellett adni a két éves stresszt „kipihenni”. A rendszer közel sem teremt optimális feltételeket, az olimpiai felkészülést nevezzük inkább csak forma-átmentésnek. Ebben az időszakban két nemzetközi küzdelmi táborban tudtunk részt venni, valamit az utolsó simítások a hazai rövid junior nemzetközi edzőtáborban történtek.

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Az olimpián judo edzésre a falutól 15 percre lévő dojoban volt lehetőség, teljesen rendezett, kulturált körülmények között. Versenyzőink többsége az utolsó napokban inkább csak a faluban lévő nagyon jól felszerelt konditermet vette igénybe, főleg súlybeállítás céljából.

### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Korábban – amíg két évente voltak a VB-k – szakmailag sokszor nehezebb volt egy VB-n „odaérni”, mint egy olimpián a mezőny nagysága és a kiemelés hiánya miatt. Mára már minden évben rendeznek VB-t (újabbán az olimpia évében is), így egy kicsit normalizálódott a mezőny, kb. 50-60 fős mezőnyök vannak az olimpia 25-30 fős mezőnyével szemben (súlycsoportonként). Az olimpia annyiban nehezebb, hogy nagyon sűrű a mezőny, senki nem hiányzik és mindenki ide próbálja időzíteni a csúcsformáját. Látható volt, hogy bizonyos országok, akik „nagyot mentek” az idei VB-n, ellőtték a puskaporukat és 9-10 hétre rá az olimpián már nem szerepeltek olyan jól. Ez a nagyon sűrű versenyrendszer néha elértékteleníti a versenyeket. Pl. nekünk nagyon fontos az EB, mint címverseny, de kevesebb pontot ad, mint egy Grand Slam, és mikor egy hét különbséggel rendeznek egy EB-t és GS-t, akkor el kellett gondolkodnunk, hogy bizonyos versenyzőinknek jobban kell a pont a GS-ről, mint hogy ideálisan felkészüljön az EB-re.


### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

Célunk volt, hogy legalább meg tudjuk ismételni a tokiói szereplést, egy érem és egy pontszerző helyezéssel. Három-négy versenyzőnkben – ők az elmúlt négy évben pontszerzők voltak Világbajnokságokon – láttuk azt a potenciált, hogy kis bravúrral akár képesek érmet hozni. Sajnos csak egy ötödik helyezés lett belőle, amit ugyanaz a Pupp Réka hozott, aki Tokióban is. Nagyon nehéz a két éves kvalifikáció, óriási dolog kijutni, részt venni egy Olimpián, de az igazán nagy akaratot, érmet hiányoljuk. Meg kell ragadni a lehetőséget, mert ki tudja, hogy négy év múlva lesz-e újabb esély a kvalifikációra, az olimpiai éremszerzésre.

6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.

### Pupp Réka -52 kg



Réka a tokiói olimpiára a mezőny vége felé kvalifikálta magát, kezdésnek a súlycsoport egyik legendáját, az aktuális olimpiai bajnokot kapta, akit legyőzve meglepetésként az ötödik helyig menetelt. Ebben a ciklusban már vezette a világranglistát is, kétszer volt VB 5., idén EB bronzot is szerzett, szinte minden kvalifikációs versenyen érmes lett vagy éremért küzdött ahol elindult, végül 6. kiemeltként jutott ki az olimpiára. Nagyon motivált, nagyon céltudatos versenyző, aki éremszerzésre készült. Február elején a párizsi edzőtáborban szerzett egy bokasérülést, ami megtörte a lendületét, kb. 2,5-3 hónapig nem tudott igazán minőségi judo munkát végezni. Ez után láthatóan, fokozatosan jött fel.

 <p>PUPP Reka WINNER HUN</p>	Round of 16 -52 kg #24			LKHAGVASUREN			 <p>Sosorbaram MGL</p>
	I	W	P	I	W	P	
	1	0	0	-	0	0	
03:25							

Korábban kétszer legyőzte Réka, de legutóbbi csatájukat a mongol lány nyerte. Réka okosan, taktikusan küzdött, tudta, hogy a mongol kontrára vár, nem adta meg neki ezt az esélyt. Talán ezért sem volt erős dobás indítása, de intésekkel biztonságosan hozta a meccset.


 <p>GIUFFRIDA Odette WINNER ITA</p>	Quarter-Final -52 kg #28			PUPP			 <p>Reka HUN</p>
	I	W	P	I	W	P	
	-	1	0	-	0	0	
04:00							

A harmadik kiemelt Giuffrida az aktuális világbajnok, legutóbb idén az EB-n kikapott tőle Réka, de korábban a 2023-as VB-n már sikerült megvernie. Kétszeres olimpiai érmes, Európa bajnok, nagyon rutinos versenyző. Nagyon nehéz az olaszt megdobni, Réka uchimatát próbált rajta – amivel a legutóbbi táborban sikerült eldobni –, de olyan sokáig vár jó fogással az indításra, hogy addig Giuffrida is megérezte mi közeleg, felkészült, és megkontrázta Réka indítását. Ez után hiába hajtottá Réka, nem tudta behozni a wazaari hátrányt.

 <p>PRIMO Gefen ISR</p>	Repechage -52 kg #30			PUPP			 <p>Reka HUN WINNER</p>
	I	W	P	I	W	P	
	-	0	0	1	0	0	
00:46							

Vigaszágon következett a hetedik kiemelt izraeli, aki legutóbb a Masters bronzmeccsén Budapesten megverte Rékát. Volt mit törleszteni, így nagy elánal ugrott neki Réka az

ellenfelének, aminek hamar meg is lett az eredménye, egy mesteri hármas földharc kombináció végén karfeszítéssel nyert.

 PUPP Reka HUN	<b>Bronze -52 kg #34</b> I W P I W P - 0 1 - 1 - 07:07	<b>BUCHARD</b> Amandine FRA <b>WINNER</b>
--	---	--

A bronzéremért következett a hazaiak klasszisa, akit eddig még sosem sikerült Rékának legyőzni (másoknak is ritkán). Nagyon kevesen tudnak az olimpiai ezüst-, és most már bronzérmes Buchardon dobni, jól áll a lábán, inkább csak intésekkel kap ki, amikor kikap. Tudtuk, hogy hazai pályán nagyon nehéz lesz intésekkel legyőzni őt, így inkább dobni akart Réka. Mindent beleadott, de váratlan támadással nem tudta meglepni a stabil franciát, így egy heroikus hét perces küzdelem végén elesett, és wazaarival kikapott, így az ötödik helyet szerezte meg.


Réka „hozta a kötelezőt”, ami judóban egyáltalán nem egyértelmű és nem egyszerű, de megverte azokat, akik mögötte voltak a világranglistán, és kikapott azoktól, akik előtte. Kicsi bravúr kellett volna valamelyik éremhez, talán ha jobban kinyílik..., de ez a mai napon nem jött össze sajnos. Ennek ellenére nagyon szép eredmény ez az ötödik hely is, Réka az első magyar női judós, aki kétszer küzdhetett éremért az olimpián!

### Özbas Szofi -63 kg

Szofi még juniorként indult a tokiói olimpián, ebben a ciklusban viszont már szerzett egy EB bronzot és egy 5. helyet, egy VB bronzot, valamint számos érmet Grand Slamokról. A felkészülési edzőtáborokban is nagyon jó formát mutatott, sorra „mosta le” ellenfeleit a szőnyegről, de sokszor még az egy súlycsoporttal nagyobbakat is. Sajnos a súlyát a ciklus vége felé már egyre nehezebben hozta, emiatt voltak is különböző konfliktusok, hagyott is ki versenyeket. Az olimpiára láthatólag jobban sikerült a fogyasztása, nem volt olyan drámai, de talán túl hamar meg volt a súlya, és sokáig tartotta lenn. Előzetesen célul tűztük ki számára, hogy a legjobb nyolc között kvalifikálja magát, ezáltal kiemelt legyen a sorsolásnál, de a kihagyott versenyek miatt ez végül nem jött össze. Így is szinte mindenkit képes legyőzni a súlycsoportjában (és ezt már bizonyította is), ezért egy jó napot kifogva akár éremszerzésre is képes lehetett (volna).

 ZACHOVA Renata CZE	<b>Round of 32 -63 kg #10</b> I W P I W P - 0 1 - 1 - 04:00	<b>OZBAS</b> Szofi HUN <b>WINNER</b>
---	--	---

Az idei Európa bajnok cseh lány régi ismerős, a korábbi hét összecsapásukból ötöt Szofi nyert. Szofi sokat támadott, intéshátrányba kergette ellenfelét, akinek ki kellett támadnia. Tudta mivel fog támadni, így a megbeszéltsé módon meg is kontrázta, majd ügyesen megtartotta az eredményt a meccs végéig.


 <b>BEAUCHEMIN-PINARD</b> Catherine WINNER CAN	<b>Round of 16 -63 kg #21</b> I W P I W P 1 0 0 - 0 0 03:25	<b>OZBAS</b> Szofi HUN
---	--	------------------------------

A nyolc közé jutásért következett a tokiói bronzérmes, VB ezüstérmes, jelenlegi második kiemelt kanadai lány. Korábbi három összecsapásukból az utóbbi kettőt a kanadai nyerte. Szofi ezen a meccsen is nagyon jól ment előre, végig az edzőjével egyeztetett taktika szerint próbálta felőrölni ellenfelét, sajnos eldobni nem sikerült. Egyszer „húzott egy váratlant”, egész más fogással kezdett, de ezzel sajnos felkínálta magát egy kontrára, ippont esett.

Szofi súlycsoportja érdekesen alakult, mert a felső ágon mind a négy kiemelt kiesett, az alsó ágon (ahol ő is volt), mind a négy kiemelt pontszerző lett, sőt onnan jött ki a négy érmesből három. Ennek ellenére nem mondanánk, hogy rossz volt a sorsolása, sajnos egy pillanatnyi koncentráció kihagyásnak ilyen hatása lehet judóban, Szofi a 16 között kiesett.

### **Gercsák Szabina -70 kg**

Szabina azon négy magyar versenyző közé tartozik, akinek sikerült direkt kvótát szerezni erre az olimpiára, -70 kg-ban a 16.-at. Súlycsoportjában az egyik legügyesebb judós, de a súlya nagyon alacsony, 2-4 kg-mal a súlyhatár alatt van (a többiek általában ennyivel vagy inkább többel fölötte). Sok szakemberrel próbáltuk az elmúlt években rendezni a súlyproblémáját, sajnos nem sikerült kielégítően, így erőben (és állóképességben sem) érte utol az élmezőnyt. Cél lehetett számára, hogy egy kis bravúrral a legjobb nyolc közé beverekedje magát. (Jellemző judójára, hogy legutolsó összecsapásukon az itt Párizsban ezüstérmes németet az egész verseny talán legnagyobb dobásával verte.)

 <b>COUGHLAN</b> Aoife WINNER AUS	<b>Round of 32 -70 kg #12</b> I W P I W P - 1 0 - 0 0 04:12	<b>GERCSAK</b> Szabina HUN
--	--	----------------------------------

Az ausztrál versenyzővel korábban kétszer csaptak össze, mindkét alkalommal alul maradt Szabina. Coughlan erős, zömök versenyző, alacsonyan van a súlypontja, a judója arra épül, hogy alibi indításokkal megelőzi az ellenfelét, nem hagyja érvényesülni.

Szabinának sajnos nem sikerült megvalósítani a megbeszélteket, nem jutott el igazán komoly dobáshelyzetig, ez pedig az ausztrálnak kedvezett, az aranypontra első összekapaszkodásában eldobta a fáradt magyar versenyzőt.

Szabinának akkor sikerülhetett volna az áttörés, ha erő- és állóképességbeli hátrányát egy erőszakosabb harcmodorral ellensúlyozta volna, sajnos nem így lett.




### **Pongrácz Bence -66 kg**

Bence egy nagyon ügyes és szorgalmas versenyző volt utánpótlás korosztályokban, de mivel nem jöttek neki úgy a sikerek, ezért 2020-ban abba is hagyta egy időre a versenyzést. 2022-ben lehetőséget és támogatást kapott egy fiatal klubtól, így újra elkezdett komolyabban edzeni és 2023-tól lépésről lépésre egyre jobb eredményei születtek, egészen addig, hogy 2024-ben bronzérmet szerzett az EB-n (ebben a súlycsoportban ez utoljára Ungvári Miklósnak sikerült

13 évvel korábban). Ám mivel a kvalifikációs időszak elejét kihagyta, nem lett volna elég pontja a kijutáshoz, de kapóra jött a csapatkvóta, amivel Bence egyéniben is indulási lehetőséget szerzett. Az olimpiát megelőző VB-n is már csak egy hajszál választotta el, hogy beverekedje magát a legjobb nyolcba, bízunk benne, hogy az olimpián egy jó sorsolással és egy jó aznapi formával ez a meglepetés akár sikerülhet. A sors(olás) azonban másképp gondolta...

 <b>ALHASSANE</b> Ismael  NIG	<b>Round of 32 -66 kg #6</b>						<b>PONGRACZ</b> Bence  <b>WINNER</b>
	I	W	P	I	W	P	
	-	0		-	2	-	
<b>01:26</b>							

A világranglista 131. helyéről szabadkártyával kijutott nigéri versenyző nem okozott gondot Bencében, másfél perc alatt két wazaarit dobott rajta.



 <b>ABE</b> Hifumi  JPN <b>WINNER</b>	<b>Round of 16 -66 kg #19</b>						<b>PONGRACZ</b> Bence  <b>WINNER</b>
	I	W	P	I	W	P	
	-	2	-	-	0	-	
<b>00:57</b>							

Annál nagyobb falat következett a legjobb 16 között: az olimpiai címvédő, négyszeres világbajnok, 5 és fél éve veretlen japán Abe (a későbbi aranyérmes). Sajnos Bencének – csakúgy, mint mindenki másnap aznap – ő túl nagy falat volt.




Bence sokat fejlődött az utóbbi időben, erőt adhat neki a folytatásra ez az olimpiai szereplés. 25 éves, a következő olimpiára már nagyobb reményekkel érkezhetsz.

### Ungvári Attila -81 kg

Önmagában elképesztő teljesítmény, hogy a – talán – legsűrűbb súlycsoportban 36 évesen képes valaki kijutni az olimpiára. Attila ebben a ciklusban kétszer volt pontszerző VB-n, nyert EB bronzérmet, Grand Slam aranyérmet. Az idei év eleje kicsit dőcögösebbre sikerült neki, de az említett eredmények, valamint az a tény, hogy kora ellenére az egyik legkeményebben ő edz magyar judóban, képessé teszi arra, hogy akár itt az olimpián is kijöhet belőle egy pontszerző eredmény.

 <b>ZHUBANAZAR</b> Abylaikhan  KAZ	<b>Round of 32 -81 kg #34</b>						<b>UNGVARI</b> Attila  <b>WINNER</b>
	I	W	P	I	W	P	
	-	0		-	1		
<b>05:55</b>							

32 között a nála több mint 10 évvel fiatalabb kazah versenyzővel kezdett, akit nagyon jól hajtott, és közel két perccel a normál 4 perc után aranypontban egy wazaarival vert.

 <b>CASSE</b> Matthias  BEL <b>WINNER</b>	<b>Round of 16 -81 kg #49</b>						<b>UNGVARI</b> Attila  <b>WINNER</b>
	I	W	P	I	W	P	
	1	0		-	0		
<b>05:44</b>							

A legjobb nyolcba jutásért következett a világranglista vezetője, világbajnok, 3x VB ezüstérmes, tokiói bronzérmes belga. Ellene is nagy csatát vívott Attila, de az aranypontra inkább ő látszott elfáradni, és szintén közel 6 perc után végül a belga tudott egyet dobni. Attila

úgy elfárasztotta, hogy végül Cassénak be kell érnie az 5. helyel, első kiemeltként biztos nem így tervezte.

Talán lehetett volna kegyesebb a sorsolás Attilával, de elnézve ezt a nagyon sűrű mezőnyt, bizony mindenhol élet-halál meccset kellett volna vívni ahhoz, hogy be tudjon kerülni a legjobb nyolc közé. Becsületére legyen mondva, kiadta szívét-lelkét a szőnyegen.

### **Tóth Krisztián -90 kg**

Krisztián a súlycsoportja egyik legnagyobb nevű versenyzője, szinte mindenkivel ment már, és mindenkit képes megverni. Elképesztő eredménylistájára a tokiói olimpiai bronzal tette fel a koronát, az motiválta Párizsra, hogy ő lehetne az első magyar judós, aki kétszer is tud érmet szerezni olimpián. Ebben a ciklusban a VB-k nem jöttek össze neki, de korábban 7 világbajnokságon volt pontszerző, ebből egy ezüst és egy bronz érem. A tavalyi és idei Európa-bajnokságon is érmet szerzett, tudtuk, hogy bármire képes. Sajnos a felkészülés utolsó 2-3 hónapja nem úgy sikerült neki, ahogy szeretne volna, kisebb sérülései ugyan elmúltak, de hiába „szívta magát”, erőltette, nem ment neki a judo, bosszankodott is emiatt sokat. Még így is benne volt egy jó olimpiai szereplés, az Európa-bajnokság előtt se ment neki – az edzője már majdnem el is engedte az EB-t – és ezüstérmes lett. Az olimpiára a súlyát sikerült jól beállítania, mentáltrénerrel is dolgozott, a sorsolása is viszonylag jónak mondható, adott volt a lehetőség.



 <p>TOTH Krisztián HUN</p>	<p>Round of 32 -90 kg #7</p> <table border="1"><tr><td>I</td><td>W</td><td>P</td><td>I</td><td>W</td><td>P</td></tr><tr><td>-</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> <p>05:24</p>	I	W	P	I	W	P	-	0	1	0	0	0	<p>CRET Alex ROU</p>  <p>WINNER</p>
I	W	P	I	W	P									
-	0	1	0	0	0									

Az idei EB-n bronzérmes, feltörekvő fiatal román fiúnak sajnos nem találta az ellenszerét, nem sikerült megvalósítania az edzőjével megbeszélte taktikát, intésekkel vereséget szenvedett.







Krisztián súlycsoportjában nagyon felborult a papírforma, a nyolc kiemelt közül 6 kiesett (a másik kettő viszont döntőzött). Sajnos Krisztián is erre a sorsra jutott 5. kiemeltként.

### **Vég Zsombor -100 kg**

Zsombor nagy eredményekkel és reményekkel érkezett utánpótlásból a felnőtt korosztályba, már a ciklus elején úgy számoltunk vele, hogy ki fog jutni az olimpiára. Szorgosan gyűjtögette is a pontokat, kijutó helyen volt, de idén januárban az első edzőtáborban kiugrott a válla. A rehab miatt sok fontos kvalifikációs versenyt ki kellett hagynia, így elúszni látszott neki az olimpia. A kvalifikációs listát lezárták, Zsombort már majdnem előjegyezték vállműtetre, amikor az oroszok visszalépése miatt – sok pontja lévén – mégis kapott egy visszaosztott direkt kvótát. Sérült vállal sok elvárásunk nem lehetett felé, de képes meglepetésekre, a legjobbakat is el tudja dobni, így egy kis bravúrral bejuthat a legjobb nyolcba.

 <p>VEG Zsombor HUN</p>	<p>Round of 32 -100 kg #16</p> <table border="1"><tr><td>I</td><td>W</td><td>P</td><td>I</td><td>W</td><td>P</td></tr><tr><td>-</td><td>1</td><td>0</td><td>-</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> <p>04:00</p>	I	W	P	I	W	P	-	1	0	-	0	0	<p>KUKOLJ Aleksandar SRB</p>  <p>WINNER</p>
I	W	P	I	W	P									
-	1	0	-	0	0									

Zsombor egy példaképét, a szerbek Európa bajnokát, VB ezüstérmesét kapta első meccsre. Tudtuk, hogy a szerb nagyon rutinos, higgadt versenyző, de Zsombornak egy kétes szituációban sikerült wazaari előnyt szereznie és azt megtartani.





 <p>SHERAZADISHVILI Nikoloz WINNER  ESP</p>	Round of 16 -100 kg #24						<p>VEG Zsombor HUN </p> 
	I	W	P	I	W	P	
	-	2		-	1		
02:35							

A kétszeres világbajnok spanyol következett nyolc közé jutásért, akit szintén sikerült eldobnia Zsombornak, majd volt több olyan akciója, amit akár szintén megadhattak volna a bírók, sajnos elfáradt, és győzött a papírforma.





Zsombor fiatal, 23 éves versenyző, még sokat tud fejlődni, reméljük Los Angelesben ezt meg is mutatja.

### Vegyes csapatverseny





A 2020-as tokiói olimpián rendeztek először csapatversenyt judóban, a csapatot 3 férfi (-73 kg, -90 kg, +90 kg) és 3 női (-57 kg, -70 kg, +70 kg) súlycsoport adja. Olyan nemzetek indulhatnak az olimpiai csapatversenyen, akik az egyéniben kijutott versenyzőikből – a szabályok alapján – ki tudnak tenni egy csapatot. Magyarország most először tudott kijutni csapatban, mivel a hatból öt csapatsúlyban tudtunk kiállítani versenyzőt, megkaptuk az öt fennmaradó extra csapatkvóta egyikét (ez Pongrácz Bencének járt, így ő lehetőséget kapott az egyéni indulásra is). Egy csapatmeccs győzelemhez legalább 4 súlycsoportban kell nyerni (értelemszerűen). Sajnos tudtuk, nem ideális a csapatösszetételünk, mert a négy legmagasabban rangsorolt versenyzőnk közül háromnak eggyel magasabb súlycsoportban kell küzdenie (és közülük ráadásul a két fiúnak ugyanabban). 19 csapatból be kellett mérköznünk a legjobb 16-ba az olaszokkal, és ott a grúzok vártak volna ránk.

TATAMI		2	ROUND OF 32	+90 kg / #14			
ITA		Gennaro PIRELLI	-	1		0	
HUN		Zsombor VEG	-	0		1	





Zsombor egy támadása után földre került, ahonnan fel akart állni (rutintalanul, mert nem kell volna) és ellenfele ezt kihasználva eldobta. Zsombor az utolsó fél percig nem vette észre, hogy megadták ezt az akciót az olasznak, és nem úgy dolgozott, mintha be kéne hoznia a hátrányt.

TATAMI		2	ROUND OF 32	-57 kg / #14			
ITA		Veronica TONIOLO	1	0		1	
HUN		Reka PUPP	-	0		2	





Réka egy súlycsoporttal feljebb indult, látszott, hogy a súlykülönbség miatt nehezen mozgatja a fiatal olasz lányt. Mindkét oldalon komoly földharc helyzetek alakultak ki, amikből végül nem lett ippon. Az aranypontra még jobban kijött a súlybeli különbség, Réka elfáradt, és elesett.

TATAMI 2		ROUND OF 32 -73 kg / #14	
ITA	 Manuel LOMBARDO	1	0 
HUN	 Bence PONGRACZ	-	0 

A -73 kg VB ezüstérmes klasszisával szemben a -66 kg-os Bencének nem sok esélye volt, és még a bírók sem segítettek, egy furcsa szituációban, támadása közben állítólag leért a feje és leléptették.

TATAMI 2		ROUND OF 32 -70 kg / #14	
ITA	 Kim POLLING	-	0 
HUN	 Szofi OZBAS	-	1 

Szofi is egy súlycsoporttal feljebb versenyzett, de legalább nem kellett fogyasztania, a normál súlyával még így is sok kg-mal könnyebb lehetett a négyszeres Európa bajnok Pollingnál. Folyamatos támadás alatt tartotta a hollandot (most olasz színekben), sikerült is egy wazaarit elérnie és megtartani az eredményt. 3:1-re szépítettünk.

TATAMI 2		ROUND OF 32 -90 kg / #14	
ITA	 Christian PARLATI	1	0 
HUN	 Krisztian TOTH	-	0 

Krisztián a csapatverseny előtti napokban már jelezte, hogy nem érzi jól magát (valószínűleg megfázott a megnyitón az esőben), gyógyszereket is kapott, kétséges volt, hogy szőnyegre tud-e állni. Szívósságát mutatja, hogy a csapatért még ilyen állapotban is vállalta a VB ezüstérmes olasz fiú elleni meccset. Sajnos látszott rajta, hogy nem tudja megvalósítani amiket szeretne, az állóképessége – ami az ő judójának az egyik alappillére – se volt a toppon, így sajnos ő is verséget szenvedett.

4:1-re kikaptunk az olaszoktól, az utolsó meccset ilyenkor már nem is játsszák le, de Gercsák Szabinának (akinek 5 kg-ot kellett felszednie 5 óra alatt hogy be tudjon mérni nehézsúlyba) nem sok esélye lett volna egy nála kb. 25 kg-mal nehezebb valódi nehézsúlyú ellen. Sajnos papírforma vereséget szenvedtük a később elődöntőbe jutó, majd ötödik helyig menetelő olasz

csapat ellen, de minden versenyzőnk maximálisan odatette magát a szőnyegen. A jövőben akkor lehet komoly esélyünk a csapatversenyen, ha a csapat súlycsoportokban lesznek eredményes versenyzőink.

**7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Az első csapat viszonylag korán érkezett ki, így minden edzéslehetőséget meg tudtak tapasztalni a versenyzők. Konditerem jól felszerelt, a judo edzés helyszíne közel volt a faluhoz és nagyon zökkenőmentes volt a transzfer. A versenynapokon kisebb késésekkel indultak a buszok, de szerencsére ezek nem okoztak fennakadásokat. A judo csarnokban annyit emelnék ki, hogy nagyon hideg volt.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

A judo a világban igen széles körben elterjedt sport lett, ezen az olimpián 122 ország 378 versenyzője küzdött az érmekért 7-7 (női-férfi) súlycsoportban. Minden súlycsoportban az arany- és ezüstérmesek kívül két bronzérmes van, így összesen 56 érmet osztanak.

A 14 aranyérmes 11 ország osztozkodott, és összesen 26 ország versenyzője tudott érmet nyerni. A nőknél mind a hét aranyérmes más-más ország nyerte. Olyan nagy judós nemzetek nem jutottak érmehez, mint pl. Hollandia, Kuba, Nagy-Britannia. Egy-egy érme jutott „csak” olyan országoknak, mint pl. Németország, Olaszország, Kína, stb. Mi magyarok az egy ötödik helyezésünkkel a 30. helyen végeztünk.

Bár a versenyzők 2 éven keresztül gyűjtögették a pontokat, tehát az erőviszonyokat igen jól tükrözi a világranglista (és az alapján a kiemelés), mégsem hasonlítható össze a judo egy mérhető sportággal. Mérhető sportágakban ritkán van, hogy – mint itt most elő is fordult – pl. a világranglista 35. szerez ezüstérmet, vagy a 38. bronzérmet, stb. Nagyobb esély van kiemeltként kezdeni a versenyt, de pl. a -90 kg-ban a nyolc kiemeltből hat kiesett.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Köszönjük szépen a Magyar Olimpiai Bizottság minden támogatását, segítségét az olimpiai ciklusban. Biztosították szakembereink akkreditációját.

Szeretnénk megköszönni a MOB helyszínen lévő kollégáinak támogatását, segítségét, gördülékennyé tették az olimpiai faluban az életünket.

**10. Egyebek (opcionális)**

Gosztonyi Balázs személyében magyar bíró is képviselte hazánkat a judo versenyeken. A versenynapok reggelén tudtunk vele kommunikálni. Jól bíraskodott, érmes mérkőzéseket, döntőt is vezetett.

## **Sportág: Kajak-Kenu**

**Szakág(ak): Női kajak, Női kenu, Férfi kajak, Férfi kenu**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Hüttner Csaba, szövetségi kapitány

### **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A kvóták közel 80 százalékát a 2023-as duisburgi világbajnokságon lehetett megszerezni, ahol a lehetséges 18-ból 15 kvótát begyűjtött a csapat. Az előző olimpiai ciklushoz képest lényegesen nehezebb volt a kvóták megszerzése, mert 12 szám helyett már csak 10 számban volt erre lehetőség, így a mezőnyök jóval sűrűbbek és erősebbek voltak. Tizedeken, századokon múltott a kvóták megszerzése. A 16. kvótát női kenu egyesben a szegedi pótkvalifikációs versenyen szereztük meg. A női kajak páros kvótáért is indultunk, de azt nem sikerült elnyerni, ennek ellenére minden számban, ahol lehetséges volt két, egységgel is rajthoz tudtunk állni Párizsban.

### **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

A szegedi Európa-bajnokság után zárult le a válogatás és alakult ki a végleges olimpiai csapat. Egy hét aktív pihenő után 6 teljes hét volt a felkészülésre. Három helyszínen készült a csapat: Szolnokon, Szegeden és Dunavarsányban, illetve az egyéni versenyzők Győrben és Budapesten is rövidebb ideig. A felkészülést mindenki az előre eltervezett menetrend szerint tudta követni. Ugyan előfordult néhány kisebb sérülés és betegség, de az utolsó hétre mindenki egészséges és sérülésmentes volt.

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Az olimpiai helyszín számunkra ismert volt már, mert az előolimpián és előző évben is teszteltük a pályát. A helyszínre 1 nappal – illetve a kajak női és férfi négyes 2 nappal – a verseny előtt érkeztünk, így otthoni körülmények között végeztük el a finomhangolásokat. A versenypályán általában jobbos irányú hátszél volt az uralkodó, amely a pénteki napon kifejezetten erős volt, ezért a pálya zavaróan hullámos lett.

### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Az olimpiára a világbajnokságról és pótkvalifikációs versenyekről is csak és kizárólag a legerősebb egységek juthattak el. Az afrikai és az óceániai pótkvalifikációs versenyen jogot szerzett egységek maradtak csak el a színvonal tekintetében. Az egyértelműen érezhető, hogy a férfi szakágban már csak számspecifikus felkészüléssel lehet az olimpián eredményesen szerepelni. Annyira erős a mezőny, hogy a megosztott figyelem és a különböző távokra való

felkészülés ebben a rendezésben már nem tud érvényesülni. Egyes országoknál az a tendencia is látszik, hogy egy szakágra fókuszálnak és oda helyezik az összes figyelmet, így próbálnak eredményesek lenni. A női kajak szakágban is a sok átfedés végett hatalmas terhelést kaptak azok a versenyzők, akik végig versenyezték a három döntős napot. A napi két futam (középfutam és a döntő) 2 órán belüli rendezése nem igazán segíti a versenyzők ideális regenerálódását.

## 5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.

A csapat az éremtáblázaton a 6. helyen végzett, 4 ezüst- és 3 bronzéremmel, hosszú idő után nem szereztünk aranyérmet. Az érmek számában magasan a legtöbbet mi szereztük a táblázaton előttünk végzett országokhoz képest. Az összetett pontversenyben az élen végeztünk és amit fontos még kiemelni, hogy minden számban a döntőben szerepeltek egységeink, volt olyan futam, ahol kettő is. Ez kétszer fordult elő az olimpiák történetében: 1976-ban Montreálban és 1988-ban Szöulban. Párizsban a magyar csapat volt az egyetlen nemzet, amely minden szakágban tudott delegálni versenyzőt a döntőbe. Mindez azt mutatja, hogy versenyzőink jó teljesítményt nyújtottak, és sok lehetőség rejlik az elért eredményekben, de a következő időszakban meg kell találnunk a módját, hogy az érmeink között ismét ott legyen a legfényesebb érem is. A csapat 6 tagjának ez az első olimpiája volt és így is a 16 versenyzőből nyolcan éremmel és négyen pontszerzőként tértek haza. 15 ország szerzett érmet az olimpiai játékokon, ebből 5 aranyérmet is, ez egyértelműen mutatja a sportág erősségét és sűrűségét, mert majdnem minden számban tizedeken, századokon múltott az érmek és a pontszerző helyek sorsa. Az eredményes országok nagytöbbsége egyértelműen szakágakra, vagy akár egy-egy versenyzőre épülő csapatokat menedzselte, számokra specializálódott és akár két-három másik szakág eredményességét is elengedte. A magyar kajak-kenu válogatott 7 érmet szerzett Párizsban, ami a teljes magyar csapat által megszerzett érmek 37 százaléka. A Tokiói olimpián 6 éremmel az érmek 30 százalékát szerezte meg a kajak-kenu sportág. Mind a négy szakágban benne van a fejlődés lehetősége a következő olimpiai ciklusra, de legfőképpen a két kenus szakágban. Tudatos munkával, a célok előre lefektetésével eredményesebbek lehetünk Los Angelesben.

<b>Olimpiai Éremtáblázat 2024 Párizs</b>					
<b>hely</b>	<b>ország</b>	<b>arany</b>	<b>ezüst</b>	<b>bronz</b>	<b>összesen</b>
1.	NZL	3	0	0	3
2.	GER	2	1	1	4
3.	CHN	2	0	0	2
4.	CZE	2	0	0	2
5.	CAN	1	0	1	2
6.	HUN	0	4	3	7
7.	AUS	0	1	1	2
8.	BRA	0	1	0	1
8.	ITA	0	1	0	1
8.	USA	0	1	0	1
8.	UKR	0	1	0	1
12.	ESP	0	0	2	2
13.	CUB	0	0	1	1

13.	DEN	0	0	1	1
13.	MDA	0	0	1	1

Párizs Olimpia 2024									
	Ország	I. hely	II. hely	III. hely	IV. hely	V. hely	VI. hely	Érem	Pont
1.	Magyarország	0	4	3	1	0	2	7	37
2.	Németország	2	1	1	0	2	1	4	28
3.	Új-Zéland	3	0	0	1	0	0	3	24
4.	Kína	2	0	0	0	2	0	2	18
5.	Spanyolország	0	0	2	2	0	2	2	16
6.	Csehország	2	0	0	0	0	0	2	14
7.	Kanada	1	0	1	0	0	1	2	12
8.	AIN	0	0	0	3	1	0	0	11
9.	Ausztrália	0	1	1	0	0	0	2	9
10.	Ukrajna	0	1	0	1	0	0	1	8
11.	Olaszország	0	1	0	0	1	0	1	7
12.	Lengyelország	0	0	0	1	1	1	0	6
13.	Brazília	0	1	0	0	0	0	1	5
13.	USA	0	1	0	0	0	0	1	5
15.	Kuba	0	0	1	0	0	0	1	4
15.	Dánia	0	0	1	0	0	0	1	4
15.	Moldávia	0	0	1	0	0	0	1	4
18.	Argentína	0	0	0	1	0	0	0	3
19.	Portugália	0	0	0	0	0	2	0	2
19.	Litvánia	0	0	0	0	1	0	0	2
19.	Belgium	0	0	0	0	1	0	0	2
22.	Szerbia	0	0	0	0	0	1	0	1

**6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.**

**Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

Női kajak				
Versenyszám		Célkitűzés	Elért hely	Név
NK-1	500 m	1-3. hely	2.	Csipes Tamara
		4-6. hely	6.	Gazsó Alida Dóra
NK-2	500 m	1-3. hely	2.	Csipes Tamara
				Gazsó Alida Dóra
		3.	Pupp Noémi	
			Fojt Sára	

NK-4	500 m	1-4. hely	3.	Pupp Noémi
				Fojt Sára
				Csipes Tamara
				Gazsó Alida Dóra

A női kajak szakágban 3 újonc versenyzővel vettünk részt a játékokon és mindhárom számban érmet nyertek versenyzőink, illetve maximálisan kihasználták a két egység indulására adta lehetőséget, így mind egyesben, mind párosban két egységgel képviseltettük magunkat a döntőkben.

A négyes versenyszámban az előfutamból közvetlenül kerültek a döntőbe 2. helyükkel, így egy futamot sikerült kihagyniuk. Az utolsó 100 méteren sikerült teljesen összeállni az egységnek és a hajrában megelőzték a világbajnokságos kínai egységet. A döntőben bátran versenyeztek és a táv második felétől végig érmes pozícióban voltak, míg végül maguk mögé utasították a kétszeres világbajnok lengyel hajót és jöttek be a dobogóra. Kihozták magukból a maximumot, ebben az olimpiai ciklusban először állhatott világversenyen dobogóra a magyar egység.

A páros hajóban mindkét egységünk reményfutamra kényszerült, mivel az előfutamban harmadik helyen értek célba. Mind Tamaráék, mind Sáriék minimális különbséggel maradtak le a második, még továbbjutó helyről, ezért sajnos egy újabb futam várt rájuk. Sáriék kicsit későn kezdték meg a hajrát, míg Tamaráék nem vették észre a belga egységet. A reményfutamok során egy futamba kerültek, ahol az első négy helyezett jutott tovább a középfutamba. Sáriékból sokat kivett az előfutamban, így a biztos továbbjutást választva csak a negyedik hely megszerzésére mentek. Tamaráéknak viszont összeállt a mozgás, sokkal jobban mozogtak a reményfutamban és magabiztosan nyertek.

A középfutamban Dorkáék tudtak kicsit tartalékolni és a biztos négy továbbjutó hely tudatában kiengedtek a táv második felében, Noémiék viszont a táv első felében nem voltak továbbjutó helyen, de nagyon jól beosztották az erejüket és két hasonló 250 méterrel az utolsó 50 méteren megelőzték a svéd egységet, így a negyedik helyen jutottak a döntőbe.

A döntő futamban egymás mellett versenyeztek a hetes, nyolcas pályán és mindkét egységünk kiválóan teljesített. Tamaráék végig nagy versenyben voltak a két német egységgel a második helyért, amit az utolsó 100 méteren maguk javára fordítottak, Sáriék viszont futamról futamra lettek egyre magabiztosabbak és jobbak. A jó pályabeosztásnak köszönhetően a döntőben is a második 250 méteren ők voltak a leggyorsabbak, így holtversenyben fel tudtak állni a dobogóra.

Egyes hajóban mindkét versenyzőnk az előfutamban magabiztosan, futamgyőztesként jutott a középfutamba és még a táv második felében tudtak tartalékolni is az erejükkel.

A középfutamban Dorka a harmadik, míg Tamara a negyedik futamban versenyzett. Még ha mindketten kontrollálni is tudták ezt a futamukat, amit a jó pályabeosztással megnyertek, így is kevesebb idejük volt a regenerációra, mint a két legnagyobb ellenfelüknek, akik az első két

futamban versenyeztek. A döntőben Tamara remekül kezdett és a táv felénél vezetett is, de Carrington ellenállhatatlanul versenyzett és nem tudta őt legyőzni. Talán akkor sikerült volna, ha az egyes számot az első döntős napon rendezik. Dorka a döntőre fejben elfáradt és bár kihozta magából, ami benne volt, de élete első olimpiáján ez a harmadik szám már fejben sok volt neki. Reálisan a futamok alapján a harmadik hely elérhető lett volna számára.

<b>Női kenu</b>				
<b>Versenyszám</b>		<b>Célkitűzés</b>	<b>Elért hely</b>	<b>Név</b>
NC-1	200 m	8-12. hely	8.	Takács Kincső
	200 m		11.	Kiss Ágnes Anna
NC-2	500 m	3-6. hely	4.	Kiss Ágnes Anna
				Nagy Bianka

A női kenu szágában is két újonc versenyzővel indultunk a játékokon és ráadásul Kiss Ágnes az olimpia kajak-kenu versenyeinek a legfiatalabb versenyzője volt, aki ez előző évben még ifjúsági korosztályban versenyzett.

A páros számban Biankáék az előfutamban nagyon indiszponáltan versenyeztek. Látszott rajtuk, hogy nagyon izgulnak, így nem volt közel se tökéletes a pályájuk, jobb is, hogy reményfutamra kényszerültek a harmadik helyezésükkel. A reményfutamban tudtak figyelni magukra, technikailag is jól eveztek és egy kis önbizalmat is tudtak szerezni a gyengébb ellenfelek közt. Magabiztosan nyertek és csak annyit adtak ki magukból, amennyi a győzelemhez kellett. A középfutam volt talán a legjobb pályájuk. A rajt és az iram is tökéletes volt és a biztos továbbjutó hely tudatában még kicsit tartalékolni is tudtak. A jobbos szél tudatában mind az első, mind a harmadik hely jobb lett volna, de ezt ilyen szoros versenyenél nehéz kiszámolni. A döntőben a rajtban maradt egy kevés, kicsit beragadtak, így nem tudtak úgy versenyben lenni, mint a középfutamban. A végén nagyon jöttek, de sajnos pár tized választotta el őket az ezüstéremtől is, a kínaiak verhetetlenek voltak ezen a napon. A fiatal páros az év második felében, a második válogatóra állt össze. Talán, ha lett volna még egy kis idő a felkészülésre, még jobban tudtak volna teljesíteni.

Egyesben a második olimpiáján versenyző Takács Kincső és Kiss Ágnes állhatott rajthoz. Kincső a pótkvalifikáción szerzett kvótát és már az Európa-bajnokságon mutatott formája is jelezte, hogy jó pár év után újra döntős versenyzőnk lehet ebben a nagyon kiélezett számban. Az előfutamban mindketten egy kicsit visszafogottabban versenyeztek, a táv minden részében volt egy kis hiba, és a harmadik helyükkel mindketten reményfutamra kényszerültek. A reményfutamban már jobban ott voltak fejben és a rajtjuk is jól sikerült, így mindketten magabiztosan jutottak a középfutamba. Kincső megnyerte futamát, míg Ági a második hellyel biztosította helyét. A két középfutam mindegyike beillett volna egy döntőnek is. Ági az elsőben végig jól tartotta magát, de sajnos a végén megbillent, így nem tudott a döntőbe jutni. Kincső viszont jó rajt után végig az élmezőnyben haladt és magabiztosan szerezte meg a továbbjutást érő negyedik helyet. Ági a B döntőben végül harmadik lett, de minden tisztelet az övé, hogy ebben a mezőnyben a 11. helyet meg tudta szerezni, természetesen övé a jövő. Kincső már azzal hatalmas eredményt ért el, hogy beverekedte magát a döntőbe és itt is maximálisan helyt állt. Olyan idővel lett 8., amivel az utóbbi időkben minden világversenyen

nyerni lehetett volna. A mezőny annyit erősödött, hogy az első négy versenyző a hivatalos világrekordon belül ért célba.

Férfi kajak				
Versenyszám		Célkitűzés	Elért hely	Név
K-1	1000 m	1-3. hely	3.	Kopasz Bálint
		2-4. hely	2.	Varga Ádám
K-2	500 m	1-4. hely	2.	Nádas Bence
				Tótka Sándor
			15.	Kopasz Bálint
				Varga Ádám
K-4	500 m	1-4. hely	7.	Nádas Bence
				Csizmadia Kolos Attila
				Kuli István
				Tótka Sándor

A férfi kajak négyes is közvetlenül jutott a középfutamba a második helyezéssel. A pálya nem volt tökéletes, nem voltak meg a vízfogások a kifejezetten puha víz miatt, de így is a negyedik legjobb időt eveztek. A középfutamban is második helyen értek célban, de ebben a pályában is maradt, a szinkronok nem voltak tökéletesek. A döntő futamra viszont teljesen szétesett az egység és ez fejben történt, mert semmilyen mutató sem az edzéseken, sem itt az olimpián nem prognosztizálta ezt a pályát. Az edzések és a bemelegítés során is jóval nagyobb sebességeket mért a mérőműszer, mint amivel a döntő folyamán haladtak. Az utolsó heti edzések folyamán minden mutatóban a legjobb formájukat hozták és a pályákon is az eddigi legjobbjait eveztek.

A páros versenyszámban két egységünk állt rajthoz (Nádas Bence, Tótka Sándor és Kopasz Bálint, Varga Ádám). Az előfutamban mindkét egységünk második lett, így ők közvetlenül jutottak a középfutamba. Bencék végig vezettek futamukban és a végén, kontrollálva a mezőnyt az utolsó 100 méteren ki is tudtak engedni. Bálinték viszont a mezőnyben versenyeztek és a nagy hajrájuknak köszönhetően szerezték meg a második, még továbbjutó helyet. Mindkét párosunk az első középfutamban versenyzett, ami egy kicsit talán gyengébb összetételű volt, mint a második. Sándorék ebben a futamban is kontrollálni tudták a mezőnyt és a végén ki is tudtak engedni, annyit eveztek, amennyi a biztos továbbjutáshoz elegendő volt. Ádámék viszont végig küszködtek a kifejezetten erős hátszéllel, ami hullámossá tette a versenypályát. Féltávig még továbbjutó helyen eveztek, ahol Ádám többször kiesett a ritmusból, így visszaestek. A cél előtt még Bálint kinézett, és így az amerikai egység becsúszott eléjük és az ötödik helyen végeztek, amely a B döntőre volt elég. A B döntőben már gondoltak a következő napi egyes futamaikra, ezért nem teljes erőbedobással versenyeztek. Sándorék a döntőben is kiválóan versenyeztek és rendkívül szoros mezőnyben végig a dobogós helyeken voltak. A kajak-kenu versenyek legkiélezettebb versenyében végül másodikok lettek, de a győztes német hajóval ezen a napon nem lehetett versenyre kelni. Valószínűleg ebben a német állami cég által fejlesztett legújabb páros hajó előnye is benne volt.

A kajak egyes versenyszámban szintén két versenyzővel álltuk rajthoz Kopasz Bálint és Varga Ádám személyében. Az előfutamban és a középfutamban is mindketten az első helyen végeztek és láthatóan végig kontrollálták futamaikat, de érezhetően nyerni szerettek volna. Bálint legyőzte a várhatóan legnagyobb ellenfelét (Pimenta) a középfutamban, de ez többet kivett belőle, mint az várható lett volna. Ádámnak se volt sétagalopp a középfutam, de az ő futamában mindenki sokkal jobban tartalékolta a döntő futamra. A döntőben mind Pimenta, mind Dostal hatalmas iramot választott az elején, amit Bálint próbált tartani, de ő is, meg a portugál versenyző is az utolsó 200 méterre elkészült erejével. Ádám az utolsó 250 méteren támadott, addig a mezőnyben evezett, és véghajrában nagyon megközelítette a végső győztes cseh versenyzőt. Láthatóan férfi kajakban csak és kizárólag akkor lehet valaki eredményes, ha egy számra koncentrálnak, vagy a csapathajós felkészültségét évek óta fejleszti.

<b>Férfi kenu</b>				
<b>Versenyszám</b>		<b>Célkitűzés</b>	<b>Elért hely</b>	<b>Név</b>
C-1	1000 m	3-6. hely	7.	Adolf Balázs
			11.	Fejes Dániel
C-2	500 m	3-6. hely	6.	Adolf Balázs
				Hajdu Jonatán Dániel

A férfi kenus szakágban mindhárom versenyzőnknek a 2. olimpiája volt, Balázs és Dániel Tokióban versenyzett, míg Jonatán Rioban állt rajthoz. A páros számnál az előfutamban nekik se állt össze semmi és nem tudták megcsinálni azt a pályát, amit szerettek volna. Általában az első pályájuk minden ideai versenyen ilyen volt, így negyedikek lettek és reményfutamra kényszerültek. A reményfutamban próbálták belőni a jó pályájukat és csak a biztos továbbjutásra mentek. A középfutam a legjobb futamuk volt. A rajt is jól sikerült és az egész pálya során végig továbbjutó helyen haladtak. Az utolsó 100 méteren még azt is meg tudták csinálni, ami otthon edzések során bennük volt és így a második helyen jutottak tovább. A döntő már nem sikerült ilyen jól, mert kereszterők dolgoztak a pályán. A táv első felében Jonatán erői voltak az egekbe, amit a végén Balázs nem tudott kompenzálni, még ha nagyobb erővel is dolgozott. Ebben a mezőnyben nem lehet hibákat elkövetni és csakis tökéletesen beégetett pályával lehetünk eredményesek.

A férfi kenu egyesben is két egységgel álltunk rajthoz Adolf Balázs és Fejes Dániel személyében. Dániel a legnehezebb előfutamot kapta, benne a világbajnoki címvédő Fuksával és az olimpiai címvédő Queirozzal, így a negyedik helyen végzett, de próbált tartalékolni a reményfutamra. Balázsnak viszont könnyebb futama volt, de neki ebben a számban is gondjai voltak az első futamával, így nem ment bele nagyobb csatába. Reményfutamaikat mindketten megnyerték, Dániel élete legjobb időeredményét evezte, míg Balázsnak nem kellett kieveznie magát, így könnyebben jutott a középfutamba. Mindketten a második középfutamban versenyeztek és nagyon küzdöttek a 12 hasonló tudású versenyzővel a továbbjutásért a döntőbe. A döntőbe csak Balázsnak sikerült bekerülni, de mindketten kihozták magukból mindent. A döntőbe jutás is hatalmas fegyvertény ebben a mezőnyben és Balázs itt is hozta magát. Megtett mindent, de az ellenfelek most még erősebbek voltak. A döntőben csak Rio olimpiai bajnokát tudta legyőzni. Dániel is odatette magát a B döntőben. Látszott, hogy sokat kivett belőle a középfutam, de kievezte magából, ami benne volt, és ez most a 3. helyre volt elég.

**7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

A versenyzők szakmai és a felkészülést segítő kérései a felkészülés és a versenyek alatt is minden szempontból ki lettek elégítve. A szakmai vezetés mindent megtett annak érdekében, hogy ők csak és kizárólag a legideálisabb felkészüléssel foglalkozzanak.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Az edzői stábokkal a felkészülés előtt leült a szakmai vezetés és mind szakmai, mind egészségügyi oldalról bekérte a különböző csoportok igényeit a tökéletes felkészülés megvalósításához. A cél itt is az volt, hogy az edzők csak és kizárólag a felkészüléssel foglalkozzanak.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

A válogatott az előre kiválasztott szállodában lakott az olimpia alatt, ami nagyban segítette az eredményességet és logisztikát is a pályára való kijutásban. A negatív tapasztalat egyértelműen az olimpia kajak-kenu versenyének időrendje, amely egyáltalán nem segíti a különböző szakágak előmenetelét. Az 5 napos programban is lehetett volna a döntős napok között pihenőnap, illetve a szakági bontásoknál is kezelni kellett volna, mely számokban van a legnagyobb átfedés (kajak K-2, K-4) és ezeket a számokat nem egymás utáni napon megrendezni. A női és férfi kenu két-két megrendező száma között is a sok átfedés végett sokkal előnyösebb lett volna a számok között a pihenőnap. A női kajak egyes négy középfutamos rendszerénél meg kifejezetten előnytelen a megrendezés annak, aki a negyedik futamba kerül, az első futamhoz képest. Ezek a versenyzők így 40 perccel kevesebbet pihennek úgy, hogy összesen két óra van a regenerálódásra. A számok 10 percenkénti beosztása pedig a nézők számára kelt élvezhetetlen versenyeket.

**10. Egyebek (opcionális)**

**Sportág: Kerékpár**

**Szakág(ak): MTB XCO**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Benkó László, szövetségi kapitány

- 1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

Lényeges változás, hogy Párizsra maximum 2 kvótát lehetett szerezni országonként, előtte 3 is lehetséges volt. Alapvetően az országok Olimpiai ranglistája alapján (amit a legjobb 3 versenyző pontjaiból adódik) van lehetőség kvótára. Azok az európai országok, akik ezen a listán nincsenek résztvevő helyen, a 2023. VB -n juthattak kvótához. A mi esetünkben Vas Kata Blanka VB 5. helyezése jelentette a részvételt, előtte a svájciak és a kanadai listáról kerültek oda. Személy szerint csalódott vagyok, mert lányoknál nem sikerült listáról odaérni. Blankán kívül két főállású sportolóval és két U23, több éve válogatott kerettaggal ez megvalósítható. Több okra vezethető vissza: sérülés és tartósan gyenge forma mellett a hazai versenyrendszer nem illeszkedett jól a nemzetközihez és a klubok nem versenyeztették megfelelően a lányokat a környékbeli kisebb pontszerző futamokon. Idei évre sikerült a versenynaptárt jól összerakni és a jövő szezónra (ami nem kvalifikál) kísérleti jelleggel a versenyeztetést is más alapokra helyezzük. Fiúknál alapvetően egy nemzetközi szintű versenyzőnk van ebben a szakágban, a tavalyi VB-n neki nem sikerült meglepetést okozni. Megoldást itt is a jövő szezónban U23 korosztályba lépő fiatalok jelenthetik, amennyiben ebben a szakágban fognak versenyezni.

- 2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

Mivel Blanka mindkét szakágban indult és csapat kötelezettségek is voltak, a májusi válogató MTB versenyek után magaslati edzőtábor következett. Sikerült olyan helyszínt találni ahol mindkét szakág edzés lehetőségei megvannak. Az edzőtábor és felkészülési versenyek is jól sikerültek.

- 3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

A párizsi szállás, étkezés és edzés körülményeink kiválóak voltak. Külső szállásunk kerékpárral 5, autóval 10 percre volt a pályától (falu kb. 1 óra busszal). Az XCO pályát kimondottan az Olimpiára építették, tavaly ősszel volt rajta először tesztverseny csak meghívottaknak. Az akkor felmerülő észrevételek alapján finomítottak a rendezők a pályán és májusban kaptunk újra edzés lehetőséget, most ugyanez a pálya fogadott minket. Egyébként zárt terület, az olimpia után fogják megnyitni a nagyközönség előtt, hazai viszonylatban Kamaraerdőhöz tudnám hasonlítani, természetesen több épített elemmel rendelkezik.

**4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Természetesen minden ország a legjobb versenyzőit hozta. Mindenki legjobb formájában. Kétségtelenül szokatlan, hogy több országból is top10-es versenyzők maradtak távol a 2 lehetséges induló miatt. Nálunk még mindig előfordul, hogy új mezt látunk Olimpián, most is volt ilyen. A kontinensek közötti különbségekről ma már nem beszélhetünk, van ahol sokkal több versenyző van de az élmezőny kiegyenlített.

**5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

A 10. helyünk a lehető legjobb, ami a mostani lehetőségekben benne volt. Blankának már nem ez a fő szakága de mivel ebben nőt fel még mindig a legjobb MTB-ben is. A helyszíni edzések és a gumi és nyomás választás kiemelten jól sikerült, relatív sok defekt volt a versenyen.

**6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

Vas Kata Blanka a legjobbat tudta hozni nem csak Hegyi Kerékpárban hanem országúton is. MTB 10. helyezése kiemelten jó. Időket tekintve közelebb volt a dobogóhoz, mint a 2. helyezett a győztestől. Mivel keveset versenyzett ebben a szakágban hátulról rajtolt, ezen a pályán a VK – hoz képest kis mezőnyben nem jelet akkora hátrányt.

Mindent megtett a feszes versenynaptár ellenére is, hogy a pályát is ismerje és az MTB tudás is megmaradjon.

**7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Ideálisak voltak a körülményeik minden tekintetben.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Lehetőségeinkből sikerült kihozni a maximumot, szerintem mindkét szakágban.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbitó javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Kizárólag pozitív tapasztalatokról számolhatok be: Az elhelyezésünk mellett sikerült a legjobb szerviz és masszázs háttérrel is megvalósítani. Alapos szervezés eredménye volt és kiválóan működött minden.

## **10. Egyebek (opcionális)**

Szerettem volna a férfi verseny megnézni másnap. Esetemben ez nem turizmus, inkább továbbképzés.

**Sportág: Kerékpár**

**Szakág(ak): Országút**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Dér Zsolt, szövetségi kapitány

### **I. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

Az országúti kerékpársportban minden kvalifikációs időszak egy 52 hetes periódusból áll. Az olimpiai kvalifikáció 2023.10.17-én zárult.

A nemzetek az UCI Világranglistán elfoglalt helyezésük (1-45.) alapján tudtak 4 (1-5.), 3 (6-10.), 2 (11-20.) illetve 1 (21-45.) versenyzőt delegálni a Párizsi Olimpia mezőnyversenyére. Azon nemzetek, melyek így nem szereztek részvételi jogot, egy speciális kritérium, a 2023-as Országúti Világbajnokság alapján tudtak 1 versenyzőt kvalifikálni. Utóbbi feltétellel összesen, maximum 2 nemzet juthatott tovább.

Az egyéni időfutamra csupán a Világranglista első 25 nemzete tudott 1-1 versenyzőt kvalifikálni.

A férfi világranglistán Magyarország a 28. helyen zárt 1415,36 UCI ponttal.

Férfi UCI Világranglista 2023.10.17. magyar versenyzők eredményessége:

- Valter Attila 794,36 UCI pont
- Dina Márton 263 UCI pont
- Fetter Erik 128 UCI pont
- Kusztor Péter 94 UCI pont
- Peák Barnabás 40 UCI pont
- Valent Márk 33 UCI pont
- Karl Ádám 33 UCI pont
- Szalay Dániel 30 UCI pont

A női világranglistán Magyarország a 46. helyen zárt 534,86 UCI ponttal.

Ez a pozíció nem ért kvalifikációt, viszont Vas Kata Blanka 2023-as VB-n elért 11. helyezéssel (1. helyezett WU23) Magyarországnak 1 helyet biztosított.

Női UCI Világranglista 2023.10.17. magyar versenyzők eredményessége:

- Vas Kata Blanka 407,86 UCI Pont
- Zsankó Petra 55 UCI Pont
- Jordán Dorka 35 UCI Pont
- Péteri Niké 19 UCI Pont
- Borissza Johanna Kitti 15 UCI Pont

A ranglisták alapján tisztán látszik, hogy kategóriánként mely két versenyző járult hozzá legjelentősebben a kvalifikációhoz, ezzel egyben indulási jogukat is biztosítva az ötkarikás játékokon.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

Kiemelt sportolóink edzés- és versenyprogramjaikat World Tour csapataikkal valósítják meg. Fontos célkitűzések előtt magaslati edzőtáborokban készülnek és a világ legrangosabb versenyeiken vesznek részt.

Naptárjuk annyira sűrű, hogy egyéb válogatott edzőtábor, vagy verseny beiktatása szinte lehetetlen.

Programjaikról, edzettségi szintjükéről, esetleges sérülésekről, betegségről folyamatosan beszámolnak a szezon során, így pontosan tudjuk milyen irányban haladnak.

Az olimpiát megelőző néhány hetes időszakot Attila versenyzés nélkül és magaslati edzőtáborban töltötte. Blanka korábban ment magaslatra és valamivel többet versenyzett júliusban.

Mindkettejük számára tökéletesen sikerült a felkészülés.

## **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Vas Kata Blanka július 23-án érkezett Párizsba, mivel az országút mellett MTB XCO szakágban is versenyzett július 28-án. Valter Attila pedig július 25-én érkezett az Olimpia helyszínére. Attila esetében ez egy előrehozott, módosított utazás volt, mivel egy szabadkártya révén az Időfutamversenyen is elindulhatott. Az országúti mezőnyversenyekre augusztus 3-án (férfi) és augusztus 4-én (női) került sor.

Versenyzőink 13, illetve 11 napot töltöttek Franciaországban. Ott tartózkodásuk első felében a Roi Soleil Prestige Plaisir hotelben szálltak meg, közel az elancourti MTB XCO pályához. Ezen a környéken haladt az országúti mezőnyversenyek pályájának jelentős hányada, így a lokáció optimális volt. Kerékpárosaink az edzéseik keretében be tudták járni a teljes útvonalat (ekkor még a párizsi körpálya kivételével). Egyes részeket többször is. Nagyon fontos volt megismerkedni a pálya ezen részeivel, az emelkedőkkel, a lejtőkkel, a szűkebb technikás és utcai bútorzattal tarkított részekkel. Az edzések után olimpikonjaink egyre magabiztosabbak lettek, tetszett nekik a pálya, ami karakterisztikáiknak kedvezett. Összeségében a Plaisirban töltött napok tökéletesen teltek a felkészülést, edzést, pihenést illetően.

Július 30-án költöztünk az olimpiai faluba. Az edzések elvégzése inntől kezdve bonyolultabbá vált, ugyanis vagy vissza kellett autózni Versailles, Trappes környékére, ami

jelentős idővesztéssel járt, vagy sportolóink a párizsi forgalommal megküzdve tudtak eljutni egy autóktól elzárt körpályára, az [Anneau cyclable de Longchamp-ra](#). E lehetőséget, ami egyébként jól bevált, francia masszörünk Perrot Stéphane helyismeretének köszönhetjük. Ez a körpálya sokkal jobb edzési feltételeket nyújtott, mint a szervezők által biztosított, ajánlott [Polygone de Vincennes](#), ami nagy távolságra helyezkedett el az olimpiai falutól. Valószínűnek tartom, hogy egy nemzet sem élt az utóbbi lehetőséggel.

A párizsi, városi körpálya megismerésére szervezett körülmények között, csoportban (nők és férfiak együtt) volt lehetőség. Ez nem sikerült a legjobban, ugyanis a felvezető motoros hamar eltévedt a városban, majd hosszabb várakozás után tudtunk csak visszakanyarodni a helyes útra. A tempós zsúriautó által korlátozott volt, a rengeteg turista és teljes útbiztosítás hiányában ez az edzés nem tűnt a legbiztonságosabbnak, de szerencsére nem történt bukás, baleset. A nézők, járókelők az olykor-olykor feltorlódó kocsisor (csapatautók) között sétáltak át, ami plusz veszélyeket rejtett.

Mindent összevetve jól és minőségesen tudott edzeni Blanka és Attila, de ennek alapfeltétele az olimpiai falun kívül töltött napok voltak.

#### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Most első alkalommal került sor ilyen kis létszámú (90 férfi és 92 nő) mezőnyversenyekre. A kvalifikált nemzetek legkisebb létszámú csapata 1 fős, míg a legnagyobb létszámú mindössze 4 fős volt. Világbajnokságokon a maximális létszámok 9 fő (előző évi világbajnok válogatott sora), illetve 8 fő (a Világranglista alapján maximálisan megszerezhető kvótaszám) szokott lenni. Az új szabály azt eredményezte, hogy a mezőny összetétele sokkal „tömörebb”, kevesebb a versenyző, viszont arányaiban így több a nagyon erős.

A korlátozásból kifolyólag nem tudhattuk pontosan milyen versenyre számítsunk, milyen lesz a dinamikája, mekkora kontroll lesz, hogyan fognak a legnagyobb kerékpáros nemzetek versenyezni a kisebb létszámú versenyzői kereteikkel. A világ élvonalát uraló sztárversenyzők kevesebb segítővel rendelkeztek, hamarabb magukra, vagy másodmagukra maradtak, ami számunkra előnyös helyzetet eredményezett.

A férfiak esetében csakúgy, mint Tokióban, úgy Párizsban is a Tour de France-ról érkező versenyzők remek formában voltak és alakították, irányították a versenyt. A top 20-ban mindösszesen 5 olyan versenyző volt, aki nem indult a Tour-on, köztük volt Valter Attila is.

Az eredményeket tekintve egyértelmű következtetések vonhatók le. Kiemelt kerékpárosaink abszolút fel tudják venni a versenyt a világ élvonalával mind a női, mind a férfi kategóriában, a kisebb létszámú mezőny azt eredményezi, hogy hamarabb versenyzik lider a lider ellen, az 1-2 fővel induló nemzeteket nem örlik fel a nagy, 8 fős nemzetek, könnyebb helyezkedni, kevésbé veszélyes egy verseny.

Az egyéni időfutamon is a megszokottnál kevesebb versenyző indulhatott. A kifejezetten időfutam specialistákból álló versenyben Valter Attila tisztességesen helyt állt, annak ellenére, hogy szabadkártya révén, váratlanul, különösebb célzott felkészülés nélkül indult el ebben a versenyszámban.

## 5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.

A Párizsi Olimpián minden idők legjobb kerékpáros eredményei születtek a női és a férfi mezőnyversenyen egyaránt. Nem kizárólag a korábbi szereplésekhez viszonyítva óriási siker a két 4. helyezés, hanem önmagában is kimagasló teljesítmény. Versenyzőink a világ legjobb válogatott csapataival gond nélkül felvették a versenyt. Helyezésük nem a véletlennek köszönhető, hanem kiváló felkészültségüknek, csúcs teljesítményüknek, taktikai érzéküknek és remek helyzetfelismerésüknek.

Ezen sikerek révén reményeink szerint a kerékpársport más, az eddigieknél jobb megítélést kap a jövőben.

## 6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.

Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.

### Valter Attila

2024.07.27. Egyéni időfutam – táv 32,4 km, szintemelkedés 156 m

22. helyezett, 38'45", átlagsebesség 50.1 km/h, győztestől való lemaradás 2'33"

### [Eredmények](#)

### [Versenypálya](#)

Erre a versenyszámra a kvalifikációs időszak során nem szereztünk kvótát, viszont szabadkártya révén 3 héttel a verseny előtt indulási jogot kaptunk. Attila erős teljesítményt nyújtott, annak ellenére, hogy nem ez a versenyszám volt a prioritása és az edzések során sem fektetett rá külön hangsúlyt. A versenykörülmények nem voltak ideálisak, ugyanis az egész napos esőzéstől az aszfalt vizes és helyenként különösen csúszós volt. A legfontosabb volt épségben, bukás nélkül abszolválni a pályát és nem kockáztatni egy esetleges sérülést, ami tönkre teheti a mezőnyversenyen való szereplést is. Attila kockázatvállalás nélkül, okosan és óvatosabban versenyezve 50 km/h-ás átlagot tekert, ami a kiválóan sikerült felkészülés megerősítése is volt egyben.

2024.08.03. Mezőnyverseny – táv 273 km, szintemelkedés 2860 m

4. helyezett, 6h20'50", átlagsebesség 43 km/h, győztestől való lemaradás 1'16"

### [Eredmények](#)

### [Versenypálya](#)

A fő fókusz a mezőnyversenyre helyeződött. Attila felkészültségét illetően nem volt kétségünk. A versenypálya jellemzői (sok rövidebb domb, technikás városi körpálya) kedveztek számára. A versenyt megelőző napokban részletesen átbeszéltük a lehetséges forgatókönyveket - mely versenyzőkre lesz érdemes odafigyelni, melyek lehetnek a pálya kritikus pontjai, hogyan oldjuk meg a frissítést és az esetleges technikai problémák esetén, hogyan használjuk lehetőségeinket (kísérőkocsi, fix technikai zónák).

A verseny első harmada nyugodt volt. Egy kisebb szökevénycsoport hamar kivált a főmezőnyből, melynek előnye a 80. km körül elérte a 15 percet. Ekkor egy négy fős üldözőcsoport eredt utánuk, a főmezőnyben pedig a holland, a dán és a belga válogatott versenyzői diktálták a tempót. Attila eközben ügyelt a frissítésre, a megfelelő energiabevitelre és próbált tartalékolni az erejével. A verseny kezdett egyre dinamikusabbá válni, a versenyzők 220 km után érték el Párizs belvárosát, ahol három technikás, kanyarokban bővelkedő és emelkedőkkel nehezített kört tettek meg, mielőtt a Trocaderón lévő célegyenesbe értek volna. A körökben támadás támadást követett, a legnagyobb esélyesek is felváltva próbálkoztak. Remco Evenepoel, Mathieu Van Der Poel támadására reagálva tudott elszakadni az esélyesek csoportjától. Ebből a megmozdulásból egyre nagyobb előnyre tett szert, a verseny finisében pedig már egyedül tekert. Annak ellenére, hogy az utolsó km-eken egy defekt is hátráltatta, nagy fölényrel nyerte meg a majdnem 6 és fél órás versenyt.

Attilának okos versenyzéssel sikerült azt kihasználnia, hogy egyedüli magyarként indult a mezőnyben. Valamennyire meg tudott bújni, nem kellett minden támadásra reagálnia és nem kellett extra felelősséget sem vállalnia az üldözésekben. Az utolsó előtti dombon, a Belleville nevű emelkedőn tudott támadni és megkezdeni felzárkózását, először az előtte haladó csoportra, majd picivel később már velük együttműködve az élcsoporthoz. A két kisebb sor az utolsó 2 km-en zárt össze. Attila nagyon jól hajrázva lett 2. a csoportjából, ami összesítésben 4. helyezést ért az olimpián.

Szokatlan volt az ilyen kicsi mezőny (90 fő) egy világversenyen, de épp ezért tökéletes feltételek mellett, reális célnak tartottuk egy kimagasló eredmény elérését.

### Vas Kata Blanka

2024.08.04. Mezőnyverseny – táv 158 km, szintemelkedés 1760 m

4. helyezett, 4h00', átlagsebesség 39,6 km/h, győztestől való lemaradás 58"

[Eredmények](#)

[Versenypálya](#)

A férfi mezőnyversenyt követően következtetni lehetett arra, hogy a nők versenye is hasonló dinamikájú lesz.

A verseny elején könnyedén szökésbe kerültek a kisebb kerékpáros nemzetek versenyzői, a főmezőnyben pedig a holland válogatott versenyzője kontrollálta a tempót.

A párizsi körökhöz közeledve a mezőny egyre aktívabb lett, a támadások egymást követték. A férfiakhoz hasonlóan a nőknek is 3 városi kört kellett megtenniük. Blanka a verseny ezen szakaszában nem „mutatta” magát, csak igyekezett ügyesen helyezkedni. A körpálya kanyargós részeihez érve a mezőny elejében kerékpározott, ennek köszönhetően el is kerülte azt a bukást, ami felgyorsította a szelekciót és felborította több csapat tervét is. Az élen maradó csoport összetétele folyamatosan változott. Versenyzők zárkóztak fel és szakadtak le. A döntő megmozdulás 22 km-rel a cél előtt történt, amikor Marianne Vos támadására reagált Blanka. Ettől a ponttól kezdve a párosnak sikerült egy, már „biztosnak” tűnő, közel fél perces előnyt kialakítani az üldözőkhöz képest. A verseny kimenetele ismét változni látszott 10 km-el a céltól, amikor két versenyző (Kristen Faulkner és Lotte Kopecky) nagy iramban kezdett felzárkózni az élen haladókra. A sokáig 5-6 másodperces különbség az utolsó 4 km-en belül tűnt el. A négyes csoportból Kristen gyakorlatilag azonnal, gondolkodás nélkül egy újabb

támadást kezdeményezett, melyre egyedül Blanka reagált, viszont nem kapott segítséget a regnáló világbajnoktól Lottetól és a 255 profi győzelemmel rendelkező Mariannetól sem. Ettől a ponttól kezdve ők hárman már csak az ezüstéremért versenyeztek. Kristen közel 1 perces fölényrel nyert, Blanka pedig a három fős sprintben centiméterekkel maradt le a dobogóról.

Versenyzőnk kiemelkedő teljesítményt nyújtott, nagyon kevésen múlt egy érem megszerzése.

## **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

### Valter Attila

A Magyar Olimpiai Bizottság és a Magyar Kerékpáros Szövetség támogatásával egy tökéletes magaslati edzőtábort tudhattam magaménak. Andorrába töltöttem 20 napot, majd innen repültem Párizsba. A MOB és a Kerékpáros Szövetség gyors reakciójának köszönhetően egy extra számban, az egyéni időfutamban is indulhattam. A kint töltött időt két részre osztottuk. Az első napokban Párizs külvárosában tudtam készülni és edzeni, majd a mezőnyszámok közeledtével az olimpiai faluban a többi sportolóval. A kerékpáros stáb, név szerint: Dér Zsolt, Szabó Miklós, Ragó Tibor, Stéphane Perrot, egytől-egyig mindannyian a maximumot nyújtották a teljes kinttartózkodás alatt. A kis létszámú csapat gördülékenyen, az erőforrásait maximálisan kihasználva dolgozott, versenyzőként úgy érzem semmiben nem szenvedtem hiányt. Az időfutam az utolsó pillanatos felkészülés ellenére kifejezetten jól sikerült. Ebben a kifejezetten technikai számban szintén kihoztuk a lehetőségeinkből a maximumot (rádió, pályajárás, melegítési-protokoll stb). A mezőnyverseny szintén tökéletesen zajlott számomra. Bármiféle probléma nélkül, életem legjobb futamát tudtam hozni. A csapat szintén megtett minden tőle telhetőt, hogy a kis létszám ellenére legyen elég frissítő és technikai pont számomra. Összességében egy elképesztő élmény és eredmény volt ez számomra. Büszke vagyok a teljes magyar különítményre és hogy részese lehettem.

### Vas Kata Blanka

A felkészülést márciusban kezdtem egy magaslati edzőtáborral Sierra Nevadan. Ezt követte egy terjedelmes versenyzési blokk a tavaszi klasszikusokkal és a női Vueltával.

A Magyar Bajnokság előtt ismét pár hetet magaslaton töltöttem Livignoban, az olimpia előtt pedig a női Giron versenyeztem.

A párizsi edzéseket nagyon jól meg tudtuk oldani és felkészülten vártam a versenyt.

## **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Egy fantasztikus olimpiát tudhatunk magunk mögött. Sportolóink bebizonyították, hogy a világ elit versenyzői közé tartoznak. Kis csapatunk szintén remekül funkcionált.

A lehető legtöbbet hoztuk ki a párizsi „kalandból”.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

A szervezők minden igyekezete ellenére, volt néhány, a munkánkat nehezítő körülmény. Ilyenek voltak a pályajárás biztonságos lehetőségének hiánya az időfutam előtt, a PPO (mandatory passing point) megváltoztatása 2,5 órával a férfi mezőnyverseny rajtja előtt, a frissítópontokhoz való bonyolult kijutás (vagy saját autókkal, vagy szervezett shuttle busszal), ezen pontok közötti átjárhatóság hiánya (egy-egy frissítóponthoz külön-külön személy volt csak delegálható), a versenyhelyszíneken elhelyezkedő nagy parkolók nem megfelelő használata, az elég szegényes kínálat az Athlets' loungeban (MTB pályához képest), az útbiztosítást felügyelő személyek, rendőrök hiányos tájékoztatása, shuttle buszok eltévedése. Mindezek szerencsére magukon a versenyeken nem látszódtak, csodálatos helyszíneken, világhírű nevezetességek mellett haladtak el kerékpárosaink, nem történtek balesetek, nagyobb bukások.

Az apartmanok, szobabeosztások nem voltak ideálisak. Esetünkben Blankának kifejezetten kényelmetlen volt 7 fiúval, köztük teljesen idegenekkel is együtt lakni.

Az edzéseket körülményesebben lehetett megoldani a faluból, de így, hogy közel egy hetet a falun kívül tudtunk tölteni ez nem volt különösebben hátráltató tényező.

Az első hangzásra népesnek tűnő 4 tagú stáb (jómagam, Szabó Miklós, Ragó Tibor, Perrot Stéphane) abszolút szükséges volt és annak ellenére, hogy sikerült minden feladatot ellátnunk és szinte mindent megoldanunk, olykor-olykor igény lett volna még egy plusz emberre pl. a mezőnyversenyen kihagyni kényszerültünk egy frissítőzónát.

**10. Egyebek (opcionális)**

Ezúton is szeretném megköszönni a segítséget, amit a Magyar Olimpiai Bizottságtól, a magyar csapatától kaptunk az olimpiát megelőző időszakban és a helyszínen.

## **Sportág: Kézilabda**

### **Szakág(ak): Férfi**

#### **Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Nagy László csapatvezető

Chema Rodriguez szövetségi kapitány

#### **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A közvetlen kvalifikációra két alkalom nyílt, a 2023-as világbajnokság vagy a 2024-es Európa-bajnokság megnyerése, realisabb cél volt a kvalifikációs tornára való kijutás kiharcolása, amely már az első alkalommal sikerült, a 2023-as világbajnokság 8. helyével, így a 2024-es Eb-t az építkezésre tudta fölhasználni a válogatott – sikerrel, hiszen az 5. hely minden idők legjobb eredménye a magyar férfi kézilabdázás számára a kontinensversenyeken, így jó alapokkal készülhettünk a kvalifikációs tornára.

A 2023-as vb-n és a 2024-es Eb-n szélesíteni tudta a keretet a szakmai stáb, hiszen több játékost sikerült beépíteni a 2023-as junior vb-ezüstérmes csapatból (Ilic Zoran, Fazekas Gergő, Palasics Kristóf, Imre Bence, Kravkoszki Bence, Krakovszki Zsolt), miközben a korábbi mag is adott maradt a rutinosabb játékosok vezetésével.

A Magyar Kézilabda Szövetség sikerrel pályázott az olimpiai selejtező megrendezésére, amelyet nagy sikernek könyveltünk el.

Hazai rendezésű olimpiai selejtező csoport nagyon kiélezett volt (Tunézia, Norvégia, Portugália, Magyarország), hiszen egy erős afrikai ellenfél mellett két európai élcsapat volt az ellenfelünk, és legalább két riválist meg kellett előzni a párizsi részvétel kiharcolásához, de célunk természetesen az olimpiára a kvalifikációs hely megszerzése volt. Norvégia volt a selejtezőcsoport favoritja, Tunézia ellen mindegyik csapatnak győznie illett, így előre sejthető volt, hogy Portugália ellen játszunk majd ki-ki meccset az olimpiáért.

A magyar csapat jól kézilabdázott ezen a tornán, Tunéziát magabiztosan legyőzve, Norvégiával nem tudtunk pariban lenni, majd jött a mindent eldöntő portugál meccs, ami nagyon fordulatos volt, izgalmas végjátékban kiharcoltuk az olimpiai részvételt!

A csapatnak ismét remek tartása volt (mint a legutóbbi Eb-n) kitűnő egyéni teljesítményekkel. Nagyon hasznos volt, hogy hazai környezetben játszhattunk.

#### **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

A válogatott június 24-én kezdte meg a közös felkészülést Felcsúton a Puskás Akadémián (addig egyéni programot kaptak a játékosok). Az edzőtáborok zökkenőmentesen sikerültek (leszámítva az első két-három napot, amíg nem volt légkondi a csarnokban). Terv szerint tudott haladni az edzői stáb az edzésekkel, programokkal. Remek helyszín volt Felcsút, akkor edzettünk, amikor akartunk.

3 felkészülési mérkőzést játszottunk, (tudatosan nem akartunk olimpiai csoport ellenféllel megmérkőzni) az első a szlovénok ellen Győrben volt, kimondottan jó gyakorló meccs volt.

A másik két mérkőzés Stuttgartban (Németország) került megrendezésre.

A házigazda németek ellen egy viszonylag gyenge kezdés után, remek második félidőt produkálva maradtunk alul.

Másnap Japán volt az ellenfelünk, őket magabiztos, fegyelmezett játékkal győztük le.

Megjegyzés: a jövőben nem szeretnénk világverseny előtt külföldi tornákon részt venni (hotel szoba nem állt rendelkezésünkre érkezéskor, étkezés minősége silány, szobákban nem volt légkondi).

Határ melletti, felkészülési mérkőzések természetesen szóba jöhetnek és szükség is van rájuk!

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzéskörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Olimpia meccs helyszínén való edzéshez két nappal korábban ki kellett volna érkezni, amit szakmai döntés alapján nem támogattunk (a női válogatott sem tudott edzeni a mérkőzés-helyszínen).

További edzés helyszínek rendben voltak, olimpiai falun belüli kézilabdacsarnok volt a legkényelmesebb valamennyi csapat számára (nem kellett utazni).

A többi helyszínre való utazás 30-40 perc volt minimum, feltéve, ha a busz időben ott volt és időben indult el – ez nem minden alkalommal teljesült.

### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Kimondottan erős volt a mezőny! Általában az olimpia a „legkönnyebb” a vb-vel és Eb-vel összehasonlítva. A 2024-es kivétel, itt általában szoros mérkőzések voltak.

Új tendenciát nem tapasztaltunk, illetve annyit, hogy a taktikai megoldások picit háttérbe szorultak és inkább az 1-1 elleni, 2-2 elleni játék, ebből előnyserzés dominál az elmúlt 1-2 évben.

Ha 2-3 olimpiával hasonlítjuk össze, akkor végképp az erő, gyorsaság dominál a játékban, mintsem a taktika.

### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

A csapat teljesítménye jó volt mind az 5 mérkőzésen. A legfontosabb, hogy mind az 5 meccsen versenyben voltunk a győzelmekért, minimális dolgok döntöttek, néhányszor Fortuna nem mellettünk állt, illetve bírói döntések se nekünk kedveztek.

Egyiptom mérkőzés kezdete egyértelműen a mi számlánkra írható.

### **6. A sportolók egyénenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.**

Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénenkénti értékelést a torna legvégén.

**Magyarország–Egyiptom: 32-35 (15-19)**

A mérkőzést nem kezdte jól a magyar csapat, inkább védekezésben, visszarendeződésben akadtak gondjaink (16 perc alatt 15 kapott gól). Ezt követően már zárkózni tudtunk az ellenfelünkhöz, ki is egyenlített a csapat, de vezetést nem sikerült átvenni és végül vereséget szenvedtünk az előző olimpia 4. helyezettjétől.

#### **Argentína-Magyarország: 25-35 (12-17)**

Magabiztos, jó kezdés, fegyelmezett játék 60 percen keresztül. Mindenki jól teljesített.

#### **Norvégia-Magyarország: 26-25 (11-13)**

Remek kezdés a norvégok ellen, Palasics extra teljesítményt nyújtott a kapuban. Támadásban fegyelmezett volt a csapat, a távoli lövéseink bejöttek, de emellett beállóból is eredményesek voltunk. A végjáték kimondottan balszerencsésen sikerült, 8 mp-el a vége előtt ziccert hibáztunk, a kipattanó szerencsésen a norvégokhoz pattant, amiből gyorsan kontráztak és gólt kaptunk.

#### **Magyarország-Dánia: 25-28 (14-16)**

Ezen a meccsen is partiban voltunk, de a rutin, tapasztalat a dánok malmára hajtotta a vizet.

#### **Magyarország-Franciaország 20-24 (8-11)**

A csoport utolsó mérkőzése volt, a mérkőzés győztese jutott a negyeddöntőbe. Feszés meccsen a végén vereséget szenvedtünk.

#### **Játékosok egyéni értékelése:**

##### **Kapusok:**

Palasics Kristóf: legutóbbi Eb óta a válogatott kapusa. Az olimpián jó teljesítményt nyújtott, A norvégok ellen extra klasszis teljesítménnyel rukkolt elő. Jelen és a jövő embere.

Mikler Roland: 2 mérkőzésen, amin játszott remek százalékkal védett Dánia és Franciaország ellen. Tapasztalata a fontos mérkőzésen meghatározó volt.

Bartucz László: jó munkát végzett, edzői döntés miatt nem kapott annyi játéklehetőséget, mert a másik két kapus nagyon jól teljesített.

##### **Balszélső:**

Bóka Bendegúz: mindig lehet rá számítani. Megbízható, fegyelmezett, jó teljesítményt produkált.

##### **Jobbszélsők:**

Imre Bence: remek helyzetkihasználási százalékot produkált, fiatal kora ellenére érett teljesítményt nyújtott.

Pedro Rodriguez: Imre Bencével egy szinten teljesített, két külön stílusban játszó jobbszélső. Mindig pozitív energiát adott a csapatnak, védekezésben több variációs lehetőséget tudunk vele alkalmazni.

##### **Balátlövők:**

Szita Zoltán: az 1. meccs után picit elbizonytalanodott, de szépen visszajött és egyre jobb teljesítményt nyújtott.

Bodó Richárd: jól teljesített, hatalmas lövő erejét többször is megmutathatná. Védekezésben is megbízhatóan teljesített.

Ligetvári Patrik: a védelem tengelye Sipos Adriánnal. Magas szintű teljesítményt nyújtott. Elnyűhetetlen, megbízható csapatjátékos, nagy alázattal.

#### **Irányítók:**

Lékai Máté: igazi kapitány a pályán és pályán kívül is. Tapasztalt, rutinos játékos, a szövetségi kapitány meghosszabbított keze a pályán. Támadásban a játék szervezése a feladata, ezt az olimpián a korábbihoz képest picit több hibával végezte.

Fazekas Gergő: hasznos játékos, aki betörésből, átlövésből is eredményes tud lenni. Emellett jól lát is a pályán és jó döntéseket hoz kritikus helyzetekben. Jól kezdte az olimpiát, de a teljesítménye visszaesett.

Hanusz Egon: tartalékként ugrott be, igyekezett segíteni a csapatnak. Amikor lehetősége volt, nem tudott vele élni, több hibát elkövetett, de hálátlan szerepben ugrott be a világbajnok és később a tornát megnyerő dánok ellen, és rövid idő alatt mindent jól akart csinálni, de nem sikerült neki. Igazi csapat ember, segítette a társait mindenben. Fontos játékos a jövőre nézve.

#### **Jobbátlövők:**

Ancsin Gábor: sérülést szedett össze a felkészülés utolsó szakaszában és ez kihatással volt a teljesítményére. Picit hullámozott a teljesítménye, de ennek ellenére jól teljesített.

Ilic Zoran: védekezésben kimagaslóan megbízható volt, támadásban is hozta a kötelezőt. Már a jelen és egyértelműen a jövő jobbátlövője.

#### **Beállók:**

Bánhidi Bence: a mezőny egyik, ha nem a legjobb beállója volt. Megbízható, támadásban és védekezésben is remekül teljesített, véleményével mindig segített a csapaton.

Rosta Miklós: inkább támadás az erősege, helyzeteit jó százalékkal értékesítette. Védekezésben fejlődnie kell, más stílus, mint Bánhidi Bence, ez támadásban nagy erénye a válogatottnak.

Sipos Adrián: a védelem tengelye Ligetvárival. Lerohanásban is kivette a részét, támadásban kevés szerep jutott neki (inkább védekező játékos, specialista).

### **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Csapatkapitányok, illetve meghatározó játékosok (Mikler Roland, Lékai Máté, Bánhidi Bence) véleménye:

A felkészülés jól sikerült, edzések, felkészülési meccsek, csarnokok, szállás rendben voltak az olimpiáig bezárólag. Az olimpián az étkezés nem volt megfelelő, szobák kényelmetlenek voltak, a szervezés is lehetett volna sokkal jobb (pl. transzport), összehasonlítva korábbi olimpiával (pl. 2012, London), Párizs alacsonyabb szervezési színvonalat ért el.

### **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Chema Rodriguez:

A Felcsúton történő felkészülés körülményei maximálisan szolgálták a zökkenőmentes felkészülést. Kemény, hosszú, jó munkát végzett a csapat, mind erőnléti, mind taktikai-stratégiai szempontból fejlődést tapasztaltunk egyéni- és csapatszinten egyaránt.

Az olimpián nyújtott teljesítménnyel elégedett vagyok, a csapat a maximumot adta ki magából. Versenyképesek voltunk minden ellenféllel, az olimpiát végül százszázalékos teljesítménnyel megnyerő dánokkal szemben is, ezért nyugodt a lelkiismeretünk. A csoportban megszerzett 5. hely, az összesítésben megszerzett 10. hely és a negyedöntőről való lemaradás miatt persze csalódottak vagyunk.

A sorsolásunk nem volt kedvező, Japán mellett az egyetlen csapat voltunk, amelyik kétszer játszott reggel 9 órakor, a korai időpont élettani szempontból rendkívül nagy kihívás elé állítja a sportolókat, hiszen kézilabdában teljesen szokatlan a reggeli mérkőzés.

Akadtt négy olyan együttes, amelyik egyszer sem játszott ebben az időben. Ráadásul az egyik reggel 9 órás meccs előtti mérkőzésünket megelőzően 21 órakor léptünk pályára, így a sordöntő meccs előtt a legkevesebbet mi pihenhettük. Ez összefüggésben van/lehet egyes nemzetek hatalmi erejével és ez a bírói döntésekre is kihatott (sportdiplomácia).

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbitó javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Az olimpiai faluban való étkezés szegényes volt, a szobák kicsik, az ágyak a magas játékosok számára kényelmetlenek voltak, leginkább a korábbi ötkarikás játékokhoz képest, és a nagy meleg is zavarta az éjszakai alvást és regenerációt. Az apartmanokban a „takarítás” véletlenszerű és/vagy felületes volt. Ezek nagyban befolyásolják a játékosok teljesítményét.

A 14 + 3 játékos cseréje a világ- és Európa-bajnokságokkal ellentétben nem szolgálhatott taktikai célokat, kizárólag sérülés vagy betegség esetén volt megengedett. Ennek értelmét nem láttuk, okát nem értettük, hiszen a mérkőzésenkénti 14 benevezhető játékos fokozza a sérülésveszélyt, és ez a rendszer jelentősen korlátozza szakmai munka variabilitását, ami színvonalcsökkenéshez is vezethet, amely a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak, a Nemzetközi Kézilabda Szövetségnek, a csapatoknak és a nézőknek sem megfelelő, így javasolnánk, hogy a cserék rendszerének alapja legyen azonos a többi világversenyével (természetesen a sportolói kvóták figyelembe vételével).

**10. Egyebek (opcionális)**

Nagy megtiszteltetés volt Magyarországot az olimpián képviselni mind sportvezetőként, mind szövetségi kapitányként. Nagyon köszönjük a Magyar Olimpiai Bizottság munkatársainak lelkiismeretes segítségét a felkészülési időszakban és az olimpia időszaka alatt is. Külön köszönjük, hogy a MOB révén a tartalékjátékosok is az olimpiai faluban lakhattak, így mind a 17 kerettag teljes olimpiai élménnyel gazdagodhatott, és ami ennél is fontosabb: a mérközéseken pályára nem lépő játékosok szakmailag is mindenben segíteni tudták társaikat.

## **Sportág: Kézilabda**

### **Szakág(ak): Női**

#### **Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Juhász István szakmai igazgató és Golovin Vlagyimir szövetségi kapitány

#### **I. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A női kézilabda csapatok számára a kvalifikációs folyamatokban nem történt változás az ezt megelőző olimpiákhoz képest. Az európai földrész sportágcentrikusságából adódóan a legtöbb csapat (nyolc válogatott) képviselheti magát a játékokon, kivéve, ha rendező is európai ország. Ebben az esetben - ahogyan most is történt – kilenc európai csapat vett részt a Párizsi Olimpián.

A női válogatott sikerrel vette az olimpiai kvalifikációs folyamatot, melyet a 2023-as világbajnokságon elért helyezéssel harcolt ki. A kvalifikációs négy csapatos torna 2024. 04.11-14 között került megrendezésre Magyarországon, Debrecenben, Svédország, Nagy - Britannia, Japán és Magyarország részvételével. A válogatottunk hibátlan mérleggel csoportelsőként jutott ki az Olimpiai Játékokra.

Eredmények:

#### **Női Olimpiai Selejtező- 2024.április.11-14. Debrecen**

2024.04.11. Magyarország- Nagy-Britannia 49-11 (24-6)

2024.04.12. Svédország- Magyarország 25-28 (11-15)

2024.04.14. Magyarország-Japán 37-28 (18-11)

#### **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

A női válogatott négy hetes felkészüléssel készült a megmérettetésre, amelynek keretén belül három teszt mérkőzést is játszottunk Szlovénia és Németország ellen. A felkészülés részletes szakmai tartalmi az alábbiak szerint történtek:

A felkészülést három hét otthoni előkészítő munka előzte meg, melynek célja a bajnokság utáni pihenő és a közös felkészülés közti időszakban az általános erőnlét mellett a keringési – légzési rendszer és a vázizomzat optimalizálása volt.

1. sz. táblázat: A felkészülést megelőző egyéni munka periodizációja

Párizs 2024 (3 hét otthoni munka)												
1. hét				2. hét				3. hét				
2024.06.03	hétfő	de	Futás 1. 2X 20 perc futás 8 perc séta	2024.06.10	hétfő	de	Futás 3. 4x 12 perc 4 perc séta	2024.06.17	hétfő	de	Futás 6. 6x 6 perc 3 perc séta	
		du	free			du	free			du	Gym 6	push 2
2024.06.04	kedd	de	Gym 1. alap 1	2024.06.11	kedd	de	Gym 3. push 1	2024.06.18	kedd	de	Futás 7. 40 perc folyamatos	
		du	free			du	free			du	free	
2024.06.05	szombat	de	free	2024.06.12	szombat	de	Futás 4. 5x 8 perc 3 perc séta	2024.06.19	szombat	de	Futás 8. 7x4 perc 3 perc séta	
		du	free			du	free			du	Gym 7	pull 2
2024.06.06	csütörtök	de	Futás 2.. 3x 15 perc 5 perc séta	2024.06.13	csütörtök	de	Gym 4. pull 1	2024.06.20	csütörtök	de	Futás 9. 40 perc folyamatos	
		du	free			du	free			du	free	
2024.06.07	péntek	de	Gym 2. alap 2	2024.06.14	péntek	de	Gym 5. expozív	2024.06.21	péntek	de	Gym 8	expozív
		du	free			du	Futás 5. mix 1 lendületes futás			du	Futás 10. mix 2 sprint	
2024.06.08	szombat	de	free	2024.06.15	szombat	de	free	2024.06.22	szombat	de	free	
		du	free			du	free			du	free	
2024.06.09	vasárnap	de	free	2024.06.16	vasárnap	de	free	2024.06.23	vasárnap	de	free	
		du	free			du	free			du	free	
1. hét	Mérkőzés	0	4	2. hét	Mérkőzés		6	3. hét	Mérkőzés	0	8	
	Edzés	0			Edzés	0			Edzés	0		
	Gym	2			Gym	3			Gym	3		
	Futások	2			Futások	3			Futások	5		

A közös tényleges felkészülés 2024.06.23-án kezdődött, amelyet több helyszínen valósítottunk meg.

Az első két hét Telkiben volt melynél az erőfejlesztés és a sportágspecifikus állóképesség volt a főszerep. A munkát egy átfogó teszteléssel kezdtük, ahol az eddigi legjobb eredményt produkálta a válogatott, mind a maximális erő kifejtésben, mind az állóképességi teszteken.

A harmadik hét felkészülése Siófokon folytatódott, ahol már a finomhangolás mellett két felkészülési mérkőzést is játszottunk mindkét mérkőzést Szlovénia ellen.

A felkészülés során a helyszínek kiválóan tudták biztosítani azt a célt, hogy felkészítsük a sportolókat a rájuk váró feladatokra. Kivételesen magasán kvalifikált körülmények fogadtak bennünket, amit köszönünk.

A felkészülést befejezése Győrben történt, majd a hét végén Németországban játszottunk egy felkészülési mérkőzést a német válogatottal. Ennek a hétnek a feladata a sportágspecifikus felkészítés mellett a verseny lebonyolításához alkalmazkodó optimális állapot elérésnek a megvalósítása volt.

A teljes felkészülést három periódusra osztottuk:

- három hét egyéni munka
- négy hét közös felkészülés
- két és fél hét versenyidőszak.

2. sz. táblázat: A női válogatott teljes felkészülésének periodizációja

Párizs 2024																											
1. hét Telki			2. hét Telki			3. hét Siófok			4. hét Győr			5. hét Párizs		6. hét Párizs		7. hét Lille											
2024.06.23	vasárnap	de	free	2024.06.30	vasárnap	de	free	2024.07.07	vasárnap	de	free	2024.07.14	hétfő	de	travel-Párizs	2024.07.21	hétfő	30.00	Gym 11	2024.07.28	hétfő	30.00	utolsó Lille				
		du	Érkező este 20.00			du	Érkező este 20.00			du	Érkező este 20.00			du	Érkező 18			16.00	Edzés 12			16.00	Edzés 25				
2024.06.24	hétfő	de	Futás test 1.	2024.07.01	hétfő	de	Gym 1.	2024.07.08	hétfő	de	Gym 5.	2024.07.15	kedd	de	Gym 7.	2024.07.22	kedd	11.00	Gym 9.	2024.07.29	kedd	de	sejta	2024.07.30	kedd	de	Gym 13.
		du	Edzés 1.			du	Edzés 5.			du	travel-Edzés 10.			du	Edzés 15.			19.00	Edzés 19.			16.00	4. HUNGARY			16.00	4. HUNGARY
2024.06.25	kedd	de	Gym test 1.	2024.07.02	kedd	de	Futás 3.	2024.07.09	kedd	de	free	2024.07.16	szombat	de	free	2024.07.23	szombat	de	free	2024.07.30	szombat	de	free	2024.07.31	szombat	de	free
		du	Edzés 2.			du	Edzés 6.			du	utolsó			du	Edzés 16.			19.25	Edzés 20.			13.45	Edzés 23.			13.45	
2024.06.26	szombat	de	Futás 2.	2024.07.03	szombat	de	free (casport prng)	2024.07.10	szombat	de	free (casport prng)	2024.07.17	csütörtök	de	travel-Stuttgart	2024.07.24	csütörtök	11.00	Gym 10.	2024.08.01	csütörtök	de	de	2024.08.01	csütörtök	14.00	
		du	free			du	free (casport prng)			du	free (casport prng)			du	Edzés 17.			19.00	1. HUN-FRA			14.00	4. HUNGARY			14.00	
2024.06.27	csütörtök	de	Gym test 2.	2024.07.04	csütörtök	de	Gym 4.	2024.07.11	csütörtök	de	Gym 6.	2024.07.18	péntek	de	Gym 8.	2024.07.25	péntek	de	Rehab	2024.08.02	péntek	9.00	Edzés 24.	2024.08.02	péntek	9.00	
		du	Edzés 3.			du	Edzés 8.			du	Edzés 12.			du	GER HUN time 23.45			11.00	Gym 10.			9.00	Edzés 24.			9.00	
2024.06.28	péntek	de	Edzés 4.	2024.07.05	péntek	de	aktiváció	2024.07.12	péntek	de	utolsó	2024.07.19	szombat	de	free	2024.07.26	szombat	9.30	Edzés 21.	2024.08.03	szombat	9.00	5. HUNGARY	2024.08.03	szombat	9.00	
		du	free			du	Gym 5. edzés 9.			du	Edzés 13.			du	free			16.30	2. HUN-FRA			16.30	video/rehab			16.30	
2024.06.29	szombat	de	regenerációs feladatok	2024.07.06	szombat	de	free	2024.07.13	szombat	de	aktiváció	2024.07.20	vasárnap	de	free	2024.07.27	vasárnap	8.00	2. HUN-FRA	2024.08.04	vasárnap	de	utolsó	2024.08.04	vasárnap	de	free
		du	free			du	free			du	HUNGARY 16.00			du	free			16.30-17.30	2. HUN-FRA			16.30	video			16.30	
1. hét	Mérkőzés	0	8	2. hét	Mérkőzés	1	9	3. hét	Mérkőzés	2	9	4. hét	Mérkőzés	1	7	5. hét	Mérkőzés	2	10	6. hét	Mérkőzés	3	9	7. hét	Mérkőzés		
	Edzés	4			Edzés	4			Edzés	4			Edzés	4			Edzés	4			Edzés	3					
	Gym	2			Gym	3			Gym	2			Gym	2			Gym	2			Gym	1					
	Futások	2			Futások	1			aktiváció	1			aktiváció				rehab	2			aktiváció	2					

A felkészülés során 22 kondicionálóg foglalkozást tartottunk, mely heti átlagos 2,5 foglalkozást jelentett. Ezen túlmenően 7 kompenzációs edzést, illetve regeneráló foglalkozást is tartottunk.

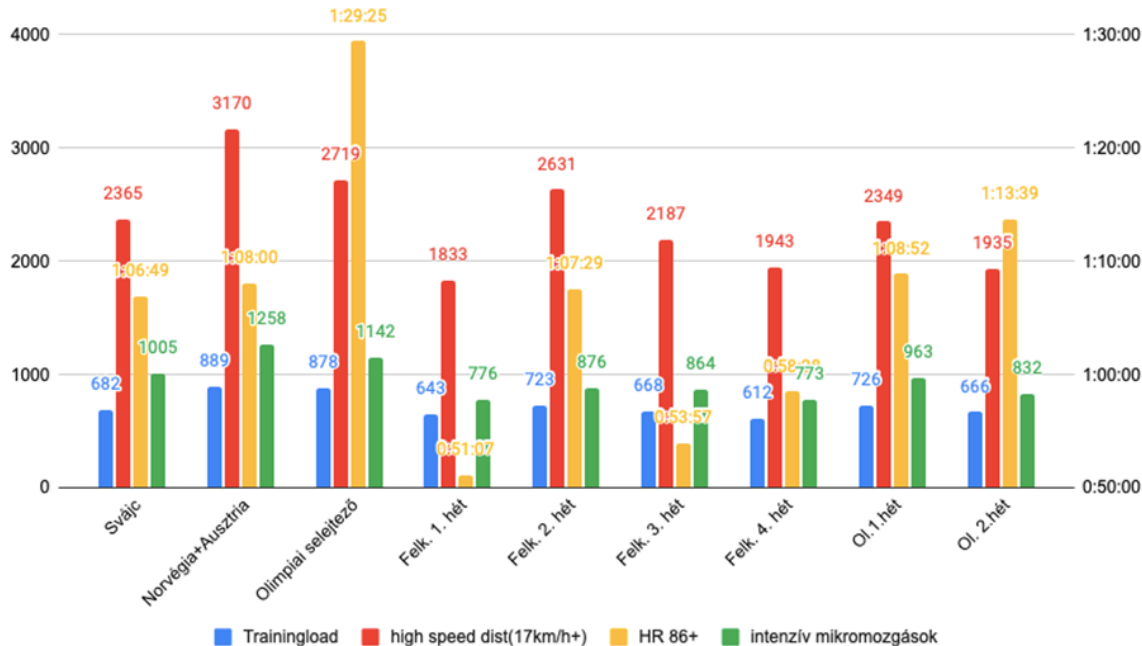
3. sz. táblázat: A női válogatott specifikált edzéstartalmainak eloszlása, valamint az optimális, megcélzott szívfrekvencia időtartamok

<u>Weeks</u>	<u>SUN</u>
<u>Date:</u>	
<u>Game:</u>	<b>10</b>
<u>Handball:</u>	<b>23</b>
<u>Gym :</u>	<b>14</b>
<u>Prevenció</u>	<b>4</b>
<u>Futás</u>	<b>3</b>
<u>SUM:</u>	<b>56</b>
<u>HR 86% min</u>	<b>6:38:02</b>

Összességében elmondhatjuk, hogy a felkészülése a válogatottnak a terveink szerint alakult és a válogatott bizakodással tekinthetett az Olimpiai Játékokon rájuk váró feladatokra.

4. sz. Összefoglaló terhelési mutatók a női válogatott felkészüléséről és az olimpiai játékokról

Hetek összehasonlítása



### 3. Olimpiai helyszíni edzések, edzéskörülmények és edzési lehetőségek

Az olimpiai faluban történő élet – az edzéskörülmények vonatkozásában – sajátos módon folyik, melyet tudunk előre és fel is készültünk rá. Ebből adódóan úgy véljük jól alkalmazkodott a csapat a faluban tapasztalható nem tipikus világverseny hangulathoz. A rendezők és a MOB mindent megtettek, hogy a legjobb feltételeket biztosítsák. Minden feltétel adott volt a felkészüléshez, ami előkészítette az eredményes szereplést a versenyen.

(A csapat sajnos nem tudott edzeni a versenyhelyszínen, mivel a csapatot szállító gép késéssel érkezett Párizsba. Természetesen ez nem a szervezés hibájaként róható fel.)

#### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Az eddigi vélekedések alapján az Európa bajnokságot tekintettük a legerősebb sportági versenynek, amellyel nagyon vitatkozni nem tudtunk az elmúlt időszakokban, hiszen a sportág erősen európai gyökerű. Az európai mezőny kiszélesedésével (24 csapatos EB), talán egy kicsit csökkent az EB-k színvonala, de még mindig erősnek mondhatjuk. A világbajnokság 32 csapattal történő lebonyolítása viszont erős minőségi visszaesést jelentett. Az első fordulók nagy részében lejátszott mérkőzéseknek nem sok szakmai értékük van, viszont növelik a sérülés kockázatot, valamint energiafelhasználással is jár. Az olimpiai játékok – jelen esetben – kilenc csapatos európai létszámából adódóan, valamint a többi földrész (Dél Amerika, Közép – Afrika) fejlődéséből adódóan roppant erős volt 2024-ben, ami nagyon jó hatással van mind a sportágra, mind az olimpiai mozgalomra egyaránt, amelyet erősít, a már említett roppant nehéz kvalifikációs folyamat.

#### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

A női szakág egymást követő két olimpiára kvalifikálta a női kézilabdázást, amely úgy véljük mindenképpen rangot jelent a csapatsportágak olimpiai részvételének vonatkozásában. A tokiói olimpián 7., míg Párizsban 6. helyen végzett a csapat, amely pontszerző helyezés is egyúttal.

A női csapat a csoport küzdelmek során magabiztos teljesítményt nyújtott Brazília, Spanyolország legyőzésével, valamint az Angola ellen elért döntetlennel. Ezek az eredmények azt jelentették, hogy a válogatott a legjobb 8. csapat között folytathatta a szereplését, ahol a svéd válogatott ellen kellett volna kiharcolni a legjobb négy közé kerülést. Komoly mérkőzést játszott a válogatott és öt másodperc választotta el a csapatot a négybe kerüléstől. A mérkőzés a rendes játékidőben döntetlennel ért véget, majd a hosszabbításban elvesztettük a mérkőzést. A női szakág eredményének az értékelésekor az alábbi összegző megállapításokat tehetjük:

- a válogatott keret az elmúlt években folyamatosan fejlődött minden tekintetben (sportszakmai, erőnlét, mentális erő, csoport dinamika).
- az erőnléti állapot fejlődése kimagasló szintet ért el, de még van hová fejlődni...
- nőt a nemzetközi szinten is teljesíteni tudó kézilabdázók száma.
- a keret nagy része színvonalas bajnokságokban és nemzetközi kupákban erősödik.
- a keret átlagéletkorát és válogatottság számát tekintve a legfiatalabb volt az olimpián, ami bizakodásra ad okot a jövőt illetően.
- a szövetség és a sportszervezetek kapcsolata harmonikusnak volt mondható minden téren (sportszakma, menedzsment), ami nagyban segítette a sportolók monitorozását a válogatott időszakon kívül.
- az utánpótlás legmagasabb korosztálya és a felnőtt válogatott között erős szakmai kapcsolat működik, ami segítheti a következő olimpiai ciklusra történő felkészülést, valamint az abban való eredményes szereplést is.
- a szövetség a nemzetközi válogatott időszakon kívül is lehetőséget ad – a versenynaptár reformjával – a keretek együtt töltött idejének a növelésére.

- a szövetség szeretné növelni a válogatott elért eredményeihez köthető és kapcsolódó forrás elosztást, mint motivációs tényezőt a sportszervezetek irányába.

**6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

A női válogatott teljesítette a szövetség által támasztott minimum elvárást, - legjobb nyolcba kerülés - valamint a szakági szövetség hosszútávú stratégiájában foglaltakat a helyezéssel kapcsolatosan.

**Kapusok:**

Böde- Bíró Blanka:

A csapat első számú kapusa, 27%-os védési hatékonyságot mutatott, nem vagyunk ezzel elégedetlenek, de tud ő ennél többet is. Az eredményességünket talán az ő teljesítménye határozta meg a legjobban.

Janurik Kinga:

Amikor lehetőséget kapott élt vele, jó kiegészítette az első számú kapusunkat. A jövőt illetőleg tartósan lehet rá számítani.

Szemerey Zsófi:

Janurik Kinga kisebb betegsége miatt kellett becserélnünk, ahol 7 perc játék jutott neki, ezt idő alatt nem volt védése. Az új olimpiai ciklusban kiteljesedhet a válogatottban.

**Bal szélsők:**

Márton Gréta:

Nagy hiba százalékkal játszott, közepes teljesítményt nyújtott.

Szöllősi- Schatzl Nadine:

Első számú szélsőként magabiztos teljesítményt nyújtott a kulcsmérkőzéseken.

**Bal átlövők:**

Kuczora Csenge:

Pillanatnyilag az egyetlen olyan játékosunk, aki a távoli zónából is veszélyes. Nagy hiba százalékkal játszott, közepes teljesítményt nyújtott, sokkal több van a játékában.

Kácsor Gréta:

Debreczeni- Klivinyi Kinga sérülése miatt került be a csapatba, kevés feladatot és időt kapott, amit helytel – közel jól oldott meg.

**Irányítók:**

Vámos Petra:

Az egyik legjobb játékos volt a válogatottnak az olimpián, aki sokat tett azért, hogy jó eredményt érjünk el. Talán kijelenthetjük, hogy a válogatott vezére volt a játékokon és remélhetőleg az lesz a jövőben is.

Debreczeni- Klivinyi Kinga:

Közepes teljesítmény nyújtott, ennél többet várunk tőle. Nagyon nehéz volt számára a válogatott játérendszerének az adaptálása, valamint túlzott nyomás alá helyezte önmagát, amit nem bírt el.

Simon Petra:

Csapatunk legfiatalabb tagja, aki még junior korú kézilabdázóként vett részt az olimpián. Sokat tudott segíteni a csapatnak, mivel a nehéz pillanatokban vállalt fel döntéseket - legtöbbször sikerrel. Reméljük a fejlődése töretlen lesz a jövőben.

### **Jobbátlövők:**

Klujber Katrin:

Ő lett a házi gólkirálynőnk, aki Vámos Petra mellett igazi vezérként viselkedett a pályán és azon kívül is. Beválasztották az „All Stars” csapatba is, ami nagyon nagy elismerés számára és számunkra is.

Albek Anna:

Kevés játék lehetőséget kapott. A játéka még nem stabil, viszont fiatal kora miatt komoly jövő állhat előtte főleg a fizikai paramétereire alapján.

Papp Nikoletta:

A védekezés abszolút vezére volt, amit jól oldott meg, irányítva társait. A védekezésben rászánt nagy feladat és terhelés miatt kevés játéklehetőséget kapott támadásban.

### **Beállók:**

Füzi -Tóvizi Petra:

Legtöbb időt töltötte a pályán, mind védekezésben, mind támadásban. A csapat egyik legjobb embere volt, aki nagyon sokat fejlődött az elmúlt időszakban. A teljesítménye – sportformája, az olimpián teljesedett ki.

Bordás Réka:

Második számú beállóként nem azt nyújtotta, amit vártunk tőle, ezért kisebb sérülése miatt, harmadik mérkőzés után kikerült a csapatból. A jövőt illetően a klub csapatában több lehetőséget kell kapnia a nemzetközi porondon.

Pásztor Noémi:

Bordás Réka sérülése miatt került be a csapatba, mind védekezésben, mind támadásba a rászabott percek megfelelő játékmínőséggel hálálta meg.

**Jobb szélső:**

Győri-Lukács Viktória:

Egyedül volt a posztján az olimpián, így csere nélkül játszotta végig a versenyt, amit kiválóan – a csapat egyik legjobbjaként - megoldott, köszönhetően kiváló állóképességi teljesítményének.

**Olimpiai Játékok mérkőzései és azok eredményei:****Női Olimpiai Csoportmérkőzések:**

2024.07.25. Magyarország-Franciaország 28-31 (12-15)

2024.07.28. Brazília- Magyarország 24-25 (15-12)

2024.07.30. Magyarország-Angola 31-31 (15-16)

2024.08.01. Spanyolország- Magyarország 24-27 (12-14)

2024.08.03. Magyarország-Hollandia 26-30 (16-19)

**Női Olimpiai Negyedöntő:**

2024.08.06. Magyarország-Svédország 32-36 hosszabbítás után (15-16)

**Végeredmény:**

1. Norvégia
2. Franciaország
3. Dánia
4. Svédország
5. Hollandia
- 6. MAGYARORSZÁG**
7. Brazília
8. Németország
9. Angola
10. Dél-Korea
11. Szlovénia
12. Spanyolország

**7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Az előzetes olimpiai tapasztalatok alapján a stáb külön foglalkozott a sportolók felkészítésével az olimpiára (körülmények, közösségi média, sajtó érdeklődés stb.). Úgy véljük a kézilabdázók le tudták vetkőzni a külső körülményekből adódó problémákat, - amelyek speciálisan csak az olimpiára jellemzőek - és csak a felkészülésre és a versenyzésre koncentráltak. Az elmúlt időszakban tapasztalataink alapján, ilyen mértékű fókuszáltság nem volt jellemző a keretre. Ez azt jelenti számunkra, hogy a női válogatott tagjainak személyiség fejlődése – amely a sport egyik legnagyobb hozadéka - pozitív irányultságot vett.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Az edzői stáb – hasonlóan a sportolókhoz – erős motivációval és célorientáltsággal kezelte, mind a felkészülést, mind a versenyt. Az apróbb fellépő problémák esetében – közösen a szövetséggel és MOB-al – mindig a gyors és határozott megoldást keresték, így elmondhatjuk, hogy szinte problémamentes eseményt tudhatunk magunk mögött.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

1.

A legjobb nyolc csapat esetében a lebonyolításból adódóan helyszínváltás történt, ami egy új környezetet jelentett számunkra. Az új helyszínen a verseny, mint egy szokásos kontinens torna úgy zajlott és szinte semmit nem tapasztaltunk az olimpiai érzésből. Így elég erős volt a kontraszt az olimpiai falu, valamint a Lille-i helyszín között. (Valójában a nyugodtabb körülmények talán szakmailag jobban is támogathatóak, de ezt csak empirikusan tudjuk megállapítani).

2.

Amennyiben lehetséges javasoljuk a csereszabály megváltoztatását, amely a cserék lebonyolítását sérüléshez köti. A tapasztalataink szerint a sérülések és a cserék eszközölése nincs szinkronban egymással, tehát nem azért cserélnek a csapatok elsődlegesen, mert sérülés történt, hanem taktikai célzattal, viszont mindig sérülésre kell hivatkozni. Ez a típusú szabály szembe megy az olimpizmus és sport eszményével és értékével is, mivel belekényszerítik a csapatokat valótlan tények közlésébe a sportolók állapotával kapcsolatosan

**10. Egyebek (opcionális)**

Végezetül szeretnénk megköszönni a Magyar Olimpiai Bizottság kiemelt figyelmét, melyet a két válogatottunkra fordított. A MOB minden vezetője és munkatársai megfeszített erővel és töretlen hittel és alázattal végezték a munkáját az olimpiai ideje alatt, amely nagyban hozzájárult a kézilabdázásban sikeresnek mondható szereplésünknek.

**Sportág: Lovassport**

**Szakág(ak): Lovastusa**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Stróbl Dorottya főtitkár és Lehoczky Réka a feladattal megbízott sportszakmai adminisztrátor

**1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

Az Olimpiára való kijutás érdekében a fő cél az volt, hogy az olimpiai C csoport egyik legjobbjaként megszerezzük az egyéni kvótát. Az egyéni kvóta megszerzése nem könnyű feladat, hiszen a C csoportban 29 ország közül az első két helyet kellett megszerezni a kvóta szerzés időszakának végéig. A kvalifikációs folyamattal az elejétől tisztában voltunk. Tudtuk, hogy a lovastusa a lovassport olimpiai szakágai közül a lovak számára fizikailag a leginkább megterhelő sportág. A lovak nem képesek rövid kihagyással sok hétvégén át versenyeken részt venni ezért egy lóval szinte lehetetlen a szükséges pontokat összegyűjteni. A cél elérése érdekében a Szövetség 2022-ben megvásárolta Herr Cooles Classicot, hogy Kaizinger Balázs kvótaszerzését Clover 15 mellett egy második ló is segítse. Az egyéni kvóta sikeres megszerzését követően Balázs az Olimpián való indulás feltételeit végül Herr Cooles Classicoval sikerült megszereznie. 2023 Strzegom CCI4\*-S, 2023 Montelibretti CCI4\*-S, 2024 Sopot CCI4\*-L. Sajnos Clover 15 az utolsó minősülés során lesérült, így véglegessé vált, hogy az Olimpián Balázs Herr Cooles Classicot fogja lovagolni.

**2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

Balázs Németországban készült az olimpiára, edzőjével Elmar Lesch-el. A sportág specialitása, hogy a jó eredmény elérése érdekében mindhárom (díjlovaglás, terep és díjugratás) részversenyszámban teljesíteni kell a ló-lovas párosnak. Balázs első számú lóva, Clover 15, egy díjlovaglásban jól képezett, kiegyensúlyozott ló, aki szintén nagyon jól teljesít a díjugrató pályákon. Sajnos egyéb tulajdonságai, állóképesség, megfelelő vágta hossz és fizikai szilárdság nem predesztinálják a legmagasabb szintű tereppályák kimagasló teljesítésére. A másik ló, Herr Cooles Classico, egy temperamentumos jó képességű lovastusa ló, aki a három versenyszámból a terepet kimagaslóan tudja teljesíteni és a harmadik, díjugrató napra sem fárad el. Sajnos az idomító képzése hiányos és vérmérsékletéből adódóan nem is könnyű feladat, ezért neki ez a feladatrész okoz nehézséget. Clover májusi sérülését követően különös figyelmet kellett fordítani Herr Cooles Classico díjlovagló feladatban való fejlesztésére. A díjlovagló program lovaglásának fejlesztése érdekében Manuel Bammel segítette Balázs felkészülését.

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzéskörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

A versenykörülmények Versailles-ban nagyon jók voltak, a lovas nagyon meg volt elégedve a helyszínnel, a szervezéssel, a pályával, a talajjal. A tereppálya minden eddigi versenyhelyszínt felül múlt. A párizsi logisztikában volt némi szervezetlenség, mivel a lovasok a faluban laktak a többi sportolóval, ami elég messze volt a lovaglás helyszínétől. A másik MOB által felajánlott lehetőség szintén 30 percre lett volna Versailles-tól, csak ott nem volt transzfer lehetőség.

### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

28 éve nem indult magyar lovas az olimpián, így „testközelből” a korábbi évekkal nem tudjuk összehasonlítani. A mezőny az Olimpia szintnek megfelelően erős volt, de a résztvevők nem voltak Balázs számára ismeretlenek. Lovasunk már több nagy versenyen találkozott jelenlegi vetélytársaival. Balázs tudta, milyen feladat vár rá az olimpiai mezőnyben. A lovastusa sok veszélyt és meglepetést tartogat. Az elmúlt időszakban elfogadott szabályváltozások izgalmasabbá és értehetőbbé tették a lovassport versenyek olimpiai szabályait. Az egyéni aranyérem megszerzése nem volt meglepetés, hiszen a sportág olimpiai bajnoka, London és Rio de Janeiro után újra a német Michael Jung lett. A meglepetést a csapatverseny hozta, hiszen egy a tereppályán történt esést követően az éremesélyes német csapat csak a 14. helyen zárt.

### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

Az egyéni lovasok mellett a sportágban 15 csapat is starthoz állt az Olimpián. A csapat három sportolóból áll, akik az egyéni éremért is küzdenek. Ha csak az európai nemzeteket nézzük, a németek, britek, franciák és hollandok nálunk sokkal felkészültebbek, jobb anyagi és szakmai háttérrel rendelkeznek. A sportág ezekben az országokban jóval népszerűbb, nagyobb a tömegbázisa és az utánpótlás korú lovasok száma is szignifikánsan nagyobb. Balázs egyéni 41. helyezése a felkészülés időszakában elért eredmények és a ló-lovas képességének ismeretében megfelelt az elvárásainknak. Tudatában vagyunk a hiányosságoknak és a fejlődési lehetőségeknek. Sajnos a díjlovagló részben elért gyenge eredmény kihatással volt a végső helyezésre, de az akadályhiba nélküli terep és a két verőhibával teljesített díjugrató feladat kiváló eredménynek számít. Sajnálatos, hogy a terepen és a díjugratásban is időhibát kapott Balázs, ami főként a ló nehéz és hiányos idomíthatóságának tudható be.

### **6. A sportolók egyénenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarckok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.**

Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénenkénti értékelést a torna legvégén.

Kaizinger Balázs Herr Cooles Classico-val a díjlovaglásban 45.80 hibapontot kapott, így 65 indulóból a 62-ik helyről várta a folytatást.

A második napon a terepverseny következett, mely Classico erőssége, így arra számítottunk, hogy pár hellyel előbbre tudnak majd jutni. Ez így is lett, a tereppályát Balázs és Classico akadályhiba nélkül teljesítették, csupán időtúllépésért kaptak 16 hibapontot. A második nap után 17 helyezést ugrottak felfelé, 61,80 hibaponttal a 45. helyre kerültek.

Végül a díjugratás következett. Itt is szépen teljesítettek, 2 verőhibával és 2 mp időtúllépéssel sikerült befejezniük a pályát.

Így a párosnak végül 65 indulóból a 41. helyen sikerült zárni az olimpiát.

#### **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Balázs elégedett volt a teljesítménnyel. A felkészülés terv szerint haladt, szerencsére Classico folyamatos edzésben volt így gyorsan át tudta venni Clover helyét. A páros felkészülése zökkenőmentesen zajlott. Felnőtt sportoló lévén a felkészülés során az edzővel való kisebb konfliktusok előfordultak, de a páros felkészülését nem veszélyeztették.

#### **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Az edzők elégedettek voltak a környezettel, az edzéseket a szakmai elvárásoknak megfelelő környezetben, szervezeten és kedvező időjárási feltételek mellett tudták bonyolítani.

#### **9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Kisebbségi nehézséget okozott, hogy a lovasok a faluban laktak (bár úgy tudom más országok sportolójainál ez nem így volt), így elég messze voltak a lovardától. Szerencsére transzferrel könnyen tudtak közlekedni. A versenyhelyszínt hosszú gyaloglással lehetett nézőként megközelíteni. A helyszínen hiányoztak a megfelelő számú kiszolgáló létesítmények, toalett, vendéglátás.

#### **10. Egyebek (opcionális)**

A MOB oldaláról egy kicsi nehézséget okozott, hogy nem voltak kellően felkészülve arra, ha a sportolónak külföldi edző vannak. A szakemberek számára kötelező orvosi vizsgálat lebonyolítása nehézséget okozott, hiszen kint külföldön ezt nem tudták ingyenesen elvégezni, arra pedig nem volt lehetőségük, hogy Magyarországra repüljenek (önköltségen) és az OSEI-nél ingyenesen elvégezzék ezt a vizsgálatot. Ezen költségek kifizetésére pedig a MOB-nál számla ellenében sem volt lehetőség, így ez az orvosi vizsgálat pl. az edzőknek és a loápolóknak plusz nehézségekkel (időpontfoglalás stb.) és plusz költségekkel járt.

A több évtizedes kihagyás után nem formálhat a sportág jogot arra, hogy a MOB munkáját kritikával illesse. Egyetlen észrevételt kívánunk tenni a formaruhát illetően. A sportolónak és kísérőinek nem volt egységes formaruhája, ami az esős időjárási körülmények között még inkább feltűnő volt. Sajnos így nem volt lehetőség a sportág versenyein a nemzet egységes megjelenítésére.

## **Sportág: Ökölvívás**

### **Szakág(ak):**

### **Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Balzsay Károly, sportszakmai igazgató

#### **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A párizsi olimpiára 2023-ban kezdődtek a kvalifikációs versenyek. Az IBA (Nemzetközi Ökölvívó Szövetség) eltiltása miatt ezeket az eseményeket az IOC erre létrehozott bizottsága szervezte. A kvótaszerzést a kontinens bajnokságokon lehetett elkezdni. Európában erre a krakkói Európa Játékokat jelölték ki. A helyzet biztató volt, mert Európa sok megszerezhető kvótaszámot kapott! Hámori Luca (66kg), és Kovács Richárd (63,5kg) bronzérme névre szóló indulási jogot ért! 2024-ben még két világ kvalifikáción lehetett ringbe szállni további indulási jogokért. 2024 márciusában, Olaszországban, Busto Arsizióban volt az első, ahol Akilov Phyllip (80kg) szerzett kvótát. Május végén Bangkokban, Lakotár Hanna volt egy győzelemre tőle, de nem sikerült neki indulási jogot szerezni.

A három olimpiai kvótát sikernek ítéljük meg, annak fényében, hogy a rövid olimpiai ciklus első két éve nem volt kellőképpen megtervezve, végrehajtva. Kapkodás, ad hoc döntések sorozata jellemezte. 2023 áprilisában érkezett Üzbegisztánból Hamid Tangribergenov vezető edző, aki elkezdett egy egységes munkát a válogatottal, de nem volt könnyű az átmenet. A Magyar Ökölvívó Szakszövetségben folyamatos bizonytalanság és döntésképtelen helyzetek uralkodtak. Ennek hatására a közgyűlés, 2023 novemberében ideiglenes irányítást szavazott meg. A háromtagú ügyvivő testület sportoló központú szemlélettel kezdte el a vezetést, melynek hatására a szakmai munka is fejlődésnek indult, ami pozitív hatással volt a versenyzőkre is. A következő olimpiai ciklust sokkal tudatosabban kell megtervezni. Egy új stratégiát kell felállítani és azt következetesen végrehajtani. Ez természetesen most nem lesz könnyű az ökölvívás nemzetközi helyzete miatt sem. Nagy esély van rá, hogy a teljes nemzetközi versenyrendszer változik. Ezért nekünk is rugalmasan, gyors döntéseket kell majd hoznunk.

## 2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.

Hamid Tangribergenov a következő stratégiát állította fel az olimpiára való közvetlen felkészülésre: júniusban egy előkészítő nemzetközi versenyre utazott a csapat Romániába. Az előzetes nevezésekhez képest sokkal gyérebb volt a mezőny a vártnál. Edzésekkel, kesztyűzésekkel megpróbálták kihozni a maximumot ebből az utazásból. A hónap második felében a lengyelországi Zakopane-ba utaztak ökölvívóink, ahol kiváló körülmények között tudták folytatni a felkészülést. A lengyel válogatottal közösen, egymást segítve a délutáni szakmai munkában. Csekély mértékben a fizikai felkészítés irányába tolódva, de alapjába véve vegyes felkészülést végzett a csapat. Ezután egy hét otthoni tréning következett amikor a ruhafelvételre és az olimpiai fogadalomtételre is sor került. Az utolsó szakaszban Franciaországba utazott a válogatott. Két helyszínen folyt 10-12 országgal közösen az edzőtábor. Németországban és Olaszországban is szerveztek hasonló összetartást, de a partnerek mennyisége és minősége miatt a szakvezetés Franciaországot választotta mert szakmailag ez volt a legmegfelelőbb! Délelőtt egyéni képzések, délután a többi országgal közösen szakmai munka, kesztyűzések folytak egy héten keresztül. Az olimpiai felkészülés utolsó makrociklusa végeredményében jól megtervezett és jól végrehajtott volt. 4 nap itthonlét után, július 23-án utazott a társaság Párizsba az olimpiai faluba.

## 3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.

**Varsányi Áron** (Hámori Luca edzője):

Az ökölvívó edzéslehetőség külső helyszínen volt, ahova 45 percet kellett utazni oda és vissza is, edzés időtartam viszont csak egy óra volt. Ez nem volt optimális. A helyszínen rendelkezésre állt egy ring, zsákok, reflex labda, fedeles labda, frissítők ezek optimálisak voltak. Ha ez a falun belül lett volna jó lett volna, de sajnos a külső helyszínen nem volt megfelelő. A faluban rendelkezésre állt egy nagy fitness terem, ahol edzettünk. Az edzéseket meg lehetett oldani, de a telítettség miatt ez sem volt a legjobb. Előfordult, hogy kint kellett edzenünk, mert már bent nem volt hely.

**Papp Róbert** erőnléti edző:

Az ökölvívás edzés helyszíne a Nord Paris Aréna volt. Ezen a helyszínen 60 perces időrendben voltak a csapatok beosztva. Az utazás a szervezett busz transzferrel kb. 45 perc volt. Maga a csarnok helyszín jól elő volt készítve, kis méretű talaj ring, zsákok, paravánnal elszeparált belső terek. Mivel az utazás oda vissza sok időt vett igénybe, ezért ezt az edzés helyszínt minösszesen 1x használtuk, akkor a lengyel férfi válogatottal közösen, előre megbeszélten. Az edzés után a transzfer busz nem várt meg bennünket, elindult a kiírt időben, de nélkülünk...

Ahogy tapasztaltam a többi ország sem nagyon használta ki ezt az edzés helyszínt.

A többi edzést az Olimpiai faluban, szabad térben vagy a zárt konditeremben csináltuk. A munkát el tudtuk végezni, de nem volt ideális, mert vagy mi voltunk útban, vagy nekünk volt útban valaki.

**Nagy Lajos** (Kovács Richárd edzője):

Az olimpián az edzés lehetőségünk külső helyszínen volt, amit egyszer vettünk igénybe, amikor lengyelekkel végeztünk kesztyűs munkát, ez még a verseny megkezdése előtt volt. A külső helyszínen érkezéstől egy óránk volt a távozásig, ez nem volt elégséges, így a

továbbiakban a faluban kerestünk megoldást. Mi is akárcsak a többi nemzet ökölvívói a faluban lévő jól felszerelt konditeremben kerestünk helyet az edzéseinknek, de egy hét után az ökölvívók nem iskolázhattak az edzőikkel, mert túl nagy zajjal járt, így a szervezők kérték menjünk máshova. Kerestünk szabadtéren helyet, és kinn iskoláztunk. Úgy gondolom számunkra nem voltak ideálisak az edzéslehetőségek!

#### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Az első szó, ami eszembe jut az olimpiai mezőnyről, hogy egyenlő... A nemzetközi mezőny egységesen pokoli erős lett! Teljesen mindegy, hogy melyik kontinens vagy ország, mindenki nagyon minőségi, kiváló ökölvívást mutat. Egy ország mégis kiemelkedett! Üzbegisztán versenyzői 5 döntőből, 5 aranyat nyertek. Érdekesség, hogy az országuk összesen 8 aranyérmet szerzett. Szakmailag persze kérdés, hogy érdemes-e ennyire elmenni a fizikális erőbokszt felé, de az eredmények magukért beszélnek. Rendkívüli még, hogy a „nagy boksznemzetek” hogyan szerepeltek: pl.: Kuba 1 arany, 1 bronz, Kazahsztán 1 ezüst, 1 bronz, USA 1 bronzérem...

A világbajnokságokhoz képest ez egy szűrt mezőny. Ezen az eseményen nincs könnyű vagy „jó” sorsolás. Nagyon nehéz vagy pokoli nehéz sorsolás van! A kvalifikációs rendszer jól működött és tényleg a világ legjobb ökölvívói jutottak ki az olimpiára.

Az ökölvívó verseny nagyon hosszú. Egy-egy mérkőzés között több nap is eltelhet. Nagy szakmai feladat ezeket a holt időket hasznosan kitölteni, formát időzíteni, súlyt hozni. A versenyzőkre extra terhelés nehezedik (média, elvárás, saját célok terhe... stb.) hosszú ideig. Fizikai, erőbokszt került előtérbe.

A pontozás specialitása, és az, hogy minden menet végén nyilvános, szinte elég az első két menetet megnyerni és a harmadik menetet már csak valahogy túl kell élni és megvan a meccs. Ez is arra készítet mindenkit, hogy az első pillanattól kezdve a legnagyobb teljesítményt kell nyújtani és azt tartani legalább két meneten keresztül. A nagyobb taktika, technikai tudás a harmadik menetben domborodna ki, de legtöbbször az már túl késő.

#### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

2012-ben, Londonban volt az utolsó pontszerző helyezésünk. Előzetesen ezt a minimális célt tűztük ki mi is a párizsi olimpiára. A három versenyző kellő tudással és tapasztalattal rendelkezik, de az olimpia mindig tartogat meglepetéseket. Ez így volt most nálunk is. Ökölvívóink tudásuknak, felkészültségüknek megfelelően teljesítettek. Az olimpia különleges hangulata, légköre, a plusz teher nem hatott bénítóan a csapatra. Jól alkalmazkodva a különleges helyzetekhez kiválóan hozták magukat. Papírformát nem tudtak borítani, de a két pontszerző helyezés bizakodásra adhat okot a jövőre nézve!

#### **6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.**

Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.

### **Kovács Richárd 63,5kg.**

Az előző olimpia bronzérmesével, amit 60kg-ban szerzett az Ausztrál Harry Garside-vel, került össze Ricsi a 8 közé jutásért. Az első menetben mind a két ökölvívó bizonytalan volt és érdekes volt látni, hogy bár a mi versenyzőnknek még nem volt olimpiai tapasztalata, mégis Ő „lazult” fel előbb és kezdte ráerőltetni a stílusát az ellenfélre. A harmadik menetben Kovács már teljes magabiztossággal bokszolt és zilálta szét az ausztrál mozgását. Nem fért kétség a győzelméhez.

A biztos éremért sokszorosan nehéz feladat várt Richárdra. Többször bokszoltak már a franciával és még csak egyszer sikerült legyőzni a háromszoros világbajnok és olimpiai ezüstérmes ellenfelet. Kovács Ricsi mindent megtett ezen a meccsen, de gyorsabb, pontosabb volt a francia. Így olimpiai 5. helyen végzett Kovács Richárd, ami hatalmas eredmény ebben a kemény mezőnyben. Sofiane Oumiha ezüstéremmel zárta az olimpiát.

### **Akilov Phylipp 80kg.**

Ha lehet ilyet mondani, a sorsolás áldozata lett. Phylipp a mezőny 80%-a ellen nagy győzelmi eséllyel szállt volna ringbe és nagyon szép eredményt tudott volna elérni. Természetesen én is tisztában vagyok vele, hogy túl sok a „volna” szó... Első mérkőzésén az ukrán európa-bajnok, világbajnok és olimpiai ezüstérmes volt az ellenfele. Versenyzőnk nagyon jól kezdett az első menetben, amit 3:2-es arányú pontozással meg is nyert. Ekkor jött az ellenfél erőssége, ami a hatalmas iramot és a rengeteg ütésszámot jelenti. Akilov viszont nem tudott ritmust váltani és az ellenfél fordítani tudott. A harmadik menetre Phylipp látványosan elfogyott, az ukrán meg nem lassított. Akilov saját elmondása szerint nagyot hibázott a súlyhozásnál, rossz ritmusban csinálta és nagyon kevés folyadékot vitt be. Ezért is történhetett ez a nagy arányú vereség. Néhány nap múlva Olekszandr Hizsnyak olimpiai bajnok lett.

### **Hámori Luca 66kg.**

Luca 2018-ban az ifjúsági olimpián már megtapasztalhatta, még ha kicsiben is, hogy mit jelent egy ilyen multisport esemény. Óriási figyelem vetődött rá már jóval az olimpia előtt azzal, hogy Ő az első magyar női ökölvívó olimpike. Meglepően éretten és jól kezelte már ezt a helyzetet is, pedig ez csak a kezdet volt...

Az ír, Grainne Walsh volt az első ellenfél a 16 közé jutásért. Erős, kellemetlen, szabálytalan ökölvívó. Az első menet dulakodós percei után Luca ráérezett a saját bokszára és megmutatta, hogy mennyire jó ökölvívó! És Ráérezett arra is, hogy mit kell tenni egy sikeres olimpiai szereplésért.

A 8 közé jutásért Marissa Williamson ausztrál volt a második ellenfél, aki jó ökölvívónak számít, de ezen a napon nem volt ellenfele Hámorinak. Határozott, felszabadult, pontos bokszot bemutatva mind a három menetet uralva, egyhangú pontozásos sikert aratott.

És ettől a ponttól kezdve elindult egy olyan folyamat amit nehezen lehet írásban visszaadni. Meg sem próbálok és inkább maradok a szakmai értékelésnél.

Imane Khelif algériai ökölvívó volt Hámori Luca ellenfele. Egy fizikailag jóval erősebb ökölvívó várt rá a 4 közé jutásért. Luca minden külső körülményt, amennyire lehetett kizárva lépett a ringbe, de ez az állapot túl sok energiájába került és nem is tudta hozni azt a teljesítményt, amit ő eddig az olimpián mutatott. Technikailag a mi versenyzőnk jóval képzetlenebb volt, de ekkora erő fölényt nem lehetett kompenzálni. Egyhangú pontozásos vereséggel zárta az olimpiát Luca. Imane Khelif a következő két mérkőzését is dominánsan megnyerve lett olimpiai bajnok.

## **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

### **Hámori Luca:**

Azt gondolom, hogy a mi kis csapatunk teljesen magabiztosan utazhatott ki az olimpiára, hiszen tudtuk, hogy mennyi munka van mögöttünk és hogy milyen felkészülésen vagyunk túl. Hosszú hónapokon keresztül jártuk az utunkat és rengeteg edzőtáborban, versenyen vettünk részt, hogy a lehető legjobb formában lehessünk mire elérünk az olimpiához. Amikor megérkeztünk az olimpiai faluba egy csodálatos légkör vett minket körbe, szerencsére én fel tudtam ülni arra a pozitív hullámra, amit az egész olimpia adott. Ez vitt előre napról napra és a meccseimen is. Az az érzés, amit akkor éreztem, amikor beléptem először az olimpiai ringbe, leírhatatlan. Mindenkinek kívánom, hogy egyszer az életében megtapasztalhassa. Életem egyik legmeghatározóbb és legnagyobb élménye volt a párizsi olimpia.

## **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

### **Varsányi Áron (Hámori Luca edzője):**

A közvetlen felkészüléshez adottak voltak a feltételek helyszínben, eszközökben egyaránt. Közvetlen az olimpia előtt Franciaországban volt lehetőségünk táborozni Vittelben, ahol 12 ország vett részt, akik az olimpián is indultak. A feltételek optimálisak voltak. Az olimpiai faluba 23-án érkeztünk, volt időnk a helyszínek megismeréséhez. A hármas pontba már kifejtettem az edzéslehetőségek helyzetét. A verseny helyszíne, minden igényt kielégített, megfelelő volt a bemelegítő helyiség, a versenyzőna, a frissítők.

### **Nagy Lajos (Kovács Richárd edzője):**

A közvetlen felkészülésünk hazai (Tata), illetve külföldi (Zakopane, Nancy) edzőtáborokban, illetve köztes időszakban otthon (Nyíregyháza) történtek. A sérülések és különböző hátráltató tényezők ellenére úgy gondolom jól sikerült a felkészülésünk. Az olimpián az edzéslehetőségekről már a 3. pontban írtam, így a versenyhelyszínről írok. Véleményem szerint ez nagyon jól előkészített volt, az utazás 30 perc kb., ami még tűréshatáron belül van, a bemelegítő helyiségek tágasak, minden a rendelkezésünkre állt. A küzdőtér, a szorító, és a mérkőzések körítése rendben volt, minden rugalmasan működött. Számomra a verseny helyszín volt az egyetlen Párizsban, ami ideálisnak mondható.

**Papp Róbert** erőnléti edző:

Az Olimpia előtti közvetlen felkészülést a lengyel Zakopane edzőtábor és a francia Nancy/Vittel edzőtábor jelentette.

Lengyelországban, a már ismert és bevált COS helyszínen, jó körülmények között, egy hétig fizikai domináns munkát, majd lengyel ellenfelekkel sparingot tudtunk csinálni. Nagyon jó volt, hogy az itthoni 40 fokos kánikula helyett, 22-25 fokban tudtak a sportolók edzeni és pihenni. Sérülés nélkül zártuk a tábort.

Az utolsó tábor Franciaországban volt. A fiú kvalifikáltak Nancyban, Hámori Luca Vittelben készült. Mindkét helyszínen sok, közel 10 ország, és minőségi sparing partnerek voltak. Jómagam Vittelben voltam. Itt az edzés körülmények jók, a szállás körülmények visszafogottak voltak. Luca betegen érkezett, de a napok előre haladtával egyre jobban lett, és igyekeztem a fizikai terhelést is visszapótolni neki a sparing munka mellett.

Hasznos volt, hogy volt kint terepauta (Maszlov Szabolcs) három napot.

Két negatív dolgot azonban mindenképpen meg kell említeni: Luca rossz mentális állapotát és az ezt körülvevő konfliktusokat, valamint azt már előtte is jeleztem, hogy nagyon helytelen döntésnek tartom, hogy a férfiak és a csapat másik része külön-külön készült. Szakmai és emberi oldalról is helytelen volt

szerintem. Más országok azért vállalták ezt be, mert külön női és férfi szakág edzői stábbal rendelkeznek.

- 9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

**Varsányi Áron** (Hámori Luca edzője):

Ami megjegyzendő, hogy a faluban az étkezés lehetett volna változatosabb, és minőségibb, és a kiszolgálás gyorsabb, bár nagy volt a létszám. Amit még fontos megjegyezni az a transzferek csúszása, és a klíma nélküli buszok(párszor volt ilyen és tömeg volt a buszon), ezekre is oda kellene figyelni jobban.

**Hámori Luca:**

Minden adott volt a remek szerepléshez. Hálások lehetünk mi versenyzők, hogy az edzők, a válogatott, a szövetség, a MOB, az egész magyar csapat mindent megtett a mi érdekünkben, ha bármiben hiányt szenvedtünk, szóltunk, majd a tőlük telhetőt megtették. Jó érzés volt magyarként ott lenni az olimpián. A legnagyobb negatívum az olimpián az étkezés volt, ami számomra nem volt változatos illetve a minőség sem volt megfelelő. Az edzés helyszín sem volt a legaktuálisabb, hiszen messze kellett utazni hozzá, ezért amikor próbáltuk a faluban megoldani, akár a kondiban, ott ránk szóltak hogy hangosak vagyunk.

**Papp Róbert** erőnléti edző:

Az Olimpiai faluban az étkezés, főleg a húsok vonatkozásában rengeteg kívánni valót hagyott maga után. Viszont minden elismerésem, amit a szervezők, a biztonság, biztosítás kapcsán csináltak. A MOB részéről, kint a faluban, több apró példa alapján, nem éreztem azt, hogy az ökölvívás fontos szerepet töltene be a magyar sportban...

## **10. Egyebek (opcionális).**

Hámori Luca különlegesen speciális helyzetbe került a már mindenki által ismert események miatt. Az olimpia plusz terhe mellett egy olyan szituációban kellett helyt állnia, amiben még magyar ökölvívó (sportoló) sohasem volt. A sporton túlmutató körülmények között minden erejével a saját küldetésére próbált koncentrálni miközben egy hihetetlen nehéz helyzetben kellett megfelelnie. Én úgy gondolom, hogy rendkívül jól kommunikált, helyesen viselkedett és mindent megtett, hogy a magyar sportot példásan képviselje.

Ebben a rendkívül érzékeny szituációban a mérkőzése előtti éjszaka megkapta az egész csapat a hazautazáshoz szükséges repülőjegyeket, ami a következő napra szólt! Vezetői és edzői szinten okozott néhány „izgalmas” percet, majd néhány telefonváltás után rendeződött a helyzet.

**Nagy Lajos** (Kovács Richárd edzője):

Szeretném megjegyezni, hogy az olimpián közreműködő pontozó és vezető bírók jól teljesítettek, kirívó hibákat nem láttam, nem észleltem, ellentétben az EB-VB-én tapasztaltakkal.

## **Sportág: Öttusa**

**Szakág(ak): Női, Férfi**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Martinek János, szövetségi kapitány

### **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

2023-ban az Európai Játékok keretében zajló Európa-bajnoksággal kezdődött meg a közvetlen olimpiai kvalifikáció. A versenyen az elvárásnak megfelelően hoztuk a kötelező nemenkénti egy-egy direkt kvótát, mivel az eb-n 8 pozíciót osztott ki a nemzetközi szövetség (UIPM), de országonként csak egyet lehetett megszerezni (Böhm Csaba bronzérem, míg Gulyás Michelle 7. helyével meg is szereztük a maximális országonkénti és nemenkénti 1 kvótát).

Ezen az eseményen felül a 2023-as évben voltak B kategóriás versenyek, ahol olimpiai pontokat lehetett gyűjteni az olimpiai ranglistára, ahol csak a három legjobb versenyt számították be a kvalifikációba. A további kvótaszerzési lehetőségeket a 2024-es világbajnokságon, világbajnokság-döntőben pontokkal, illetve a világbajnokság első három helyezését lehetett megszerezni.

Az olimpiai kvalifikációs versenysorozatra a 2023-as év végén és a 2024-es év elején 10 férfi és 8 női versenyző vágott neki a válogatás alapján. Az első világbajnokságot megelőző

válogatóversenyeket követően 6-6 főre szűkített kerettel kezdtük meg a világcupa szerepléseket, amely 3 indulási jogot biztosított minden versenyben maradt sportoló számára.

A legutóbbi olimpián a férfiaknál eggyel több kvótát sikerült megszerezni, de a 2024-es szezonban a fiatalabb versenyzőinkre az olimpiai teher még elviselhetetlen nyomást gyakorolt, ami főleg a vívásban mutatkozott meg, így nem tudták magukból kihozni azt a tudást, amivel rendelkeznek.

A lányoknál a legutóbbi olimpiához képest eggyel több versenyző kvalifikálta magát a versenysorozat végére. Gulyás Michelle (2023-as Eb 7.), Guzi Blanka (2024-es Vb 2.) Erdős Rita (2024-es Vb 3.) Bauer Blanka (ranglistáról).

A fiúknál 3 versenyzőnek sikerült kvótát szerezni (Bóhm Csaba 2023-as Eb 3., 2024-es Vb 1.), Szép Balázs (2024-es Vb 2.), Demeter Bence (ranglistáról).

A válogatás lezárását követően, a leírt és elfogadott olimpiai válogatási elveknek megfelelően javasoltam a Szakmai Bizottság és az Elnökség részére az olimpiai indulókat.

- Férfiaknál: Bóhm Csaba, Szép Balázs;
- Lányoknál: Guzi Blanka, Erdős Rita személyében.

Az olimpiai indulásra a sportág Szakmai Bizottsága megosztott volt, így 5-en támogatták az eredeti válogatást 4-en Gulyás Michelle indulását javasolták és egy fő tartózkodott. Ezt követően a szövetség Elnöksége által hozott határozat alapján a UIPM és a MOB felé Erdős Rita helyett Gulyás Michelle-t javasolta a sportág vezetése az olimpiai indulásra.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

A kvalifikációs időszak befejeztével – amely a világbajnoksággal ért véget – kezdődött el a közvetlen olimpiai felkészülés. A világbajnokságot követő első hét minden versenyzőnek a pihenésről szólt. Ezt követően két versenyző (Gulyás Michelle, Szép Balázs) egyesületi szervezésben a Balatonnál vívócentrikus táborban vett részt, míg a másik két induló (Guzi Blanka, Bóhm Csaba) Budapesten készült.

Az eredeti terveket megtartva a hazai rendezésű Európa-bajnokságon az olimpiai résztvevők számára kizárólag váltóversenyt javasoltam/ ajánlottam fel, amelynek lehetőségével Guzi Blanka élt, női váltóban bronzérmet szerzett.

A versenyt követően kéthetes tatai edzőtábor következett, amely a sportágunknak a legideálisabb hazai helyszín, mivel a lovaglás kivételével minden adott volt számunkra a felkészüléshez. A lovaglást Budapesten, a Nemzeti Lovardában oldottuk meg úgy, hogy az edzőtárba hétfőn reggel a leutazást megelőzően, alkalomadtán, szükségszerűen hét közbeni felutazással, illetve péntek délutánonként volt lehetőségük a versenyzőknek lovagolni. A felkészülésben több lehetőséget adott meg külső lovaglásra a lovasedző, amelyből igazán csak egy valósult meg az utolsó héten, ahol lovas lovakon magasabb ugrásokon idegen lovakon készülhettek versenyzőink.

Az edzőtáborba vívópartnereket (öttusa-utánpótlásból és a vívó-utánpótlásból) szerveztünk, valamint külföldi öttusázók is csatlakoztak hozzánk az olimpiai felkészülésre (Egyiptom, Mexikó, Cseh, Bolgár, Ecuador). A felkészüléshez minden feltétel adott volt, sérülésmentesen jól sikerült az edzőtábor.

Összességében az edzőtábor megérett a teljes felújításra, de hazai viszonylatban még mindig ez az egyetlen olyan hely, ahol a sportágban található szakágakhoz minden feltétel adott a lovagláson kívül.

Továbbá olyan kiegészítő feltételek is adóttak, mint például merülőmedencék (hideg, meleg) hidegkamra, fizioterápia stb., amelyek segítik a felkészülést, alkalmazkodást és a rehabilitációt egyaránt.

Utazás szempontjából az edzőtábor olyan elérhető távolságra van a fővárostól, hogy könnyen felutazhattak alkalmanként, szükségszerűen a további kiegészítő programokra is (lovaglás), amelyekre teljeskörűen csak ott volt lehetőségük a versenyzőinknek.

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzéskörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Az öttusacsapat augusztus 5-én, három nappal a verseny előtt utazott ki az olimpiára. Edzésre a Bertrand Dauvin Sportközpontban (úszás, laser-run) volt lehetőségünk, ahol az öttusázók számára reggeltől 17.00 óráig áll nyitva a létesítmény, így az első napon a megérkezést követően már csak a falun belül volt lehetőségünk mozogni. Ezen felül az olimpiai faluban vívóterem állt rendelkezésre, ha vívni vagy iskolázni szerettek volna a versenyzők. Mind a két helyszín tökéletes lehetőségeket kínált a sportolók számára, amelyet a verseny kezdetéig és a verseny közben is teljes mértékben kihasznált a magyar csapat.

### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Az indulókat tekintve mindig a világbajnokság a legerősebb megmérettetés a sportág és a sportolók számára egyaránt. A teljes öttusamezőny minőségét mutatja az, hogy nagyon minimális különbségek vannak a versenyzők között, ezért a kisebb hibák már nem férnek bele azok számára sem, akik a dobogóra aspiránsok.

Az olimpia erősségét jól mutatta a mezőny, hiszen a legeredményesebb versenyzők álltak rajthoz minden országból. Az olimpiára a kontinentális versenyeken szerzett kvótákkal olyan versenyzők is kikerülhetnek, akik nem jelentenek világversenyen igazi ellenfelet az élmezőny számára, de ez a résztvevők közül kb. 5-6 versenyzőről mondható el összesen a két nemből, hogy nem tartoznak a legjobbak közé. A férfiaknál talán kicsit kiegyensúlyozottabb és sűrűbb a mezőny, ezért mindig kétes a végső kimenetel, így kb. 10-12 versenyző is esélyes a dobogóra, amely senki számára sem okozna meglepetést.

Mind a két nem döntős résztvevői a világ legerősebb versenyzői közé tartoznak, így nagyon kemény jó versenyt láthattunk és élhettünk át.

### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

A sportág által vállalt eredményességet 5-10 ponttal (egy érem és egy pontszerző hely) terveztük, melyet sikerült megvalósítani Gulyás Michelle olimpiai bajnoki címével és Guzi Blanka 4. helyezéssel. Az olimpiai pontok tekintetében 7 pontot értünk el az aranyéremmel

és további 3 pontot szereztünk a 4. helyezéssel, így összesen 10 ponttal zártuk a párizsi olimpiát.

Ezzel az utolsó lovaglással megrendezett öttusaverseny női küzdelmeinek olimpiai aranyérmét Michelle révén a magyarok hozhatták haza, amely méltóan tükrözi sportágunk nemzetközi mezőnyében elfoglalt helyét is. E győzelemmel sportágunkban Magyarország 9 arany 8 ezüst 6 bronzéremmel összesítésben vezeti a nyári olimpiai játékok éremtáblázatát.

- 6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

#### **Gulyás Michelle – 1. hely**

- rangsoroló vívás: 2. hely, 24/11 245 p.

##### **Elődöntő:**

- lovaglás: 13. hely, 286 p.
- bónusz vívás: 1 győzelem 2. hely, 247 p.
- úszás: elődöntő 2. hely, 2.10.39 290 p.
- laser run: 11. hely, 12.06,06 574 p.

##### **Döntő:**

- lovaglás: 2. hely, 300 p.
- bónusz vívás: nem szerzett további győzelmet 2 hely, 245 p.
- úszás: döntő 4. hely, 2.12.44 286 p.
- laser run: 7. hely, 11.10,01 630 p.

Michelle második olimpiáján nagyon jó versenyt produkált, az elejétől a végéig rendkívül erős volt fizikálisan és mentálisan egyaránt. Nagyon jól vívott a rangsoroló vívason, amely meghatározó minden versenyen. Az elődöntő lovaglásában egy biztonsági pályát lovagolva 2 verőhibát vétett, de a döntőben ezt is felül múlta egy hibátlan teljesítménnyel. Úszásban a mezőny élvonalához tartozik, ahogy eredményei is igazolták mind a két napon az élmezőnybe zárta ezt a számot. Az elődöntőben a kombinált versenyszámra szerzett előnye miatt sok energiát meg tudott spórolni, így tartalékolhatott a következő napra. A döntőben ebben a számban is magabiztos jó teljesítménnyel tudott versenyezni, így a második helyről előre lépve megnyerte az összetett versenyt. Michelle sportágunk utolsó lovaglással rendezett olimpiáját is magáénak tudhatja ezzel.

#### **Guzi Blanka – 4. hely**

- rangsoroló vívás: 31. hely, 15/20 200 p.

##### **Elődöntő:**

- lovaglás: 5. hely, 300 p.

- bónusz vívás: nem szerzett további győzelmet
- úszás: elődöntő 9. hely, 2.16.93 277 p.
- laser run: 2. hely, 11.20,80 620 p.

**Döntő:**

- lovaglás: 6. hely, 300 p.
- bónusz vívás: nem szerzett további győzelmet
- úszás: döntő 7. hely, 2.16.25 278 p.
- laser run: 1. hely, 10.45,48 655 p.

Blanka a rangsoroló vívásban hullámzó teljesítménnyel elfogadható vívott saját magához az évközi versenyeihez hasonlítva. Ezzel az egyéniben az éremszerzés nagyon távolra került számára. Lovaglásban nagyon sok edzőmunkával készült, ezért kiegyensúlyozottan magabiztosan teljesített mind a két nap hibátlan eredményt produkált. Úszásban az elődöntőben elrontotta az utolsó fordulóját, így csoportjában kicsit gyengébb lett az elvárthoz képest, ám a döntőben javított a teljesítményén és a helyezésén is. A kombi abszolút az ő versenyszáma, mert kiegyensúlyozott jó teljesítményre képes, amit a versenyeken rendszerint igazol is. Most is mind a két nap kiemelkedőt nyújtott, amivel a döntőben a 13. helyről felfutott a 4-re teljesítve élete legjobb eredményét első olimpiáján.

**Szép Balázs – 10. hely**

- rangsoroló vívás: 17. hely, 18/17 215 p.

**Elődöntő:**

- lovaglás: 6. hely, 293 p.
- bónusz vívás: nem szerzett további győzelmet
- úszás: elődöntő 11. hely, 2.03.81 303 p.
- laser run: 4. hely, 10.12,10 688 p.

**Döntő:**

- lovaglás: 4. hely, 300 p.
- bónusz vívás: nem szerzett további győzelmet
- úszás: döntő 15. hely, 2.05.83 299 p.
- laser run: 8. hely, 09.55,28 705 p.

Balázs első olimpiáján a rangsoroló vívásban hozta a versenyeken tőle megszokott eredményt. Lovaglásban megbízható versenyző, így egy verőhibás és egy hibátlan pályát teljesített a két nap alatt. Úszásban a döntő eredménye gyengébbre sikerült, mint amit várt magától. A laser-run az egyik erőssége, amiben nem kellett teljesen kifutnia magát az elődöntőben. A döntő eredményével az úszáshoz hasonlóan nem volt elégedett, így teljesítménye összetettben a 10. helyre volt elég.

**Bóhm Csaba – 13. hely**

- rangsoroló vívás: 30. hely, 13/22 190 p.

**Elődöntő:**

- lovaglás: 2. hely, 300 p.
- bónusz vívás: 2 győzelem 194 p.
- úszás: elődöntő 2. hely, 1.59.50 311 p.

- laser run: 4. hely, 10.04,64 696 p.

#### **Döntő:**

- lovaglás: 12. hely, 286 p.
- bónusz vívás: nem szerzett további győzelmet
- úszás: döntő 3. hely, 1.58.94 313 p.
- laser run: 3. hely, 09.47,84 716 p.

Csaba regnáló világbajnokként vágott neki az olimpiának, amely ilyenkor nagyobb terhet ró a versenyzőre. A rangsoroló vívásban az első olimpián tapasztalható élménynek és a teher együttes hatására mentálisan bizonytalanná vált és nem tudta megcsinálni azokat az akciókat, amelyekre képes, így az első nap elvesztette a dobogós reményeit. Lovaglásban egy hibátlan és egy kétvereses pályát lovagolt. Úszásban kiemelkedő teljesítményre képes, ahogy bizonyította is a versenyen mind a két nap 2 percnél belüli időt úszott. A kombinált versenyszámban is a legjobbak között tartják számon, amit most is sikerült megmutatnia, mert hátulról fel tudott jönni a 13. helyre. Csalódott, mert kiváló állapotából következően abszolút esélye volt a dobogóra, ha mentálisan megtudta volna oldani a vívását.

### **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshehelyszínek, verseny).**

#### **Gulyás Michelle:**

Nem érkezett be vélemény.

#### **Guzi Blanka:**

Egy nagyon hosszú és kemény versenysorozatot követően a Világbajnokság (~06.15.) utáni első feladatunk volt, hogy fizikálisan minél hamarabb visszatöltődjek, mentálisan pedig fel tudjam dolgozni, hogy sikerült az Olimpiára való kvalifikáció.

Egy rövid, de velős alapozás jellegű 2 hét követte a pihenős napokat, ahol a technika csiszolása és az "átmosás" volt a cél. Teljes mértékben a felkészülésbe volt beépítve a hazai EB-n való indulás a női váltóban. Hasznosnak ítéltük meg, hogy az Olimpia előtt tudok még egy lovaspályát menni versenykörülmények között, illetve vívni is teljesen más így, mint edzéseken.

Utána csatlakoztam a Tatán készülő vívó válogatott edzéseikhez. Jöttem-mentem, hiszen a többi szám miatt Pesthez voltam kötve. Ezt Martinek János kapitány is nagyon készségesen támogatta.

Ezt követte a 2 hét tatai táborunk, amit szintén napi szintű ingázással tudtunk csak megoldani. Mivel lelkileg nagyon fontos számomra, hogy Miskolc/Kistokaj is szerepeljen a felkészülésben, így egyértelmű volt, hogy a hazautazást is beépítsem valahogy. Bár a hétköznapi hosszú utazások miatt végül nem tudtam annyit hazamenni, iszonyatosan fáradt voltam minden hétvégére.

Hamar észrevettem, hogy fizikálisan remek állapotba jöttem a VB után, ahol érezhető volt már a fáradtság rajtam a döntő napján. Jól mentek az edzések, folyamatosan javultam és a holtpontokat is eredményesen menedzseltem fejben.

Zavart viszont, hogy a médiamegjelenéseket, interjúkat érzésre nem tudtam mederben tartani és egyensúlyba hozni a többi kötelezettségemmel. Kállai Ákos sokat segített azzal, hogy egy

idő után átvette ezeknek a koordinálását is. Tudtuk ezt rendezni az utolsó két hétben szerencsére.

Megfelelő mentális, lelki és fizikális állapotban tudtam kiutazni Párizsba, amit a versenyen is végig így éreztem.

Őszintén szólva szerettem volna még 1-2 nappal korábban kiutazni a helyszínre, hogy megfelelően rá tudjak hangolódni a versenyre és tudjak kint 1-1 erős edzést végezni még, de bíztam a rutinosabb vezetőkben, hogy ez is elég lesz. A hangolódás sikeres volt, nem érzem, hogy egy jobb eredmény ezen múlt volna, még ha visszagondolva továbbra is jónak találtam volna egy nappal hamarabb kiutazni.

A felkészülésemet Kállai Ákos profin koordinálta, szakmai tudásával mindig megfelelően tudta esetlegesen felülírni a napi edzésterveket, ha kellett. Az edzéshelyszínek közötti utazásban is hatalmas segítségemre volt.

A szakágokról egy pár szó:

Vívás:

Tatán a vívó edzések hasznosak voltak. Nagyon örültem, hogy végre irányított vívások voltak, valamint az egyik nap tudtunk szimulációs (35 egy tusos kör) gyakorlatot is csinálni. Ezt az év többi részében kissé hiányoltam. Dancsházy-Nagy Tamás érdekeltsége az Olimpia első napjain sem okozott nehézséget, hiszen Magyary Istvánnal tudtam dolgozni ezalatt is.

Nagy könnyebbséget jelentett, hogy az Olimpia előtt biztosítva volt a fegyvermester kérdés Berka Imre személyében. A verseny alatt semmi gondom nem volt a fegyvereimmel, jól dolgozott.

Úszás:

Nincsenek jó emlékeim, így nem is nagyon szeretem a tatai uszodát. A pénteki napok kivételével a Duna Arénában folytattuk Godó Tiborral az edzéseket. Minden rendben ment, jól sikerült a munka. A Tibi által tervezett edzések nagyon jól illeszkedtek hozzám és a többi számhoz.

Lövészet:

A Honvéd nagyon kedvesen most is nyitott kapukkal fogadott, ha szükségem volt rá e téren is. De többször valósítottam meg mobilisan a város rekortán csíkjai közelében. Kállai Ákos nagy segítségemre volt. Ennél a sportágnál viszont sokkal nagyobb hangsúlyt fektettem a mentális készülésre és ritmus gyakorlásra.

Futás:

Kb. 3 napig volt egyszer egy kisebb vádli panaszom, mely nagyon kis mértékben befolyásolta a tervezett ütemet, de semmi komoly nem lett belőle. Jól mentek a gyorsítások is a vége felé, de szokásos módon a hegyi futásokat is előszeretettel alkalmaztuk. Török Alfréd most is maximálisan eltalálta, milyen edzésekre van szükségem.

Lovaglás:

Szakmailag profi munka volt, amit kaptam, szépen fel lettem készítve, így magabiztosan tudtam kiutazni az Olimpiára. Többféle lovon, nagyobb magasságokon is edzettem, ezért bíztam benne, hogy nagy meglepetés nem érhet kint. Balaska Zsolt gyakran nagyon kreatív edzésekkel segített, olykor pedig színesítette az edzéseket elméleti tudásanyaggal is. Nem szeretnék elmenni azonban Ladvenszky József neve mellett, aki korábban segített sokat abban, hogyan értsem meg a lovakat és tudjam kezelni őket.

Dietetika:

Végig biztosítva volt a Szövetség által a táplálékkiegészítőkkel és laborvizsgálatokkal együtt. Úrkuti Kinga felügyeletével folyamatos kontroll mellett sikerült normalizálni a testösszetételemet, a laborom is szép volt. Egyedül a mikrobiom vizsgálatot végezték el későn, így az Olimpiára a bélfloórát már nem tudtuk érdemben javítani.

Masszázs:

Komló Bea lelkiismeretesen fogadott amikor tudott, nem jöttem el tőle anélkül, hogy nem oldotta volna meg az esetleges "problémát". Mellette Berka Imre foglalkozott velem a versenyek alatt, plusz, ha Bea nem volt akkor is rendelkezésemre állt készségesen.

Mentális felkészítés:

Dr. Erdélyi Kálmán, sportpszichiáter; pszichoterapeuta és Nyilas Nancy, humánkineziológus remek munkát végeztek. Általában heti 3 foglalkozáson vettem részt. Személyesen és online is tudtunk értekezni.

Egyéb új dolgok az Olimpia előtt:

- Fit4Race program: a MOB által finanszírozott kettős karrier program keretén belül készültem Horváth Dáviddal, aki a kognitív fejlesztéssel foglalkozott. Kb. 2 hónap alatt világossá vált, hogy csodát tenni nem lehet, azonban nagyon fejlesztő hatásúnak érzem már most. Ez biztosan még egy kiaknázatlan terület nálam.

-Középpont by Marosi:

Marosi Ádám Iyashi Dome gépe segített, hogy sok jótékony hatása mellett, tudjam emelni a maghőmet, készülve így az esetleges magas francia hőmérsékletre. A foglalkozás elérte célját, hiszen a kinti klíma messze nem viselte meg a szervezetemet. Kiegészítésként a tatai meleg (40-41 fok) merülő medencét is használhattam ugyanerre a célra, miután Dr. Schmidt Ádám Államtitkár Úr látogatásakor jeleztük erre való igényüket.

-Magaslati sátor:

Nagyon szeretem a magaslati táborokat, jó hatással is volt rám akárhányszor fent készültem hegyen, viszont most nem volt erre lehetőség. Mivel szervezeten a csapat nem tervezett menni, így én is jobbnak láttam elengedni ezt több szempont miatt. Azonban, hogy enyhítsük ezt a fajta hiányérzetemet találtuk ki, hogy magaslati sátorban fogok aludni, néha pihenni is napközben. Gyorsan tudtam regenerálódni, jó állapotba is kerültem, csak jó hatását éreztem.

A verseny:

Minden ideális volt az edzés- és versenyhelyszíneken is. A Versailles-i kastély festői helyszín, az egyszer biztos. Első Olimpiázóként teljesen le voltam nyűgözve a falutól is. Számomra az étkezés hibátlan volt.

Bár szinte minden versenyen két fős szobákban vagyunk elhelyezve, ezáltal a szoba szűkössége miatt egy kicsit zavaró volt, hogy alkalmazkodni kellett egymáshoz az eltérő bioritmusok miatt.

Ugyan nem szakmai hozzájárulás, de hiányérzetem lenne néhány ember említése nélkül írni ezt a beszámolót, hiszen a lelkiegyensúlyhoz nagy mértékben hozzásegítettek. 3 szponzorom tisztelt meg bizalmával az utóbbi hónapokban. Név szerint a PBT, az EcoAims és a Hús Depó Kft. A klubom, a DVTK is minden tőle telhető segítséget megadott. Profi módon kommunikálta le az egész évi történéseket is. Előző klubom, a Swimming Pentathlon Club az utam elején segített a legtöbbet. A Szövetség is évek óta támogat, azonban nem feltétlenül segített, hogy ennyire bele kellett folynom az utolsó hetekben az olimpiai felszerelés stresszes beszerzésébe. A Sportszázad pedig maximálisan hozzá segített, hogy az Olimpiai felkészülés legyen ebben a félévben előtérben.

Emellett pedig kellett, hogy egy ilyen családi háttér és szurkolói közeg legyen teljes mellszélességgel mögöttem, úgy gondolom ez igencsak kivételes volt.

**Szép Balázs:**

Nem érkezett be vélemény.

**Bóhm Csaba:**

Minden rendben volt a felkészülés alatt, és a versenyen is.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

**Geleta Balázs:**

A felkészülésünk jól sikerült az olimpiára.

Csabi jobb formában volt, mint júniusban, amikor világbajnok lett, világesúccsal. Ezt az eredmények is bizonyítják főleg a fizikai számokban. A felkészülés során minden rendben volt. Bármilyen felmerülő problémát, rögtön orvosolni tudtunk. Az olimpia helyszínén is minden megfelelő volt. A szereplés valamilyen szinten csalódás, de a mai öttusa mezőnyben, 10-12 ember is képes odaérni a dobogóra. Egy apró hiba is megpecsételheti egy sportoló végső eredményét.

A végeredményt, Csabi esetében leginkább a mentális állapota befolyásolta. 3 éven keresztül, minden világversenyen döntőbe jutott és az első 10 hely valamelyikén végzett.

**Kállai Ákos:**

Guzi Blanka közvetlen olimpiai felkészülése sérülés és betegség mentesen sikerült. A világbajnokság után egy kisebb feltöltő pihenéssel készült fel a közvetlen olimpiai időszakra. Ez a periódus Budapesten kezdődött, amit egy kéthetes tatai tábor tört meg, majd az utazás előtti utolsó héten ismét Budapesten készült Blanka. A felkészülés alatt minden szakmai tervet el tudtunk végezni, mind mentálisan és fizikálisan jó állapotban utazott ki Blanka az olimpiára, ahol pár nap ráhangolódás állt a rendelkezésére.

Amiben változtattunk volna a közvetlen felkészülés alatt, az egy magaslati edzőtábor beépítése az utolsó három hétre, de sajnos a kvalifikáció késői lezárása nem tette lehetővé az erre való szervezést. Tata számunkra eléggé megosztó felkészülési tábor. Egyrésztől nagyon praktikus, kompakt tábor Budapesthez való közelségével, valamint négy számos felkészülési lehetőségével. Ugyanakkor úgy tapasztaltuk az évek alatt, hogy egy új környezet, új impulzus pozitív hatással van egy tábor hatékonyságában, valamint Tata éttermi nyitvatartási rendje nem felkészülés barát. A lovaglást a megszokott helyünkön a budapesti Tattersalban oldottuk meg. A lovasedzővel rugalmasan tudtuk tervezni a felkészülést az időjárási (hőség) körülmények, valamint az egyéni igények tekintetében egyaránt. Ezen felül lehetőségünk volt idegen lovakkal is lovagolni külsős lovardában, valamint az Európa-bajnokság bérelt lóállományából egyaránt.

Az olimpia edzéshelyszínek megfelelőek voltak, kiemelném a közelségét. Vívásra volt lehetőség a faluban, valamint a külső edzéshelyszínen egyaránt, ahol az úzás és laser run tökéletes körülmények között lehetett edzeni és nem kellett órákat utazni sem.

A verseny helyszínekről meg csak szuper lativusokban tudok írni, tökéletes volt minden. A környezet, a versenypálya és a nézők száma egyaránt pazar volt.

## **Tibolya Péter:**

A felkészülést megfelelően elvégeztük. Az edzőtáborok jól sikerültek. Az edzéshehelyszínek kielégítőek voltak Párizsban. A verseny szervezése és helyszíne fantasztikus volt. A MOB jól teljesített.

- 9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbitó javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Az olimpián a rangsoroló vívásban lehetőség volt egy edzőnek a pást mellett tanácsokkal és egyéb információkkal ellátni a versenyzőt. A többi edzőnek a teremben az egyik legtávolabbi kakszülőjén volt biztosítva hely a lelátón.

A többi versenyszámnál is nagyon szűk kis területet biztosítottak a rendezők vagy hasonlóan a víváshoz a lelátó legtetején ülhetek, így nem lehetett követni a versenyt megfelelően az edzőnek.

Más sportágaknál ez megoldottnak látszik (pl: atlétika), hogy a lelátó alsó szektoraiban a pálya mellől tudjon kommunikálni vagy utasításokkal segíteni a versenyzőt az edzője.

Öttusában is a pálya mellett ki lehetne olyan szektort alakítani, ahol ez megoldott lehessen az információcsere edző és versenyző között.

- 10. Egyebek (opcionális)**

**Sportág:** Ritmikus Gimnasztika

**Szakág(ak):**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):** Gelle Noémi, edző

- 1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A sportág olimpiai kvalifikációja a 2023.augusztus 23.-27. Világbajnokságon Valenciában került megrendezésre. A kvalifikáció legjobb 14 helyezettje szerzett ország kvótát a párizsi olimpiára azok közül, akik korábban nem harcolták ki a részvétel jogát. A tokiói olimpiakon Pigniczki Fanni 95.700 ponttal jutott a szombati egyéni összetett döntőbe, amelybe a 83 fős selejtező első 18 helyezettje került. Fanni szerdán harmadik lett a karika döntőjében, ez a magyar ritmikus gimnasztika második VB-érme Patocska Mária ötven évvel ezelőtti bronzérme után, amelyet szintén karikával szerzett, hármas holtversenyben. A ritmikus

gimnasztikázónk olimpiai kvótát szerzett, mivel a 11. helyen végzett a valenciai világbajnokság csütörtökön zárult egyéni selejtezőjében, ráadásul egyéni összetettben. A szalag gyakorlat is döntőbe jutott és ott hatodik helyen zárta a finálét. Nagyon szép sorozatot produkált az elmúlt években kezdve a tokió kvótával, a Világjátékok érmeikkel, és az Egyetemi Világjátékokon elért győzelmekkel. Végül kiemelve a legutóbbi sportág történetében csupán a negyedik magyar felnőtt Eb-érem de a legelső, amelyet egyéni versenyző szerzett, és az első ezüst, ami magyar versenyző nyakába került. Fanni szalagdöntőben az ötödik lett. Az Eb nagyon jó kontrollpont volt arra, hogy ellenőrizzük, hol tartunk. Pigniczki Fanni a nyolcadik, Wiesner Hanna a tizenkettedik lett egyéni összetettben az Európa-bajnokságon. Mi szempontunkból a változás az volt, hogy Fanni a világbajnokságon vívta ki a kvótát és nem az európa-bajnokságon mint 2021-ben. Versenykiírás szempontjából teljesen más a két verseny megrendezése. A VB 2023.augusztusában került megrendezésre, így a tornászoknak több felkészülési lehetőség marad, mint azoknak, akik 2024. májusában az európa-bajnokságról kell kivívni az olimpiai kvótát.

## 2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.

Rövid értékelés a felkészülésről

2024.02.15.-27. Mexikóba elutaztunk magaslati edzőtáborba az Olimpiai központba, hogy a mexikói nemzeti válogatottal edzhessünk. A helyszín nagyon jól felszerelt létesítményekben, az étterem és a szállás közel található a teremhez. Mindennapra biztosítottak két edzés lehetőséget és a sportolóknak kezelést és egyéb terápiás foglalkozást. Uszoda és fitness létesítmény is megtalálható volt az épületek között. Minden biztosítót volt egy jó alapozási időszakra. A szakmai részét is teljesíteni tudtuk, amit terveztünk.

2024.03.22-24. Athén, Görögország Világkupa

2024.04.12.-14. Szófia, Bulgária Világkupa

2024.04.26.-28. Tashkent, Üzbegisztán Világkupa

2024.05.20.-26. Budapest, Magyarország Európa bajnokság.

2024.06.21.-23. Milánó, Olaszország Világkupa.

2024.07.03.-07. Schmieden, edzőtábor, ahol a német nemzeti válogatottal edzhetett Fanni. Szerintem igen motiválónak hatót, hogy együtt készülhettek. Két német tornász, egy kazak tornász és Fanni. Napi két edzésen vettünk részt és hatékony munka folyt. A táborozáshoz a Schmieden Fellbach-i csarnok kiváló helyszíne adta. Az elvégzett gyakorlatokat javígtattuk, ismételtük, hogy a magabiztosságot erősítse a szerkezelésben, plusz a kiviteli - és művészihatas finomításán dolgoztunk.

2024.07.10.-14. WCHC Kolozsvár, Románia. Utolsó verseny, amin indultak a tornászaink az olimpia előtt. Miután leversenyezett innentől kezdve már csak edzések voltak Fanninak. Budapesten készültünk tovább a nemzeti sportcsarnokban, ahol utolsó nap még nyílt edzést tartottunk. Rengeteg utánpótlás korú kislány volt kíváncsi Fannira. Nagyon jól sikerült az a nap. Tudott még nagyközönség előtt verseny gyakorlatokat bemutatni. Majd elindultunk Franciaországba Orleansba edzőtáborozni még az olimpia előtt. 2024.08.01.-én hivatalosan megérkeztünk a helyszínre, ahol az izraeli válogatottal tudtunk közösen edzeni. Úgy gondolom, hogy itt is maximálisan megkaptunk mindent. A helyszín és az edzéslehetőség kiváló volt. Így még az utolsó napokban többet tudtunk foglalkozni a gyakorlatokkal a fő versenyig. Szakmailag igyekeztünk mindent biztosítani, amivel a jó szereplését támogatjuk

Fanninak. Állapotát próbáltuk úgy időzíteni, hogy monitoroztuk a versenynapokat, mint ahogy az olimpián lesz percre pontosan. 2024. augusztus 5-én beköltöztünk az olimpiai faluba.

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzéskörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Az edzőtábor véget ért, és 2024.08.05.-én beköltöztünk a magyar delegációhoz az Olimpiai faluba. Iles Des Vannes edző-, és Pierre De Coubertin verseny csarnok biztosította az olimpiai helyszíneket. Az Iles Des Vannes csarnokban csak edzésekre volt lehetőség három szőnyeg volt, a versenyterületnek megfelelő méret, mellettük balett rudakkal, tükrökkel és melegítőszőnyegekkel berendezve. Az olimpiai helyszíni edzések pontos beosztás szerint voltak megtartva. Stretching-re biztosítottak a tornászoknak a melegítő szőnyegen 45 percet, majd 1,5 óra versenyterületű szőnyegen dolgozhattak a sportolók. Itt mind a négy szerrel gyakoroltak. Mindkét olimpiai helyszínen ezek a lehetőségek voltak. Iles Des Vannes helyszínen három szőnyeget helyeztek le, azokra időrend és szőnyeg beosztás volt készítve a nemzeteknek. Egy szőnyegen négy ország dolgozhatott, a pódium edzésen is négy nemzetet osztottak be egyszerre. Itt mutatják be a tornászok a zenés gyakorlatokat összesen harminc percben, úgy hogy egymás után jönnek. A német tornásznak rossz zenét indítottak, ezért 2 perccel elcsúszott a kezdés, de azt is visszaadták a szervezők. Értékelésben jól szervezett volt, edzőknek és tornászoknak végig biztosítottak italokat, kávé, teát és gyümölcsöket energia szeleteket. A transzferek indulása-érkezése megfelelő időpontokban voltak, jól lehetett tervezni. Pontosán tartották magukat a szervezők az olimpiai szabályokhoz és előírásaikhoz.

### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

A mezőny színvonala erős volt, mint a világbajnokságon nem változtak a versenyzők, egy tornászt cseréltek azt is olimpia előtt (ukrán tornászt). Ő csak jobban emelte a színvonal erősségét. A versenyzők nagy része új tornász volt ezért nincs viszonyítási alap az előző olimpiákhoz képest. Az előző ciklusból négy tornász maradt Tokióból az egyik Fanni volt. A teljesítményeknél sok nemzetet kiemelhetnék milyen kiváló munka folyik náluk, látszik minden világversenyen, hogy cserélődtek az eredmények. A ritmikus gimnasztika nagyon összetett sportág és nagyon gyorsan változik. Minden olimpiai ciklus után új szabályok lesznek és teljesen más dolgok kerülnek fókuszba. Szakmailag a test- és szertechnikában lesznek változások, ami változni fog pontértékekben is. A sportágban újra kezdődik 2024-2028 ciklusában. A tapasztalat viszont azt mutatja, hogy az olimpia sok versenyzőt felbuzdít a sikere, sok mindenkit összenyom ez a teher. Igaz az Olimpia az más mint a többi verseny ezt mindenki tudja. A mentális állapot dönti el a végső eredményeket. A munkával és szorgalommal beérik, az eredmény ezt mutatja, a tapasztalat, és ez ad újabb motivációt, hogy jó úton haladsz! Pigniczki Fanni javított előző teljesítményéhez képest 12.helyen végzett Párizsban, míg Tokióban 20.helyen zárta az olimpiát. Az új tendenciák, hogy a nemzetek színesebbé tették a sportágot az eredmények folyamatos cserélődésével. A tornászok nagyon egyedi karaktereket képviseltek, emelték a színvonalat. Nagyon sok tapasztalatot szereztünk mindannyian magunkról, és az ellenfeleinkről hisz ez más olimpia volt, mint a Tokiói! Segíti majd a következő ciklusban a munkánkat, testi-, lelki-, mentális-fejlődést a sportági teljesítményben.

## 5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.

Pigniczki Fanni 127.350 pontot érte el a kvalifikáció 12. helyen végzett a ritmikus gimnasztikázónk egyéni összetett selejtezőjében, így nem jutott tovább a tízes fináléba. A mezőny rendkívül sűrű, pár favoriton kívül senki sem lehet biztos a döntőbe jutásban, és még az esélyesek is elbukhatnak a selejtezőben. Minden gyakorlat számít rontás lehetőség nincs. Pigniczki Fanni javított előző teljesítményéhez képest 12.helyen végzett Párizsban, míg Tokióban 20.helyen zárta az olimpiát. A sportágunk újra olimpián volt ez önmagában is ismét csodának tartom. Természetesen szakmailag lehetett volna jobb eredményt is elérni, de rengeteget erősödött a magyar ritmikus gimnasztika a mezőny élvonalához.

## 6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.

Pigniczki Fanni olimpia után szerzett érmek és elért eredmények.

Világjátékok 2022 Birmingham karika bronz

Világjátékok 2022 Birmingham labda bronz

Egyetemi Világjátékok 2023 Csengtu összetett arany

Egyetemi Világjátékok 2023 Csengtu labda arany

Világbajnokság 2023 Valencia karika bronz

Európa-bajnokság 2024 Budapest labda ezüst

Rengeteg Világkupa és Challenger Cup érmet is nyert Fanni az elmúlt években, mindez hatalmas büszkeség a sportágunknak.

Pigniczki Fanni egyéni értékelése, az olimpián összetett eredmény számít a ritmikus gimnasztikában nincs szerenkénti helyezés. Fanni 12. helyett érte el. A szerenkénti értékelés az olimpián. A karika gyakorlatban sajnos egy magas értékű testtechnikai nehézséget rosszul mutatott be, ennek az értékét nem kaptuk meg hanem kivitel és művészi zsűri pont levonással is büntették. Labdában hasonlóan ugyan azt a testtechnikai nehézséget rontotta, mint karikán, de itt plusz testtechnikát is rosszul hajtott végre ez látszott a gyakorlat értékén. A kétszer között másfél óra pihenő volt, a tornászok a szokásos kialakított programjaikkal töltötték ki az időt a verseny újra kezdéséig. Délután 15 órakor elindult a verseny, buzogánnyal kezdett. Erősen indult a gyakorlata, de a második felében elejtette a buzogányt, ami nagy hibának számít. Reménykedtem inntől kezdve, talán még megfordulhat az eredmény hisz a top 10 volt a cél. A szalag bemutatása sikerült a legjobban, de ott is voltak testtechnikai hibák, ami a pontszámon látszódott. A négy szer bemutatása után a 12. helyre volt elég az összeadott pontszáma. A Fanni tudása maximális, az elért eddigi eredményei is ezt mutatják, egy részről boldog vagyok, hogy 8 helyett javított, de más részről hiányérzetem van a tudása miatt. Rengeteg edzés áll mögöttünk számtalan tábor és verseny nagyon sok időt és energiát tettünk bele, hogy jól szerepeljünk, az egész team ezen dolgozott. Természetesen előzetesen a legjobb

tíz közé kerülést céloztuk meg a párizsi játékokon, de igyekeztünk a legjobb tudásunk szerint végigcsinálni ezt az olimpiát. Voltak pontatlanságok, de ha valaki azt mondja, amikor elkezdtem foglalkozni ezzel a sportággal, hogy két olimpiára is kijuttok természetesen elfogadtam volna azonnal. Büszkeség magyarként ebben a sportágban ilyen eredményeket elérni.

**7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

**Pigniczki Fanni:**

Az olimpia előtti Pre tréningen, Orleansban vettem részt, ami sokat segített a versenyre való hangolódásban és az utolsó simítások elvégzésében. Nagyon jó körülmények között tudtunk nyugodtan készülni, keveset kellett utazni, az edzőterem egész nap használható volt, és minden szükséges dolgot biztosítottak számunkra.

A faluba érkezve szintén minden rendben volt. Minden szervezett volt, és gyorsan el is tudtuk foglalni a szállásunkat. Az edzéshelyszínek közel voltak a faluhoz, és a csarnokban is minden ideális volt. Volt elég hely, a beosztásokat is pontosan tartották, és a buszok is ezekhez igazodva indultak. A versenycsarnokban a melegítőterületek alacsonyak voltak, főleg az utolsó 20 percben. Csúszás miatt többször volt, hogy sokkal többet kellett várakozni az előre tervezettnél, de az önkéntesek és a szervezők nagyon segítőkészek voltak ebben, és folyamatosan informáltak minket. Nagyon hosszú volt a versenynap, mert általában maximum 4 órán belül lezajlik minden versenyünk, az ottani 9 órával szemben, de volt lehetőségünk még itthon készülni erre.

Összességében minden nagyon jól szervezett volt és minden biztosítva volt számunkra.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

A saját tapasztalatom rengeteg mindennel bővült. A felkészülésről, azt gondolom, hogy mindent megtettünk azért, hogy sikereket hozzunk. A világversenyeken érmekeztünk és tapasztalatokat. A megmérettetések segítették, hogy Fanni jobb teljesítményre legyen képes. A táborok is úgy lettek összeválogatva, hogy neki erősebb versenytársak legyenek az edzéseken. A helyszínek kiváló helyeken voltak top tornászokkal. Azt gondolom, hogy a (MTK Budapest) klubunk és a Ritmikus Gimnasztika Szövetségünk mindent biztosított nekünk, hogy az olimpiára a felkészülés magas színvonalú legyen. Minden támogatást megkaptunk amire szükségünk volt.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

A tárgyi körülmények maximálisan biztosítva voltak az olimpián, legyen szó szakmai körülményről, vagy a többi feltételről pl. Edzéshelyszín, transzfer, szállás, étkezés. A tapasztalataim pozitívak voltak az olimpián. Szeretném megköszöni azoknak a dolgozóknak vezetőknak, akik a magyar csapatért éjjel-nappal készenlétben álltak és minden segítséget

megadtak edzőknek, versenyzőknek, hogy ők jobban érzék magukat! Köszönöm szépen a MOB és a NOB munkáját és segítségét, amit értünk tettek!

## **10. Egyebek (opcionális)**

**Sportág: Sportlövészet**

**Szakágak: Pisztoly és puska**

**Szakmai beszámolót készítette:**

Sinka László – sportágvezető, Kissné Oroszi Edit – edző, szakágvezető, Miskolczi Julianna – edző, Szucsák Mátyás – edző, Deme Zoltán – edző, Győrik Csaba – edző, technikai igazgató

### **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

Sportágunkban a kvalifikációs időszak 2022.08.14-én kezdődött és 2024.06.09-én zárult. A célkitűzés 4-6 kvóta megszerzése volt. A kvalifikációs időszak végére 5 magyar sportlövő készülhetett a XXXIII. Nyári Olimpiai Játékokra, a célkitűzést teljesítettük.

Az első kvótánkat Pekler Zalán aranyéremmel nyerte a wroclawi Európa Játékokon 2023.06.25-én, 50m puska három testhelyzet versenyszámban. A másodikat 2013.08.17-én Fábíán Sára szerezte a bakui Világbajnokságon 10m légpisztoly versenyszámban elért negyedik helyezéssel Időrendben harmadik kvótaszerzőnk Péni István. A győri 10m-es Európa-bajnokságon, 2024.03.01-én ezüstérmet és olimpiai kvótát nyert. 2024.04.17-én Major Veronika kvótát érő bronzérmes helyen végzett a 25m pisztoly versenyszámban Rio de Janeiroban, az ISSF Olimpiai Kvalifikációs Bajnokságon. Június 9-én vált hivatalossá, hogy Mészáros Eszter az ISSF Olimpiai Kvalifikációs Ranglistán elért helyezéssel névre szóló kvótát kapott a 10m légpuska versenyszámban.

### **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

Sportlövőink a kérésüknek megfelelő helyszínen végezheték el a közvetlen felkészülést. A puskás versenyzők Mátraházán szálltak meg az edzőtáborban, 10m-es edzéseiket is itt végezték. 50m-es edzéseket Mátrafüreden, egy ideiglenesen felállított lőtéren hajtották végre. A két pisztolyos versenyző a Nemzeti Lőtéren edzett az ott készülő külföldi olimpikonokkal együtt.

Az olimpiai felkészülés kiemelt pontja volt a július 9-13. között a Nemzeti Lőtérén 24 ország olimpiai csapatainak részvételével megrendezett MASPED Kupa, amely kiváló lehetőséget nyújtott versenyzőink számára az olimpia előtti utolsó felmérésre.

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

A sportlövő versenyek Párizstól 270 km-re Chateauroux-ban kerültek megrendezésre. A hatalmas lőtér komplexumnak csak egy része szolgálja a 15 olimpiai versenyszámot. A pályák minden igényt kielégítettek, az edzések és versenyek a kornak megfelelő, kiváló körülmények között zajlottak. A 10, 25 és 50 méteres versenyekre külön-külön kvalifikációs pálya állt rendelkezésre 60-60 lőállással. A döntőket egy fedett, légkondicionált, 500 néző befogadására alkalmas lelátót is magába foglaló csarnokban rendezték meg.

### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

342 sportoló 82 országból vett részt Chateauroux-ban, 19 nemzet nyert érmet, közülük kilenc országnak volt olimpiai bajnoka.

Kínai 10 éremmel, köztük 5 arannyal végzett az éremtáblázat elején. Korea 6 (3 arany), USA 5 (1 arany) és Olaszország 4 (1 arany) éremmel következett a sorban. Az indiai csapat 3 bronzérmes nyert. Két-két érmet nyertek a brit, guatemalai és svájci sportolók, melyből 1-1 arany jutott mindhárom országnak. 11 ország, köztük Magyarország sportlövői tértek haza 1-1 éremmel.

Líbia és Palesztina először versenyzett sportlövészetben az olimpián. Tajvani, török, chilei és guatemalai sportolók most szereztek először érmet sportágunkban. Kazahsztán 1996 után tudott újra érmet nyerni, míg Ukrajna és Dél-Korea sportlövői folytatták a hagyományokat, Sydney (2000) óta minden olimpián szereztek érmet. Olaszország versenyzői Barcelona (1992) óta minden olimpiáról éremmel tértek haza. Ennél régebben, 1984 óta van minden olimpián kínai és amerikai sportlövő érem.

### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

A két nyolcas döntőbe kerüléssel és a bronzéremmel összességében jól szerepelt sportágunk az olimpián, még akkor is, ha mindkétszer Major Veronika verekedte magát döntőbe.

Fábián Sára Ráhel a 25m-es számában, a férfi puskás versenyzők a 10m-es versenyszámukban 3-3 körrel maradtak el a döntőt jelentő 8. helyezéstől és a középmezőnyben végeztek.

Sára 10m-en, a puskások 50m-en a mezőny hátsó harmadában fejezték be versenyüket.

### **6. A sportolók egyénenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid**

**Puskás eredmények:**

Eredmények	MIX légpuska		légpuska 60		3x20 összetett	
	eredmény	helyezés	eredmény	helyezés	eredmény	helyezés
<b>Mészáros Eszter</b>	<b>310,4</b>	20.	<b>628,6</b>	15.	<b>577</b>	29.
<b>Péni István</b>	<b>314,3</b>		<b>628,3</b>	18.	<b>587</b>	21.
<b>Pekler Zalán</b>			<b>628,4</b>	17.	<b>582</b>	32.

**Mészáros Eszter** (az értékelést készítette edzője, Szucsák Mátyás)

**1.) Légpuska vegyespáros csapat (10m Air Rifle Mixed Team)**

Péni István - Mészáros Eszter 20. helyezett

Mészáros Eszter eredménye: 310,4 (egy lövés átlaga: 10,34)

Összehasonlítás: Tokióban 7. helyet ért el. (Tokió átlaga: 10,39)

A döntőbe jutáshoz a csapatnak 10,5-ös átlag kellett volna. A 2023-2024-es év korábbi eredményei alapján ez reális célkitűzés volt, de ezúttal nem sikerült elérni.

A várakozástól elmaradó eredmény lehetséges okai:

- Itt érvényesültek leginkább a külső hátráltató tényezők hatásai. (pl.: betegség)
- A mentális teher is itt volt a legnagyobb.

Eredetileg ebben a versenyszámban tűnt legesélyesebbnek a sportoló, illetve ebben a számban érte el korábbi legjobb olimpiai eredményét is.

**2.) Légpuska egyéni (10m Air Rifle Woman)**

15. hely: 628,6 (átlag lövés: 10,47) a döntőhöz 631,3-re lett volna szükség (átlag: 10,52)

Összehasonlítás: A mostani eredmény az előző olimpián döntőt ért volna. Tokióban Eszter 625,3 körrel a 20. helyen végzett (átlag: 10,42)

Pozitívumok:

- + Az eredmény javulása Tokióhoz képest.
- + Ez volt a legjobb magyar puskás helyezés ezen az olimpián.
- + Eszter teljesítménye gyorsabb ütemben fejlődött a világ élvonalánál. 2024-ben a döntőhöz (1—8. hely) 631,3-re lett volna szükség, Tokióban 628,5-re. A világ élmezőnye három év alatt 2,8 kört javult, azonos időszakban Eszter 3,3 kört.

A pozitív összképet valamelyest árnyalja, hogy 30 lövés után Eszter még a mostani döntőhöz is elegendő 10,55-ös átlagon állt, a verseny második felében viszont 10,4-es átlagot tudott csak löni. Hasonló különbség korábban is megfigyelhető volt versenyei során és sajnos ezen az olimpián a másik egyéni számban is megtörtént.

A jobb szereplésre adott reményt az is, hogy egyéni csúcsát pont a 2024-es győri Európa-bajnokságon érte el 633,9 körrel.

**3.) Sportpuska Három testhelyzet (50m Rifle 3 Position Woman)**

29. hely, 577 kör, a döntőhöz 589 kör kellett

Összehasonlítás: Az előző olimpián még 3x40 lövést adtak le a versenyzők, akkor 1161-el Eszter 26. lett. Matematikailag ez 580.5-nek felel meg. Itt tehát visszaesésről van szó.

Különösen azért fájó ez az eredmény, mert

- Eszter teljesítménye az utolsó évben egyértelműen javult, ebben a számban is kezdett felzárkózni a világelítthez. Egyéni csúcst és legjobb nemzetközi eredményeit mind ebben az évben érte el (2024. május Baku Világkupa 591, 2024. május Európa Bajnokság 588, 2024. június München Világkupa 589.).

- Az első 40 lövés, azaz a térdelő és a fekvő testhelyzet után, Eszter még döntőt érő helyen állt. Az álló testhelyzet első sorozata viszont rendkívül rosszul sikerült, sajnos itt nem túlzás összeomlásról beszélni.

Utóbbit részben magyarázhatja csak az eredeti programhoz képest erősen lecsökkent edzéslehetőség és az ismeretlen pályán korábban nem tapasztalt szélviszonyok.

A fentiek ismeretében elmondható, hogy Mészáros Eszter eredményei javultak 2024-ben, de ezen az olimpián ez csak a légpuska versenyszámban mutatkozott meg. Ennek a fejlődésnek az okai voltak:

- Eszter technikai felszerelésének javítása kiemelt figyelmet kapott 2024-ben.
- Lövés technikai gyakorlatok elmélyítették a szükséges beidegződéseket.
- A sportoló erős edzőmunka mellett figyelmet fordított a rekreációs időszakok beiktatására is.

A várakozásoknak megfelelő eredmények elmaradásának sportszakmai okai:

I.) A kvótaszerző időszak rendkívül elhúzódott.

I.1.) Az olimpiai indulás érdekében Eszter nemzetközi versenyterhelése 2024-ben messze az optimális szint felett volt.

I.2.) A terhelés okozta idegi kimerültség negatív hatással volt az versenyzői-edzői viszonyra is. A feszültségek a lehető legrosszabb időpontban pattantak ki. Ezzel az edzői segítség lehetősége magán az olimpián minimálisra redukálódott.

I.3.) A június közepéig elhúzódó kvalifikációs küzdelem a formaidőzítés lehetőségét nagyban csökkentette, a versenyzőnek az utolsó ranglista versenye után azonnal meg kellett kezdenie a végső felkészülést az olimpiára.

II.) A mentális felkészülés során sajnos nem sikerült megoldani a régóta fennálló problémát azaz a megfelelő koncentrációs szint fenntartását a versenyek második felében is.

A versenyzőktől független hátráltató tényezők:

- Betegen (mandulagyulladás) utazott ki.
- Szokatlan szálláskörülmények (kollégiumi elhelyezés, közös mosdó).
- Ismeretlen lőtér (szélviszonyok).
- Az eredeti programhoz képest korlátozott edzéslehetőség.

**Péni István** (az értékekést készítette edzője, Kissné Oroszi Edit)

Az első versenynapon a vegyes csapat versenyszámot rendezték meg, **Péni István** Mészáros Eszterrel állt lőállásba. István jó alaperedményt 314,3 köreget teljesített, Eszter 310,4 kört

lőtt. A két eredmény összesítése után 624.7 körrel a 20. helyen végeztek. I - VIII. hely.:  
632.2 – 628,5.

Összehasonlítás: Ebben a versenyszámban, Tokióban a 8. helyen, 627,9 körrel jutottak tovább a döntőbe, ahol a 7. helyen zárták a versenyt. (Mészáros:311,8 + Péni: 316,1)

A verseny után a másnapi versenyre kaptunk 10 m edzéslehetőséget, amit most is kihasználtunk, de sajnos az edzés elején a fegyver szórása folyamatosan változott. A Walther cég szerelője megvizsgálta a fegyvert és a vélt hibát kijavította, de a fegyver tesztelésére már nem kaptunk lehetőséget. A másnapi légfegyveres versenyen - a fegyver hibája miatt - Istók a versenyen végig küszködve lövésről-lövésre javította helyezését, de 1,5 köregységgel lemaradva a döntőről (628,3) a 18. helyen végzett.

I - VIII. hely: 631.7 – 629,8.

Összehasonlítás: Ebben a versenyszámban, Tokióban a 7. helyen 629,4 körrel jutott tovább a döntőbe, ahol az V. helyen végzett.

Az előzetesen meghirdetett programhoz képest az 50 méteres versenyszámokban az edzéslehetőségek száma csökkent, majd a hivatalos PET edzés idő is változott, késő délutánra tolódott.

István a 3x20 összetett versenyszám térdelő testhelyzetét jól kezdte, (98 kör) de a második sorozatában körbelőtte a tízest, majd fekvő hibátlanul teljesített. Állva a három körös lemaradást már nem tudta behozni, így három körrel elmaradva a döntő 8. helyezésétől, szoros mezőnyben 587 körrel (193, 200,194) a 21. helyen végzett. I - VIII. hely. 594 – 590.

Összehasonlítás: Az előző olimpián, Tokióban 3x40 lövést adtak le a versenyzők, akkor 1173-el István a 10. lett. Matematikailag ez 585, 5 körnek felel meg.

Csalódottan utaztunk haza, mert Istók egész évben jó formában versenyzett, jól sikerült a felkészülésünk, de a versenyen jelentkezett lázas mandulagyulladás és a fegyver meghibásodása megnehezítette magabiztos versenyzését.

#### **A versenyzőktől független hátráltató tényezők:**

- Lázás mandulagyulladással kezelték a helyszínen.
- Légfegyvere meghibásodott.
- Az előzetesen ismertetett program megváltozott.
- Szokatlan szálláskörülmények. Három helyszínen, nem egyforma feltételeket biztosítottak a szervezők a sportlövő versenyzők, edzők részére, a magyar csapat a legmostohább körülmények között lett elhelyezve, méltatlan egy olimpiai verseny rendezéséhez (kollégiumi elhelyezés, közös mosdó, higiéniai hiányosságok).

#### **Pekler Zalán** (az értékelést készítette edzője, Miskolczi Julianna)

Pekler Zalán légfegyverrel 17. lett. Versenye magabiztosan és egyenletesen indult, bár az első 3 sorozat nem volt kifejezetten erős, de a negyedik sorozattal stabilan a döntő résztvevőjének látszott. Az ötödik sorozattal stabilizálta helyét és az utolsó sorozat első 6 lövése szintén még a döntőbe sorolta, majd 56-ra egy 9,7-t lőtt. Sajnos ez túl nagy hiba volt ahhoz, hogy az ezt követő kis tízesekkel (10,3;10,2;10,3) kompenzálni tudja az eredményt. Ha az utolsó 4 lövés

10,5, meg lett volna a döntő... A 60 lövéses alapversenyben a sorozatai: 104,9; 104,7; 104,5; 106,1; 104,7; 103,5 voltak. A végét elizgulta, nem tudta fékezni azt az érzést, ami a túl nagy kézmozgást eredményezte. Talán megállással és pihenővel más lett volna a végeredmény, de ez nem garantált.

50 méteren 3 testhelyzetben 32. lett 582 körrel, térdelője: 194, fekvője 195, állója 193kör. Ez a verseny sajnos elment Zalán gluténérzékenysége miatt, mert a hivatalos edzésnapján a gluténmentes étkeztetés olimpiai falu szintű hiánya miatt sajnos rosszul élt. Ebédje alkalmával történhetett a glutén bevitele, délután következett a mulaszthatatlan hasfájás, mely órákig tartó görcsös állapotot eredményezett nála - az utolsó edzése is ez alatt zajlott, gyakorlatilag értékelhetetlenül... Vacsorázni érhető okból képtelen volt és a reggeli táplálékbevitel is hiányos volt. A versenynap reggelén fájdalommentesen, de tisztuló fázisban kelt. Gyakorlatilag egy nap táplálékhiányos nap után próbált legyengülve versenyezni. Nagyon küzdött, de ennyire futotta erejéből. Összességében Zalán eredménye átlagosnak tekinthető, az idei versenyeken nagyjából ugyanígy teljesített légfegyverrel, az 50 méteres verseny érhető okokból maradt alul a várakozásokon. Mindkét számban döntőbe jutás volt a cél, légfegyverrel ez kevésen múlt. Tavalyi kiemelkedő formája idén nem mutatkozott meg, de bizakodva tekint a jövőbe. A chateauroux-i Blaise Pascal falu, ahol laktak a sportolók nem éppen szokásosnak tekinthető körülményekkel várta a sportolókat. A szobákhoz nem volt fürdőszoba, csótányok voltak az épületben, nem volt gluténmentes étkezés és igazából az ételek minősége is kifogásolható volt.

### Pisztolyos eredmények

Pisztolyos eredmények	10m			25m		
	kvalifikáció	döntő	helyezés	kvalifikáció	döntő	helyezés
Major Veronika	582	114,0	8.	592	31	<b>3.</b>
Fábián Sára Ráhel	566		33.	582		14.

**Major Veronika** (az értékelést készítette edzője, Győrik Csaba)

Major Veronika 10m légpisztolyban elért nyolcadik helyezése megfelelt, a 25m pisztoly számban szerzett bronzérmével túlszárnyalta az elvárásokat.

Nyugodt, alapos felkészülés után, jó formában érkezett Veronika Chateauroux-ba. Az edzések során mindkét kvalifikációs pályát alaposan felmértük, megismertük. Vera jól lőtt a helyszíni edzések során.

A 10m-es verseny hektikusan indult, 95-ös sorozattal kezdett Vera. A szabályok adta keretek között konzultáltunk, ez után már végig kiválóan teljesített, 98 96 97 97 sorozatokkal. Az utolsó sorozata pedig egyenesen paradés 99 lett.

Volt olyan szakasza a versenynek, amikor tíz darab tízest tudott löni egymás után. 582 körös teljesítménye a verseny szezon legmagasabb eredménye és a mezőnyben a legjobb volt. A nyolcas döntőbe jutáshoz minimum 576 körre volt szükség.

A másnap reggeli döntő Veronika minden erőfeszítése ellenére nem sikerült jól, a nyolcadik helyen végzett.

Három évvel ezelőtt, Tokióban ebben a számban 566 körös eredménnyel a 34. helyezést érte el, mostani eredménye és helyezése nagy előrelépés.

A 25m-es versenyszám pontlövésben 48, 48 volt a két kezdő sorozata, ami közepesnél jobb kezdés. A 4 kilences mellett önbizalmat adott a 4 belső tízes. A belső tízesek jelentősége az,

hogy egy esetleges köregyenlőséget a belsők magasabb száma dönti el. A következő két ötös sorozatban Vera csak tízeseket lőtt, amiből 6 (!) belső tízes volt. Az ötödik sorozat 48, az utolsó öt pontlövése ismét 50 lett. A 294-es pont eredmény kiváló, különösen úgy, hogy lövéseinek fele, 15 lövés volt belső tízes. Ez a kiváló félidős eredmény megnyugvást adott. A jó pontlövésekkel kell biztosítani a döntőbe kerülést, mert Vera második 30-ban, a gyorsban elért eredményei rendszerint a mezőny elejében vannak. Most is kiválóan teljesített a 30 gyorsban, 298 kört ért el. Összesített 592-es eredménye nem csak a versenyszezon, de a mezőny legjobbjá is volt. Külön büszkeséget jelentett, hogy 592 az olimpiai rekord beállítását jelentette.

Hasznos volt, hogy a légpisztolyos szám döntőjében Veronika már megismerte a csarnok hangulatát, a fényviszonyokat, az összes körülményt. Így már ismerős terepen versenyzett a döntőben. A döntőben Veronika kiválóan teljesített, sorozatról sorozatra ment előre. Voltak bosszantó 10,1-es találatai (10,2 vagy felette a HIT érték), de ez nem zavarta meg. A legjobb háromba kerüléséhez szétlövést kellett nyernie, amit szokásához híven sikerrel abszolvált is. Így nyerte meg a magyar női pisztolyosok első olimpiai érmét és szerzett bronzérmét a sportágnak 20 év után.

Tokióban az olimpián ebben a számban 572 körrel a 32. helyen végzett. Az olimpiai csúcs beállítása és a bronzérem természetesen hatalmas fejlődés.

### **Fábián Sára Ráhel** (az értékelést készítette edzője, Deme Zoltán)

Női pisztolyos versenyzőink a légfegyveres egyéni versenyszámokkal kezdtek. Sajnos mix versenyszámot a pisztolyosaink nem lőhettek, mert magyar férfi pisztolyos nem kvalifikálódott. Fábián Sára légpisztolyos alapverseny eredménye 566 kör, 14x (belső tízesek száma) lett, ezzel a 33. helyezést érte el. Ez az alapverseny eredmény elmaradt Sára tudásától, az elmúlt időszak edzésein és versenyein nyújtott teljesítményétől. A döntőbe jutáshoz 577 kör 13x volt szükséges, Sárának az elmúlt időszakban a rosszabb eredményei voltak 575-577 kör között, de átlagosan 577-583 kör között teljesített. A légfegyveres versenyszám köregységileg elmaradt az elvártaktól, ebben azért benne voltak a külső nehezítő körülmények. Sárának ez volt az első olimpiája, ezt a versenyszituációt nehéz volt kezelnie. Jól jött volna egy mix versenyszám az alapverseny előtt az olimpiai versenyhelyzet megszokásához. A légfegyveres pályán sajnos nem működtek a klíma berendezések, nagyon meleg volt és friss levegő sem jutott kellő mennyiségben a terembe. Természetesen ezzel mindenkinek ugyanúgy meg kellett küzdeni és mindenki más mértékben tudott alkalmazkodni. Mindezek ellenére, a lőállásban szépen dolgozott, erős sorozattal kezdett, a kellő időben váltott ritmust, pihent és a verseny folyamán többször össze tudta szedni magát, kiemelkedő mentális munkát végzett.

A sportpisztoly versenyszámban, a pontlövészeti és a gyors részben is nemzetközi szintű eredményt lőtt. A pontról a 9. helyen fordult 291 körös eredménnyel, a gyorsban is 291 kört ért el, összesítésben 582 körrel végzett és mindösszesen 3 körrel csúszott ki a döntőből. Sára az 582 körös eredménnyel a 14. helyet szerezte meg. Teljesítménye nagyon jó volt, ez az alapverseny nagyon erős eredményeket hozott, más felnőtt világversenyeken 582 körrel döntőzni lehet. Ez az eredmény saját magához viszonyítva is jó eredménynek számít, az idei évben 580-586 kör közötti eredményeket tudott elérni. A kiváló teljesítmény elérésében sokat segített, hogy mentálisan sikerült összetennie, jól kezelte a versenyszituációt. A pont és a gyors

részben is jó technikával lőtt, a felmerült problémákat időben és jól kezelte, szépen felépített versenyzés volt.

Külső körülmények:

A 25 méteres lőtér rendben volt, szervezők mindvégig készségesek voltak. Sajnos a körülmények nem mindenki számára voltak egységesek, a sportlövők három kicsi 'olimpiai faluban' voltak elszállásolva. A magyar sportolók szállásán, csak a folyosó volt közös fürdő és WC. Az étkezési ellátás sem volt egységes a három faluban. A nem azonos feltételeket többen nehezen tudták elfogadni, így nehezebb volt mentálisan hangolódni a versenyre.

## **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

### **Mészáros Eszter**

A hosszú kvalifikációs folyamat miatt az elmúlt két évben folyamatosan jó formában kellett lennem, mivel nem csak a kvótaszerző versenyek számítottak, hanem a ranglistán is jó helyen kellett maradnom, hiszen végül így szereztem indulási jogot az olimpiára alig egy hónappal a megnyitó előtt. Emiatt kissé kifáradtan kezdtem a közvetlen felkészülést, amit a Nemzeti Lőtéren, illetve a Mátraházi Edzőtáborban tudtam megtenni.

Az edzőtábor sajnos a kelleténél rövidebb volt és nehezen találtunk megfelelő helyszínt az ötven méteres edzéseknek. A felkészülésemet több olyan tényező is nehezítette, amik meglepetésként értek, de a lehetőségekhez képest igyekeztem a lehető legjobban kezelni ezeket. Ráadásul az utazás előtti három napban magas lázzal feküdtem otthon, de szerencsére az OSEI és a szövetség egészségügyi személyzete lehetővé tette a leggyorsabb gyógyulást és a kiutazást.

A chateauroux-i olimpiai lőtér megfelelő volt az edzéshez és versenyzéshez, ellenben az olimpiai falu (Lycee Blaise Pascal) méltatlan volt egy olimpiához. A régi kollégiumi szobák - amelyekben nem volt saját fürdő/WC - elsőre ugyan tisztának tűntek, de később rendszeresen csótányokkal találkoztunk. A fürdők és a WC-k a folyosón, egy kempinghez hasonló állapotban voltak elérhetőek. Mindezek mellett a legnagyobb problémát az étkeztetés okozta. Az ételek legtöbbször ránézésre veszélyesen nyersnek voltak, melegebb napokon pedig a kirakott felvágottakon és zöldségeken legyek mászkáltak. Nem volt 0-24-es ellátás, ami a versenynapokon kifejezett gondot okozott, mivel sokszor mire a versenyt befejeztük nem volt lehetőségünk enni. A lőtéren csak müzliszelet (összetétel feltüntetése nélkül, ami allergia szempontból elfogadhatatlan) és gyümölcs volt elérhető, rendes étkezésre csak buszozással volt lehetőség.

Nagyobb reményekkel indultam útnak, de úgy gondolom, hogy az előzményekhez képest a tőlem telhető legjobbat hoztam. Az egyéni 10 méteres légfegyveres számban javítottam tokiói helyezésemen és 50m összetettben is többet lőttem, mint az előző olimpián.

### **Péni István**

Az idei évben rendkívül jó lendületben zajlott a felkészülés, amit igazoltak a kiváló EB és világkupa szereplések.

Két edzőtáborunk volt Mátraházán, az egyik februárban, a másik július elején. Mindkét edzőtábor a terveink szerint sikeresen lement. A felkészülésem nagy része két helyszínen zajlik, a Mexikói úti lőtéren és a Fehér úti lőtéren. Az utóbbi helyszínen hibátlan az infrastruktúra, azonban a lőtér kezelője által hozott szabályozások nem teszik lehetővé a

normál műhely szerű felkészülést. A Mexikói úti lőtérén pont fordított a helyzet, mert itt a nyugodt, zavartalan felkészülés lehetősége 0-24 órában adott lenne, de az infrastruktúra rendkívül rossz állapotban van, ami szintén megnehezíti a mindennapjainkat.

Az idei évben a technikai háttérre is próbáltam a lehető legjobban odafigyelni, nagy hangsúlyt fektettem a lehető legjobb lőszer megvalósítására. Sajnos fegyver téren azonban mégis gondom akadt, ami miatt nagyon csalódott vagyok, mert egy éven át folyamatosan kértem a fegyvergyártót a hiányosságok orvosolására, ez azonban nem történt meg. Pont az utolsó 2 hétben hagyott cserben a fegyverem, amit már csak kint, az utolsó hivatalos edzés után sikerült megjavítania (valószínűleg) a gyártónak.

Az olimpiára sajnos lázasan, mandulagyulladással érkeztem, amit azt gondolom az egészségügyi csapatnak köszönhetően gyorsan elkezdünk orvosolni, így a körülményekhez képest a versenynapokra már relatíve rendbe jöttem.

Az olimpiai lőtér kifogástalan volt.

A csapat szállásánál az étkezés, a közös zuhany és mellékhelyiség használat, valamint a csótányhelyzet nehézségeket okozott, azonban ez a versenyzők 1/3-át egyformán érintette. A versenyeken nem tudtam kiemelkedő teljesítményt nyújtani. Sok tanulsággal értem haza, amiből építkezni fogok és célom, hogy a következő olimpiáról éremmel térjek haza.

### **Pekler Zalán**

Véleményem szerint a közvetlen felkészülés jól sikerült, megfelelő körülmények közt készülhettem az olimpiára. Nem sokkal a verseny előtt a Mátraházi Edzőtáborban volt lehetőségünk készülni egy hetet, itt kiváló körülmények között készülhettünk. Ezen kívül a felkészülés fő bázisa a budapesti Nemzeti Lőtér volt, amely minden nagy verseny előtti felkészülésnek tökéletes otthona. A sportlövő versenyek otthonát adó chateauroux-i lőtér egy fantasztikus helyszín, kifogás nem érheti. Sajnos ez azonban a mi „olimpiai falunkról” nem volt elmondható, roppant szerény körülmények vártak ott minket, valamint számomra a megfelelő gluténmentes étkezés sem volt biztosítva. Eredményesség szempontjából nem tudtam egy jó olimpiát zárni, 17. helyezéssel tudtam csak hazajönni, a következtetéseket ebből le kell vonni és erősebben visszatérni a következő Olimpiára.

### **Fábián Sára Ráhel**

Az olimpia előtt majdnem egy évvel, a bakui világbajnokságon szereztem meg az indulási jogot az ország számára. Egészen június közepéig kellett várni a kerethirdetésre, ami bizonytalanságot okozott a felkészülés során. Az idei világbajnokságon való részvétel fontos eleme volt az olimpiára való felkészülésnek. Az edzéseket a Nemzeti Lőtérén végeztem, Mátraházára nem tudtam elutazni, mert egy sérülés miatt a Sportkórházba kellett járnom fizioterápiára. Az edzéseimet Deme Zoltán felügyelte a 10 méteres versenyszámban, sportpisztollyal pedig mentorommal és sporttársammal, Csonka Zsófiával készültünk az olimpiai játékokra.

A chateauroux-i lőtér többnyire kielégítő volt, jól szervezett edzés és verseny időpontok voltak jellemzőek és a lőállások is alkalmasak voltak egy olimpia megrendezésére. Kivétel ez alól a 10 méteres lőtér volt, ahol a harmadik sorozatban lőttem a versenynapomon, és mivel a szellőztetést és hűtést nem igazán oldották meg, ezért nagyon fülledt és oxigénhiányos volt a levegő. A shuttle járatok mindig pontosak voltak és gyakran jártak, ami megkönnyítette az utazásunkat.

A szállásunk (Lycée Blaise Pascal) számomra óriási csalódás volt, és nem volt méltó a világ legnagyobb és legfontosabb versenyéhez. Nem volt saját fürdőszobánk és mosdónk, hanem a folyosóra kellett kijárni és így a privát szféra, mint olyan, megszűnt. Nagyon diszkomfortos volt és ehhez az érzéshez hozzátett az a tudat is, hogy nem az összes csapat volt ilyen körülmények között, mivel voltak, akiket más faluban szállásoltak el, és volt olyan is, aki szállodai körülmények között tudott regenerálódni, és nem a folyosón kellett kerülgetnie a csótányokat, mint nálunk. Az étkeztetés sem volt kielégítő számomra, kis választék és általában rosszul elkészített fogások voltak a jellemzőek, továbbá a melegebb napokon döglegyek szálltak a hidegpulton a sajtokra, felvágottakra, zöldségekre. A lőtéren müzliszeletek és gyümölcsök voltak elérhetőek ahhoz, hogy ebédelni tudjunk egy másik faluba kellett mennünk, ahol nem volt állandó ellátás és volt, hogy az edzések később értek véget és már nem volt lehetőségünk ebédelni.

A légpisztolyos eredményemmel nem tudok elégedett lenni, mert annál jobb formában voltam, mint ami ott kijött, de nagyon tanulságos volt, és a sportpisztolyra össze tudtam szedni magamat. Annak ellenére, hogy egészen a közel múltig nagyon bizonytalan voltam 25 méteren, és a gyengébb versenyszámomnak tekintettem, meghaladtam önmagam, és elégedetten tudtam kiállni a lőállásból, mert tudtam, hogy mindent megtettem azért, hogy az utóbbi évek számomra egyik legjobb eredményét lőjem az olimpián, ami sikerült is. A mentorommal folytatott munka gyümölcse a legjobb pillanatban ért be és hatalmas motivációval tudok nekivágni a következő szezonnak.

## **Major Veronika**

Számomra a felkészülés nagyon hosszú folyamat volt, ami elkezdődött már az első, 2022-ben rendezett kvótaszerző verseny előtt. Az indulási jog megszerzése számomra sokáig tartott, 2024 áprilisában nyertem kvótát, viszont azt gondolom, hogy a folyamatos teljesítés a javamra vált. Az állandó jó forma és a rengeteg verseny miatt rengeteg tapasztalatot gyűjtöttem a különböző helyzetek miatt.

Az edzéseim nagy része Győrik Csaba felügyelete alatt a Fehér úti Nemzeti Lőtéren, kisebb része lakóhelyemen, Keszthelyen, a BEFAG Keszthelyi Erdész Lövészklub lőterein történt. Véleményem szerint a kiváló szakmai és mentális felkészítés (sportpszichológus), a folyamatos egészségügyi "karbantartás" (a Magyar Sportlövők Szövetsége egészségügyi stábjá és a saját gyógytornászom által) együttesen hozták a remek formaidőzítést az olimpia ideje alatt.

A chateauroux-i olimpiai lőtér számomra minden szempontból megfelelt, jó körülményeket tapasztaltam edzések és versenyek alatt egyaránt. Rengeteg edzéslehetőség volt biztosítva, így volt alkalmam megtapasztalni a különböző lőállásokat. Itt csak az étkezés volt kényelmetlen, a sportolók csak versenynapokon kaptak a lőtéren ebédet, ami csak hideg élelmiszer volt. Edzésnapokon erre sem volt lehetőség, így a legközelebbi olimpiai faluba kellett busszal elmenni.

Az olimpiai faluban kényelmetlenséget okozott, hogy egy kollégiumból volt kialakítva, így nem volt sem fürdő, sem WC a szobában. Számomra ez még nem okozott problémát, viszont néhány nap után előbújtak a csótányok, ami nem keltett tiszta hatást. Ebben a faluban az étkezés sem volt teljesen megfelelő, gyakran nyers húst tálaltak fel, illetve a felvágottat, húst a legyek is lepték, így ezekből fogyasztani sem mertünk.

Összességében szerintem jól tudtam alkalmazkodni a várt és váratlan helyzetekhez. Mindkét versenyszámomban első helyen jutottam döntőbe, légpisztollyal 8. helyen végeztem, sportpisztollyal pedig bronzérmet nyertem. A felkészülésemmel és a teljesítményemmel teljesen meg vagyok elégedve. Rengeteget tanultam a verseny alatt, melyeket későbbi pályafutásom alatt hasznosítani fogok.

## **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny)**

### **Szucsák**

### **Mátyás**

A nagyon szűk puskás olimpiai csapat (3 fő) és a hazai mezőny között hatalmas minőségi szakadék húzódik. (Különösen a többiek számára már versenyidényen kívül eső június-július folyamán.) Olimpikonjaink ezért a közvetlen felkészülés során megfelelő edzőspartnerekre nem számíhattak Magyarországon. A hazai edzőtábor szakmai szintje megfelelő volt, de ezt a hiányosságot nem tudta áthidalni.

### **Kissné Oroszi Edit**

A felkészülés menetét az MSSZ elnöksége által elfogadott felkészülési tervben leírtak szerint hajtottuk végre. A puskás versenyzők 2024. évben két hetet Mátraházán a központi edzőtáborban közösen készültek. István egyéni edzéseit az UTE egyesületi lőterén (Bp. Mexikói út) vagy a Budapesti Nemzeti Lőterén hajtotta végre.

István az 2024. évi Európa Bajnokságon februárban szerezte meg az olimpiai kvótát, ezért az olimpiai felkészülés időszaka rövidebb lett a tervezettnél. Az olimpia helyszínén, edzőtábori keretek között nem tudtunk készülni.

Az előzetes olimpiai program ismeretében 5 – 6 edzés lehetőséget terveztünk az 50 m versenypályán, de ebből csak 3 edzést tudtunk megvalósítani, ami a 3x20 összetett versenyszámban hátrányt jelentett.

(Az 50 m versenypályát biztonsági okokból lezárták. júl. 29-30-án, amíg a korong versenyeket rendezték)

### **Miskolczi Julianna**

Az olimpiai felkészülés megfelelő körülmények között zajlott. Zalán edzőtáborozhatott a francia, cseh, szlovák válogatottal a chateauroux-i lőterén, ahol a lövészet olimpiai számait rendezték. A pályák jók voltak, a legkorszerűbb gépekkel szerelték fel a lőteret. Az 50 méteren a szélzászlókat sajnos lecserélték, amiket felhelyeztek. Ezek szerintem túl nehezek voltak, nem a valóságot mutatták, vagy nem úgy, ahogy azt itthon vagy bárhol máshol megszoktuk - de persze ez mindenkinek ugyanolyan volt. Hazai edzőtábort Mátraházán tartottunk, egy jó hangulatú puskás csapat összekovácsoló felkészülésnek gondolom. Az eredményesség érdekében a Nemzeti Lőterén is edzhettek együtt a fiatalok, így az utolsó nagyjából két hónapban minden versenyző a saját programja szerint mégis együtt készült, leszámítva az edzőtábori közös edzésfeladatokat.

### **Győrik Csaba**

Két évvel ezelőtt, a francia szövetség meghívására Major Veronikával edzőtáboroztunk a chateauroux-i lőterén, így felmértük, megismertük a helyszínt.

Kiváló döntésnek bizonyult, hogy a pisztolyos versenyzők közvetlen felkészülésüket a budapesti Nemzeti Lőtérre hajtsák végre. Az utolsó 2 hétben 6 nemzet olimpiai sportlövő csapata készült a Fehér úton, így kiváló edzőpartnerekkel készülhettünk együtt, köztük több későbbi döntőssel, érmessel.

Major Veronika edzéseinak többségét a Nemzeti Lőtérre végzi el teljes felkészülése során, „hazajár” a Fehér útra, ahol világszínvonalú lőtérre edzhet. Pontosan ugyan olyan elektronikus céltáblákra gyakorolhat, mint amilyen a párizsi olimpián várt a sportolókra. Szakmai szempontból ez rendkívül fontos. Amennyiben 2028 LA sportlövő versenyeket más modellre vagy másik gyártó berendezéseire rendezik, akkor ilyeneket kell majd beszerezni a felkészüléshez.

A közvetlen felkészítő edzőtáborban teljes nyugalomban tudtunk készülni, kihasználva a lőtér jó adottságait.

A chateauroux-i lőtér kiváló helyszín, a döntő pálya a kiegészítő létesítményeivel a világ legjobbjai közé tartozik. Helyszíni szabad edzéseinket hetekkel előre online lefoglalhattuk, saját edzéstervünknek megfelelően. Ilyen jó edzés lehetőségekkel még egy világversenyen sem találkoztunk. A legtöbbször kaotikus fegyver és felszerelés kontrollt is kiválóan szervezték meg. Az órákig tartó sorban állás helyett, online közzétett időbeosztás szerint kerültek sorra a versenyzők, pontosan a megadott időben.

A versenyek rendezése, szervezése olimpiához méltó volt. Ez nem mondható el a sportolók szállásáról, ellátásáról. A résztvevők három különböző „faluban” kerültek elhelyezésre, a lőtértől különböző távolságra, más-más színvonalú szálláson és más-más színvonalú étkezéssel. Ezért a lőtérre kívüli körülmények nem voltak egyformák az összes versenyzőnek.

### **Deme Zoltán**

Fábián Sára tekintetében az olimpiai felkészülést időben el tudtuk kezdeni, mivel az első között szerezte meg a kvótát. A felkészülést nehezítette, hogy utolsó éves volt az egyetem és a záróvizsgákra való felkészülés sok idejét felemésztette a kezdeti időszakban. Ezek ellenére sikeres felkészülést végeztünk, az olimpia előtti időszakban mindkét versenyszámában egyéni csúcsokat lőtt. Több külföldi versenyen való indulással, nemzetközi versenyzetetéssel feltehetően jobban kezelte volna az első alapversenyét. A felkészülésünk második felében saját erőből több ilyen versenyen tudtunk részt venni. Az olimpia előtt másfél hónappal egy deréksérülés érte, folyamatos kezelésekre járt, felkészüléséből másfél, két hét esett ki, ezek után felkészülését tervezett ütemben tudta folytatni.

### **9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Hálásak vagyunk a MOB munkatársainak kiemelt figyelemért, aminek következtében 270 km távolságban is a Magyar Csapat részének érezhettük magunkat.

A minden napi kapcsolattartás a MOB irodával biztosított volt. Bármilyen problémával jelentkeztünk, arra megoldást kaptunk.

Külön köszönjük, hogy Chateauroux-ba való érkezésünkkor Fábián László csapatvezető úr Bartha Csabával és Bodaki Márkkal vártak minket. Nagy segítség volt a rendelkezésünkre

bocsátott gépkocsi, amivel könnyedén megoldottuk a külső szálláson elhelyezett 4 edző napi mozgását, illetve a csapattagok napi programjához igazított étkezést a lőtéren kívül.

Kérjük a NOB felé közvetíteni, hogy különösen diszkriminatívnak éreztük a helyi szállás és étkezési lehetőségek színvonalát. Mindez hátrányosan befolyásolta csapatunk teljesítményét.

#### **10. Egyebek (opcionális)**

Köszönet illeti a Fehér úti Nemzeti Lőtér munkatársait, akik minden esetben segítőkész szándékkal, empátiával, a számukra megszabott keretek közötti legnagyobb rugalmassággal fordulnak az ott felkészülő sportlövők felé.

Kiemelt köszönetet szeretnénk mondani az HM Sportért Felelős Államtitkársága által a teljes felkészülési időszak alatt biztosított állami támogatásért, valamint a Magyar Olimpiai Bizottság magas színvonalú szakmai támogatásáért.

### **Sportág: Magyar Taekwondo Szövetség**

#### **Szakág(ak): Küzdelem**

#### **Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

dr. Márton Zsolt Krisztián elnök, Kiss Roland főtitkár, Galambos Bence válogatott vezető edző

#### **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A Párizsi Olimpiai kvalifikáció a Magyar Taekwondo Szövetség 34 éves fennállása során soha ilyen kimagaslóan nem sikerült. Összesen három sportoló kvalifikálta magát Párizsba:

Márton Viviana (-67 kg)

Józsa Levente (-68 kg)

Salim Omar (-58 kg)

A sportolók közül egy direkt kvótát és két kvalifikációs kvótát értek el. A megszerezhető összesen négy kvótából hármat sikeresen abszolvált a csapat. Egyedül az aktuális világbajnokunknak, Márton Luanának nem sikerült a kvalifikációs tornáról kijutnia. A rövidebb ciklus abban nehezítette a kvalifikációs folyamatunkat, hogy Luana nem tudott direkt kvótát szerezni a világranglista alapján, hiszen a legjobb öttől csak három hely választotta el a világbajnok hölgyet.

Józsa Levente óriási fejlődésen esett át a három év alatt, és top 10-es sportolónak érett. Az előző kvalifikációhoz képest 200 helyet javított a ranglistán, és olyan rangos versenyt nyert meg, mint a GP Final, amit magyarnak még sosem sikerült.

Salim Omar a kvalifikációs időszakban sikeresen megnyert egy világbajnokságot és két Európa-bajnokságot, így nála nem kellett aggódni a direkt kvóta helye miatt, hiszen könnyedén hozta a top 5 helyezést.

Márton Viviana a sérüléséből felépülve csúcsmotívóját a kvalifikációra tudta hozni, és lehengerlő versenyzése meghozta a gyümölcsöt. Így ő lett az első magyar nő, aki kijutott az olimpiára.

Ebben a három évben sportolóink megannyi történelmi tettet és eredményt hajtottak végre, amire nagyon büszkék vagyunk. Nagy reményekkel indulunk neki a 2028-as olimpiának, és nem titkolt célunk a négy kvóta megszerzése.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

A felkészülés három helyszínen zajlott: Budapesten, Madridban és Los Angelesben. A budapesti csapattal Józsa Levente Galambos Bence vezetőedző segítségével készült. Madridban a Márton ikrek Suvi Mikkoken edző irányításával edzettek, míg Los Angelesben a Salim fivérek készültek.

A szövetség kiemelten kezelte az öt sportolót, és minden anyagi és egyéb támogatást megadott a keretein belül. A felkészülés első évében nem volt megfelelő mértékű az állami támogatásunk, így nem tudtunk kiemelten versenyeztetni, és ez a feladat a klubokra hárult. A második és a harmadik évben az állami támogatás mértéke jelentősen nőtt, így megfelelő anyagi segítséget tudtunk nyújtani a sportolóknak.

## **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

A párizsi edzés helyszíne kiváló minőségű volt. A szervezők nagyon segítőkészek voltak, minden adott volt a verseny előtt, hogy megfelelő edzőmunkát tudjunk végezni. A szervezők elektronikus rendszert is biztosítottak számunkra, aminek működése eltérő volt a versenyen tapasztaltaktól. Összeségében köszönjük a szervezőknek a kiváló körülményeket.

## **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

A mezőny színvonala az általunk elképzelt volt. Az előző időszakban a világversenyeken és GP szériában volt lehetőségünk ellenfeleinkkel éles körülmények között versenyezni. Az előzetesen felállított kép a mezőnyről helyesnek bizonyult.

## **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

A három olimpiai kvóta megszerzése összességében már hatalmas eredménynek számított az előző olimpiai ciklusokhoz képest, hiszen 2000 óta összesen kettő kvótát szerzett a magyar csapat.

A három versenyzőből előzetesen egy éremben reménykedtünk, amit Márton Viviana olimpiai aranyérme teljes mértékben túlszárnyalt. A két férfi versenyzőnk teljesítménye sem okozott számunkra csalódást, hiszen egy ilyen versenyen pillanatok, momentumok döntenek.

Számunkra nagy öröm, hogy egy ilyen eseményen fiatal sportolóink a világ elit országai ellen nem csak helyt álltak, hanem karakterüket megmutatva fantasztikus teljesítményt nyújtottak. Összességében rendkívül sikeres olimpiai szereplést tudhatunk a hátunk mögött. Ezúton is szeretnénk megköszönni a Magyar Olimpiai Bizottságnak, illetve a Sportért Felelős Államtitkárságnak a támogatást, hiszen nélkülük ez az eredmény nem jöhetett volna létre.

**6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.**

**Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

Salim Omar: Omar második olimpiai szereplésére készült. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy a 2021-es olimpia nem nyújtott számára teljes körű tapasztalatot, hiszen a szurkolókkal teli Grand Palais nem hasonlítható össze a pandémia árnyékában megrendezett verseny körülményeivel.

Első mérkőzésén érezhető volt rajta, hogy a verseny hangulata és környezete számára is egy új helyzet volt, ettől függetlenül magabiztos teljesítménnyel sikerült neki az első mérkőzést megnyernie argentin ellenfele ellen. A verseny előtt előzetesen tudtuk, hogy az aktuális olimpiai bajnok elleni csata a második fordulóban kulcsfontosságú lesz. Sajnos a mérkőzésen Omar elmondása szerint nem minden helyzetben alkalmazta az előzetesen megbeszélte taktikát, emellett az elektronikus protektor sem az eddig tapasztaltaknak megfelelően működött. Omarnak egyetlen egy érzékelt rúgása nem volt a testvédőre, ilyen szituációt a szakmai stáb soha nem tapasztalt még. Omar esetében azért ilyen meglepő ez a helyzet, hiszen ő nagyon magas rúgott pontszámmal dolgozik a versenyeken. Ennek köszönhetően a mérkőzés sok szempontból nem úgy lett menedzselve, ahogy azt előzetesen szeretnénk volna, ez különösen a második menetben mutatkozott meg. Az olasz fiú a mérkőzés után megsérült, így az elődöntőben sajnos nem a legjobb esélyekkel lépett pástra, ami azt eredményezte, hogy Omarnak nem sikerült a vigaszágra kerülnie.

Józsa Levente: Levente első olimpiai szereplésére készült. A verseny előtti hétben sajnos beteg lett, így 4 napig nem tudunk edzeni, magas láza is volt egy fél napig. Sajnos ez teljesítményében is érezhető volt. Első mérkőzésén a kínai világbajnok fiú ellen az első menet az elképzeléseinknek megfelelően zajlott. Onnantól kezdve viszont sajnos érezhető volt, hogy a betegségnek köszönhetően állóképességét és koncentrációját egy időben kezdte elveszteni. Mindemellett a második menetben két olyan intést kapott a vezetőbírótól, amit rajta kívül az olimpián senki sem kapott. Több külföldi szakember is jelezte stábunknak, hogy a második

menetben sajnos a játékvezető igazán belenyúlt a mérkőzésbe. Összeségében egy jobb teljesítményére számítottunk tőle, ami az említett körülmények miatt most Párizsban nem jött számára össze.

Márton Viviana: Viviana teljesítményére nagyon nehéz szavakat találni. Elfogultság nélkül állíthatom, hogy az olimpiai női mezőny legjobb versenyzőjét láthattuk. Számunkra a mutatott teljesítménye nem volt meglepő, hiszen tudtuk mekkora potenciál rejlik benne. Viszont a környezeti tényezők a csarnokban őt extrán motiválták egész versenynap alatt és olyan kapcsolatba került a szurkolókkal a mérkőzések alatt, ami hatalmas erőt adott neki a versenynap utolsó pillanataig. Fontosnak tartom megjegyezni testvére munkáját is az éremben, hiszen Luana is elképesztő erőt adott neki egész nap. Mind a négy mérkőzésén taktikai és technikai szempontból is kiváló teljesítményt nyújtott.

#### **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

A két fiú hasonlóan vélekedett az elektronikus protektorról, ami időszakosan véleményük szerint nem működött. A bírászkodás is több helyzetben szerintük az előző versenyekhez képest eltérő volt. Ez a két tényező volt, ami számukra az előzetesen elvárthoz képest más volt a versenyen.

A felkészülés és az edzőtáborok tekintetében minden versenyző a Szövetség támogatásának köszönhetően jó munkát tudott végezni és minden körülmény adott volt egy sikeres olimpiai szerepléshez.

#### **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Az edzők tapasztalati hasonlóak voltak, mint a versenyzőké. Az elektronikus rendszer működésével nem voltunk megelégedve. A versenyen mutatott bírászkodás pedig az elmúlt két évhez képest teljesen más volt a clinch szituációkban. Olyan közeli rúgás volt engedélyezve, amit az elmúlt két évben a vezetőbírók megintettek.

Különös volt számunkra, hogy ezeket a technikákat több ország versenyzője is használta, azonban ez a szabálmódosítás a verseny előtti értekezleten nem volt megemlítve az edzők számára.

#### **9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

A Magyar Olimpiai Bizottság mindent megtett annak érdekében, hogy a helyszínen a sportolók és sportszakembereink komfortosan érezzék magukat.

Fontos még kiemelni, hogy a sportág versenyrendszer sajátosságai miatt egyenesen arányosak az elért eredmények a sportolók felkészülésére szánt összeggel, az állami támogatás mértékével.

## 10. Egyebek (opcionális)

A Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) és a Honvédelmi Minisztérium (HM) felé szeretnénk kifejezni legmélyebb köszönetünket és hálánkat az olimpiai felkészülés során nyújtott anyagi és sportszakmai támogatásukért. Az Önök áldozatos munkája és elkötelezettsége nélkül sportolóink nem érthették volna el ezeket a kiemelkedő eredményeket. A biztosított erőforrások és szakmai segítség jelentős mértékben hozzájárultak ahhoz, hogy ilyen sikeresen teljesítsük a kvalifikációs időszakot. Az Önök támogatása nélkül nem valósulhatott volna meg mindez.

Köszönjük a bizalmat és a támogatást, amelyet sportolóink és a Magyar Taekwondo Szövetség iránt tanúsítottak. Reméljük, hogy a jövőben is számíthatunk az Önök támogatására, és együtt érhetjük el további sikereinket.

Hálás köszönetünket fejezzük ki mindazoknak, akik a Magyar Taekwondo Szövetségben dolgoznak, különösen az edzőknek és a sportolóknak, akik elkötelezettségükkel és kitartásukkal hozzájárultak sikereinkhez.

Együtt, csapatként sikerült elérnünk mindezt, és nagy reményekkel tekintünk a jövőbe.

### **Sportág: Tenisz**

#### **Szakág(ak):**

#### **Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Palágyi Miklós (edző), Balázs György (edző)

### **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A tenisz sportág sajátossága, hogy a sportolók nagyrészt önállóan készülnek és versenyeznek. Minden héten a világ különböző pontjain rendeznek tornákat, amelyeken a versenyzők indulhatnak, egy évben átlagosan 25-30 versenyen vesznek részt. Az olimpiai kvalifikáció időszaka a tenisz sportágban 2023. június 12-től 2024. június 10-ig, a Roland Garros végéig tartott, a játékosok az ez idő alatt szerzett ATP- és WTA-pontok szerint kialakult ranglistahelyezéssel kvalifikálhattak az olimpiára. A párizsi olimpián ez körülbelül az egyéni ranglista első 85 teniszezőjét érinti.

Fábián a 2023-as év második felétől ért el kimagasló eredményeket (több top10-es játékost legyőzött), ekkor stabilizálta magát az elitben. 2024-ben az Australian Openen harmadik fordulóig jutott, az amerikai ATP1000-es tornákon, Indian Wellsben szintén a harmadik, majd Miami-ban a negyedik körben búcsúzott. Ezekkel az eredményekkel biztosította helyét a top 40-ben, és ezáltal kvalifikálta magát a 2024-es párizsi olimpiára.

Márton felkészülése és versenyzése az első negyedévben a tervezetteknek megfelelően alakult. Április elején az estorili ATP250-es versenyen negyedöntőbe jutott, majd rá két hétre a bukaresti ATP250-es tornát megnyerte. Ezt követően csuklósérülést szenvedett, ami hátráltatta a felkészülést, és akadályozta a versenyzést. Több tornát ki kellett hagynia, csak a Grand Slam-eken és a római ATP1000-es Masters versenyen indult el, sajnos mindenhol az első fordulóban búcsúzott. A pihentetés és a rehabilitáció meghozta a várt eredményt, Márton csuklója javult, és az olimpiát megelőző héten már pályára tudott lépni a Kitzbühelben megrendezett ATP250-es versenyen.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

Marozsán Fábián négy hét füvespályás versenyzés után öt napot tudott Budapesten tölteni, hogy visszaálljon salakpályára. Hamburgban egy ATP500-as versenyen vett részt, majd onnan Umagba, az ATP250-es versenyre ment, ahol a legjobb nyolc közé jutott, az orosz Andrey Rublev búcsúztatta döntő szettben. Fábián felkészülése az olimpiára a terveknek megfelelően történt.

Fucsovics Márton csuklósérülése miatt versenyeken nem indult, a felkészülést itthon végezte annak érdekében, hogy az olimpiára a lehető legjobb formába kerüljön. A kitzbüheli salakpályás ATP250-es versenyről érkezett Párizsba, biztató formában. A közvetlen helyszíni komplex felkészülést a folyamatos esőzés megakadályozta.

## **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Márton és csapata két nappal az első mérkőzés előtt érkezett a francia fővárosba, ám az időjárási körülmények miatt nem volt lehetőségük a tenispályán edzéseket végezni, ezért épületen belül, kreatívan kellett megoldaniuk a felkészülés bizonyos részeit.

Fábiánék egy nappal a mérkőzése előtt érkeztek. Aznap az eső miatt teniszezni nem lehetett, ezért egy futóedzést tartottak. Másnap, a meccsnapon Márton és Fábián együtt melegített a Philippe Chatrier stadionban.

Grand Slam-helyszín lévén a körülmények ismerősek és kifogástalanok voltak.

## **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Az olimpia időpontja, illetve a feszes versenynaptár miatt ugyan néhány játékos, köztük a jelenlegi világelső Jannik Sinner is lemondta az indulást, de összességében így is erős, a legrangosabb versenyekhez hasonló mezőny alakult ki annak ellenére, hogy az olimpia nem ad világranglista-pontot.

## **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

Marozsán Fábián és Fucsovics Márton sorsolása sajnos az egyéni és a páros versenyszámban is kedvezőtlenül alakult, mindenhol az első körben búcsúztak. Első számú játékosunkat, Fábiánt a franciák legjobbjára, Ugo Humbert várta, míg Márton a korábbi világelsővel, a 14-szeres Roland Garros-győztes Rafael Nadallal találkozott.

A magyarok párosban a korábbi páros világbajnok Wesley Koolhofnal és az egyéniben top 30-as Tallon Griekspoorral mérköztek.

**6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.**

**Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

Fábián a hazaiak jelenlegi legjobbjával, a világranglista 15. helyén jegyzett Ugo Humberttel találkozott a 14-es pályán. Humbert, balkezes, kellemetlen stílusú játékos, aki két ATP-tornát is nyert ebben az évben. Fábián jól kezdett, egyből brékelt, de sajnos a francia játékos hamar megtalálta az ellenszert, és az első szettet 6:3-ra megnyerte. A több ezres francia közönség szurkolása olykor sportszerűtlen volt, ugyanis a labdament végéig nem illik hangoskodni. A második szettben Fábián többet kockáztatott, élesebben és gyorsabban játszott, de Humbert olvasta a játékát, így a magyarnak egyre kevesebb esélye maradt. Végül ezt a játszmát 6:2-re nyerte a francia. Végeredmény: 6:3 6:2.

Márton az egyéni versenyszám első fordulójában a 14-szeres Roland Garros-győztes Rafael Nadal ellen játszott egy rendkívül színvonalas mérkőzést, ahol a győzelemre is megvolt az esélye. Az első szettben Márton még nem találta a játékát, így a játszmát elvesztette 6:1-re. A második szettben fordult a játék képe, és rögtön sikerült brékkal kezdenie. 4:1-re is vezetett, voltak bréklabdái az 5:1-hez, de ezeket sajnos nem tudta értékesíteni. A kétszeres olimpiai aranyérmes visszajött a játszmába, de Fucsovics Márton 5:4-nél másodszor is elnyerte a legendás spanyol adogatását, így 6:4-re nyerte a második szettet. A döntő játszmában előbb a magyarnak kellett fogadóelőnyököt háritania, szerencsére 0:0-nál és 1:1-nél is nyerte a fontos pontokat, sőt 2:1-nél neki volt 40:0-ja fogadóként. Nadal túlélte a kritikus időszakot, és rögtön utána brékelt (2:3). Fucsovics nem adta meg magát, azonnal visszabrékelhetett volna (40:30), de nem volt ellenszer Nadallal szemben. Márton 2:4-nél egy káprázatos, futtából megütött fonák egyenessel nyerte a gémet, még a spanyol is megtapsolta.

Az újabb fordulathoz el kellett volna venni a 22-szeres Grand Slam-bajnok adogatását, de a 38 éves mallorcai nem adott esélyt. Az első meccslabdájánál ugyan rontott tenyeressel, a másodiknál kettős hibát ütött, de aztán lezárta az összecsapást. Végeredmény: 1:6 6:4 4:6.

A Fucsovics/Marozsán páros az első fordulóban a holland Tallon Griekspoor/Wesley Koolhof duóval mérkőzött, ahol a papírforma érvényesült, és kétszettes vereséget szenvedett a magyar páros. Fucsovics Márton mozgásán látszott, hogy nem volt ideje regenerálódni a Nadal elleni két és fél órás csata után. A hollandok egyből brékelték, és ez meg is adta az egész mérkőzés alakulását. Játzmánként két-két alkalommal veszítették el az adogatásukat a magyarok, míg nekik öt fogadóelőnyből egyet sem sikerült megcsinálni, így lett 66 perc alatt 6:2 6:3 az ellenfélnek. A magyar teniszezőknek ezzel befejeződött a párizsi olimpia.

**7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Marozsán Fábián biztató formában érkezett az olimpiára. Balszerencsés, hogy az egyéni és a páros mérkőzése is egy napra került.

Fucsovics Márton: Márton jó formát mutatott az olimpiát megelőző héten. A helyszíni felkészülés az időjárás miatt sajnos nem sikerült, mivel pályára csak a verseny napján tudott lépni.

Tenisz sportágban az olimpia helyszíne adott volt, mivel Franciaország egyike a Grand Slam-nemzeteknek, így a játékosok a számukra már ismert Roland **Garros** salakpályáin mérközhettek, így a pályák és a körülmények kifogástalanok voltak.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Balázs György: Fábián közvetlen felkészülését az umagi ATP250- es verseny negyedöntője jelentette, majd edzőtáborra a hamburgi ATP500-as torna előtti öt napon került sor Budapesten, salakon. Az eső miatt Párizsban pályán edzeni egyszer sem tudtunk, csak erőnléti- és futóedzést végeztünk. A versenyen a pálya minősége rendben volt.

Palágyi Miklós: A rossz időjárás miatt a kinti felkészülés nem a tervezetteknek megfelelően zajlott. A folyamatos esőzés miatt Márton csak edzőtermi munkát végzett, pályára lépni közvetlenül a Nadal elleni mérkőzést megelőzően tudott. Márton csukósérülése folyamatosan javult, ennek köszönhetően egy salakpályás ATP250-es versenyről érkezett az olimpiára. Az edzéshelyszínek kifogástalanok voltak, hiszen az eseménynek a Roland Garros adott otthont. Márton a 14 000 fős Philippe Chatrier stadionban telt ház előtt játszott Rafael Nadallal egy rendkívül magas színvonalú, fordulatos mérkőzést.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbitó javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Az olimpia helyszíne tenisz sportágban a Roland Garros volt, a pályák minősége és a helyszín kifogástalan volt, azonban a szervezés részéről akadt néhány nem megszokott probléma:

- A sportolók egy alkalmazáson keresztül tudtak pályát foglalni, de a rossz időjárás miatt bizonytalanok voltak az edzésidőpontok. Hasznos lett volna, ha a practice desket telefonon vagy WhatsAppon el lehet érni, és így könnyebb lett volna információt kapni a pályák állapotáról az edzések tervezhetősége miatt.
- Az olimpián dolgozók nagy része nem beszélt angolul csak franciául, ami megnehezítette a kommunikációt.
- A többi nagy tenisztornához viszonyítva az éttermi kínálat elenyésző volt.
- Bár előzetesen kaptak tájékoztatást a sportolók, mégis szerencsés lett volna, ha a csapat minden tagjának egyforma jogosultságokkal rendelkező akkreditációja van.
- Érkezéskor kiderült, hogy az előzetes tájékoztatással ellentétben az akkreditációk módosításra szorultak, azonban a szervezők nem biztosították a transzportot arra a helyszínre, ahol ezt meg lehetett tenni, a csapat önköltségen utazott ide.

**Sportág: torna**

**Szakág(ak): férfi**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Szűcs Róbert edző

- 1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A kvalifikáció során a magyar férfi tornász válogatott eljutott a 2023-ban Antwerpenben megrendezett kvalifikációs világbajnokságra, ahol csapattal sajnos nem sikerült a kvóta megszerzése, de egyéni összetett eredményével Mészáros Krisztofer kvótát szerzett. Ezután a többieknek még 4 világ kupáról és a 2024-ben Riminiben megrendezett Európa bajnokságról volt esély kijutni a párizsi játékokra, de másik magyar tornásznak ez nem sikerült.

- 2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

Krisztofer a közvetlen felkészülést az olimpiára június elsején kezdte meg, de az előtte levő héten a várnai challenge kupán belső boka sérülést szenvedett, amire két hét múlva rásérült. Ez a sérülés sajnos nagyban hátráltatta felkészülését, mert a talajon és az ugráson csak július elején tudta megkezdeni a gyakorlatokat begyakorolni és a szerekről való leérkezéseket is sokáig csak plussz szőnyegre végezte.

A felkészülést a győri OSP (Olimpiai Sport Park) tornatermében végeztük, napi két edzéssel az irányításom alatt. Kovács István szövetségi kapitány júliusban minden héten leutazott egy-egy gyakorlatos edzésre és szakmai jó tanácsokkal segítette felkészülésünket. A felkészülés alatt június végén részt vettünk a Román Nemzetközi Bajnokságon, ahol a több kvótás versenyzővel megrendezett megmérettetésen két aranyérmet nyertünk, bár itt még csak négy szeren tudott Krisztofer versenyezni.

A Magyar Torna Szövetség és a Győri Atlétikai Club is mindent biztosított számunkra (tornaszerek, gyúró, információk), hogy zavartalanul tudjunk készülni. Köszönet érte!

Összességében jó fizikai és mentális állapotba érkezett Krisztofer Párizsba és várta, hogy bizonyíthasson.

- 3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Az olimpián mind az edzés, mind pedig a verseny körülmények nagyon jók voltak. Egyedül a buszok indulását kellett folyamatosan figyelni, mert időnként változtattak rajta a szervezők.

- 4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Egy világbajnoksághoz képest az olimpián kevesebb tornász indult, de minőségében sokkal erősebb volt ez a mezőny. Sok olyan ország nyert érmet, akiknek versenyzői nem tartoztak az elithez pl. Fülöp-szigetek, Columbia, de találkozhattunk a szerdöntőkben iráni vagy ciprusi tornásszal is.

## **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

Magyar férfi tornász a tokiói olimpián nem vett részt. Krisztofer szereplése a játékokon előre lépés a 9. helyezése a szakmában nagyon jónak számít és az hogy egyéni összetettben a torna „nagyhatalmak” közül nem tudta legyőzni amerikai, svájci, kanadai, olasz vagy holland tornász sem az mindenképpen figyelemre méltó. Nyilván szerettünk volna még előrébb végezni, de az erős mezőnyben az esélyesebbek nem hibáztak. A szerenkénti döntőbe nem tudtunk bekerülni, erre talajon lett volna reális esély, de a boka sérülésből kifolyólag ez most nem jött össze. Korlátan nem sok hiányzott a döntőhöz, itt második tartalékként zártunk. Összességében elégedettek vagyunk az eredménnyel, de a fő cél, hogy Los Angelesben már érmet nyerjen Krisztofer és ehhez egy kvalifikációt szerzett csapat segítse hozzá.

## **6. A sportolók egyéni értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.**

**Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyéni értékelést a torna legvégén.**

Mészáros Krisztofernek az első olimpiáján vett részt. Az elvárás tőle az egyéni összetett és a talaj döntőbe kerülés volt.

Eredmények: összetett selejtező: 14.helyezés

összetett döntő: 9.helyezés

korlát szerenkénti döntő: 2.számú tartalék pozíció

Azt gondolom, hogy a maximumot nyújtotta, amit a felkészülése alapján elvárhattunk tőle. Sajnos a talaj gyakorlatát, amivel az idei EB-n bronzérmet nyert nem tudta elégszer sikeresen végrehajtani az edzéseken, így nem tudott megfelelő önbizalommal odaállni ehhez a szerhez.

## **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

## **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Felkészülésünk zavartalan volt, Gymnova márkájú szereken tudtunk készülni. Ez a szer típus volt az olimpián is. Megfelelő számú verseny segítette a munkánkat, a MATSZ és clubunk a GYAC is mindenben segített amihez kértünk segítséget. A párizsi edzés és verseny helyszínek jók voltak. A Bercy Arénában fantasztikus hangulat volt a verseny során. A MOB munkatársai

mindvégig segítőkészek voltak és az egészségügyi csapat (orvos, gyúrók, gyógytornász) is mindent megtett, hogy sikeresen szerepeljünk.

- 9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Szakmai munkánkat negatívan befolyásoló tapasztalatunk nem volt.

- 10. Egyebek (opcionális)**

**Sportág: Szertorna**

**Szakág(ak): Női Torna**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Draskóczy Imre szövetségi kapitány

- 1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A női torna a kvalifikációs VB. -n csapattal a 15. helyen végzett. Az 1-12 helyezett csapattal tud részt venni az olimpián a 13-15. helyezett csapatok egy „szabad – név nélküli” kvótával rendelkezhetnek. Czifra Lili Bettina az egyéni összetett alapján szerzett kvótát míg Bácskay Csenge az ugráson szerzett jogot az olimpiai részvételre. Ennek megfelelően az egyénileg megszerezhető 3 kvótával vágtunk neki a felkészülésnek. 2023.10.30.-n azt a döntést hozta a női szakág, hogy „a háromszoros EB bajnok Kovács Zsófia rehabilitációjának függvényében kívánja kialakítani a jelölést az olimpiára”. Abban is egyezség született a szakmában, hogy mindezt a 2024.-s EB.-t követően fogja kialakítani a MATSZ. Mint szövetségi kapitány az EB.-t követően a bukaresti nemzetközi versenyt jelöltem ki mint válogató versenyt. Kovács Zsófia rehabilitációja jól sikerült és felemáskorlátan, ahol mind két tornásznak finálé esélye volt, ott kellett versenyezniük. Székely Zója 14,05 / Kovács Zsófia 14,20 fejezte be a versenyt. Kovács Zsófia „B” leugrással érte el ezt az eredményt és mivel még egy hónap volt az olimpiáig így a „D” leugrásával készülhetett az olimpiára, a finálé esély miatt. Zsófi felkészült és a bukaresti verseny után a finálé esélyes gyakorlatával edzett minden nap. Az olimpián a pódium edzésen a leugrást követően rosszul érkezett és megsérült. A MATSZ és a MOB vezetésének köszönhetően 24 órán belül Székely Zója tudott csatlakozni a csapathoz. Így alakult ki a végleges részvételünk a párizsi olimpián.

## 2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.

A felkészülésünk hullámvölgyekkel volt kikövezve. Czifra Lili egy hónappal az EB előtt, Bácskay Csenge egy héttel a kiutazás előtt melegítés közben, Kovács Zsófia pedig a pódium edzésen sérült meg. Ugyanakkor a sérülésekből Csenge és Lili nagyon szépen felálltak és kihozták magukból a 100%-ot az Olimpián! Székely Zója februárban és márciusban szerepelt a legjobban és az Olimpiára már nem úgy tudott felkészülni, ahogy szeretett volna, de végül elérte célját és kijutott.

## 3. Olimpiai helyszíni edzések, edzéskörülmények és edzési lehetőségek értékelése.

Az edzés helyszínek és a versenyterem is kifogástalan volt!

## 4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.

A mi sportágunkban ez a „csúcverseny” mindenki sokkal jobban fel volt készülve, mint a 2023.-s VB. -n. pl.: az ugrásban Bácskay Csenge új magasabb kiinduló pontszámmal rendelkező ugrást mutatott be, amivel a VB. -n biztos finálás (és pontszerző) itt a tartalék helyre volt elég. A női tornában van két olyan világklasszis, akiket egyszerűen nem lehet utolérni..... A többi versenyző nagyjából hasonló tudással és képességekkel bírnak.

## 5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.

A női szakág az elmúlt évekhez képest előrelépett és az egyénileg megszerezhető maximális 3 fős kvótával tudott részt venni az olimpián. Ezzel előkészítette a következő négy év célkitűzését is, hogy csapattal tudjunk részt venni a játékokon.

A versenyzőink, ami elvárható volt Tőlük azt teljesítették különösen nagy dicséret jár azért, hogy mindezt sérülésekkel, fájdalmakkal együtt kellett végrehajtaniuk.

## 6. A sportolók egyénenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénenkénti értékelést a torna legvégén.

**Bácskay Csenge Mária** ugráson 11.-helyen végzett és 3.-s számú tartalék versenyzőként fejezte be. Ez volt Csenge első olimpiája. A bokasérülésével együtt fantasztikus teljesítmény volt az, hogy rövid időn belül megtanulta az új ugrását és sérüléssel együtt sikeresen be is tudta mutatni.

**Czifra Lili Bettina** fiatal 17 éves tornászként első olimpiáján beverekedte magát az összetett döntőbe - ez utoljára Ónodi Henriettának sikerült 1992.-ben. A női torna jövője benne van és minden bizonnyal fogunk róla még hallani a jövőben, hiszen itt az olimpián megismerték

„nevet szerzett magának” a mi sportágunk pontozásos sportág ez nélkülözhetetlen az eredmények eléréséhez! Finálé jegyzőkönyve csatolva!

**Székely Zója**, Zsófi sérülését követően utazott Párizsba a pódium edzést kihagyva versenyzett. Gyakorlatát sikeresen megcsinálta és elérte célját: olimpikon lett.

**7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Versenyzőink véleménye különböző hiszen mind a hárman más, más felkészüléssel és helyzettel kellett megbirkózniuk. Lili kiegyensúlyozottan edzőjével készült és leszámítva az eszéki VK.-n történt sérülését minden a tervek szerint zajlott... akárcsak Bácskay Csengénél akivel kapcsolatban tudtuk, hogy rövid lesz az idő az olimpiai felkészülésre, de sikerült!

Székely Zója és Kovács Zsófia másként értelmezte a „nemzeti” név nélküli kvótát ami ebben az esetben több kisebb konfliktust is teremtett, de sikerült kezelnünk ezt a kérdést és végül Zója részt tudott venni az olimpián, mely nagy köszönhető a MATSZ és a MOB adminisztrációs háttér munkájának!

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Czifra Lili és Kovács Zsófia edzőjével összhangban tudunk készülni Székely Zója edzője Gondos-Arató Orsolya másképpen értelmezte a válogatási elvet. Pedig minden egyértelmű volt: Az EB után Zsófi rehabilitációjának a függvényében a bukaresti verseny volt a válogató verseny amit előtte mindenki elfogadott / az eredmény függvényében pedig már nem..... ezt leszámítva minden a tervek szerint történt. Az edzőtáborok és a MATSZ támogatása is teljesen gördülékeny és maximális volt.

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbitó javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

A kvalifikációs rendszer a tornában három csapatnál (VB 13. 14. 15. helyezett csapat esetében) ad a nemzeti szövetségnek olyan jogkört, amivel kizárólag helyben tudnak jelölni. Ez mindhárom országban komoly problémákat okozott és elvitte a lényegtől a figyelmet a tornáról és az eredményességtől.

A javaslatom az, hogy a FIG által szervezett versenyeken kell eldönteni névre szólóan a kvótákat. (Mi ezt tettük a bukaresti FIG által elfogadott verseny alapján döntöttünk.)

**10. Egyebek (opcionális)**

Szeretném megköszönni a MATSZ és MOB adminisztrációs háttér munkáját és a gyors intézkedéseket! Köszönet érte!

## Sportág: Triatlon

### Szakág(ak): női és férfi egyéni

### Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):

Lipták Tamás, szakmai igazgató

#### 1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.

A két évig tartó kvalifikációs időszaknak, korábban nem látott tervekkel vágtunk neki. Megpróbáltuk a lehető legmagasabbra tenni a léceket és ehhez biztosítani a versenyzők számára a legjobb körülményeket. Összességében ugyan elmaradtunk a célkitűzéseinktől, de mind a mix váltó, mind pedig a harmadik férfi kvóta megszerzése a kvalifikáció utolsó hetéig reálisnak bizonyult.

A. A férfi egyéni kvalifikációban két éven keresztül, hol három, hol négy versenyzőnk is a legjobb harmincban szerepelt és végül mindössze 21 ponton múlt, hogy nem három magyar versenyző képviselhette hazánkat Párizsban (1. táblázat). Negyedik versenyzőnk, Faldum Gábor a 36. helyen végzett, mellyel szintén bármely korábbi olimpián indulási helyet szerzett volna. Érdekeség, hogy a ranglista első három helyén a párizsi dobogósok végeztek és a 30. helyen kvalifikáló spanyol, aki az utolsó versenyen előzte meg Dévay Márkot, végül országa legjobb versenyzője lett nyolcadik helyezéssel.

OR helyezés	Versenyző	$\Sigma$ pontszám	M pontszám
1.	Leo Bergere	9124	760
2.	Hayden Wilde	8864	739
3.	Alex Yee	8225	823
6.	Lehmann Csongor	6060	505
29.	Bicsák Bence	3680	307
30.	Alberto Gonzales Garcia	3626	302
31.	Dévay Márk	3605	300
36.	Faldum Gábor	3375	281

1.tábl. A férfi olimpiai ranglista pontszámai

Minden versenyzőnk a kvalifikációs időszak kezdetétől részt vett a sorozatban, Lehmann Csongor a sportág eddigi legjobb kvalifikációs eredményét érte el hatodik helyezéssel, de soha nem fordult elő korábban, hogy négy magyar versenyzőnek is az utolsó pillanatig reális esélye legyen a kijutásra azonos nemen belül (2. táblázat).

	Sidney	Athén	Peking	London	Rio	Tokió	Párizs
Kuttor Csaba	n.a.	42	72				
Faldum Gábor					30		
Tóth Tamás					57	61	
Bicsák Bence						11	29
Lehmann Csongor							6
Dévay Márk							31

2.tábl. Magyar férfi versenyzők helyezései a kvalifikációs ranglistákon

Kvalifikációs pontokat három „szinten” lehetett szerezni. A legmagasabb pontokat a Világbajnoki sorozat versenyei adták (1. hely 1000 pont). Ezt követték a Világkupák (500), majd a kontinentális bajnokságok (400) pontjai. Csongor leginkább a WTCS-re koncentrált és onnan szerezte pontjai nagytöbbségét. Bence az első évéhez képest kétszer annyi pontot szerzett a másodikban, leginkább azzal, hogy több világkupa indulása volt. Márk kiemelkedő úszótudása is leginkább a világkupákon kamatozott, különösen a kvalifikáció második félévében (3. táblázat). Dévay Márk igazi versenyhalmozó lett a kvalifikáció végére. Már az első évi 11 verseny is kimagasló, de a második évben 15 alkalommal is pontszerző helyen végzett a kvalifikációs versenyeken. Ennek ellenére is végül mindössze minimális különbséggel, de kicsúszott a legjobb 30 közül, mely azt is jelentette számára, hogy nem lehetett ott Párizsban.

versenyző	időszak	beszámít/összes	WTCS (db)	WTCS (pont)	WTC (db)	WTC (pont)	CCh (db)	CCh (pont)
Lehmann Csongor	1. év	5/7	3/5	1344	1/2	500	1/1	453
	2. év	7/10	5/6	3062	1/2	436	1/1	264*
	teljes kvali	12/17	8/11	4406	2/4	936	2/2	717

versenyző	időszak	beszámít/összes	WTCS (db)	WTCS (pont)	WTC (db)	WTC (pont)	CCh (db)	CCh (pont)
Bicsák Bence	1. év	4/8	2/6	789	1/1	186	1/1	258
	2. év	8/13	4/7	1325	4/6	1122	0/0	0
	teljes kvali	12/21	6/13	2114	5/7	1308	1/1	258

versenyző	időszak	beszámít/összes	WTCS (db)	WTCS (pont)	WTC (db)	WTC (pont)	CCh (db)	CCh (pont)
Dévay Márk	1. év	5/11	2/7	681	2/3	565	1/1	221
	2. év	7/15	1/6	210	6/8	1929	0/1	0*
	teljes kvali	12/26	3/13	891	8/11	2494	1/2	221

3.tábl. Versenyzőink szerzett pontjai a kvalifikáció különböző szintű versenyein és éveiben

\*a madridi Európa-bajnokság duatlon formátumban lett megrendezve mely csökkentett pontot adott

B. A női kvalifikáció egy fokkal izgalommentesebben alakult. Sajnos a belső korfa miatt több versenyzőnk sem tudta a kvalifikációt az első év elején megkezdeni, onnantól pedig már lépéshátrányban voltak az ellenfelekkel szemben. Így Kuttor-Bragmayer Zsanett mellett a kvalifikációs időszak első évében nem volt potenciális vetélytárs, Kovács Zsófia Tokiót követően még nem volt biztos a folytatásban, utánuk pedig még junior korú versenyzőink következtek. Zsófia, Kropkó Márta és Horváth Karolina Helga is a kvalifikáció második évében gyűjtötte be pontjainak nagy részét, ekkor már leginkább a mix váltóba való nevezhetőség miatt.

A női ranglista is jól érvényesült a végső eredményekben. Beaugrand, győzött, Potter pedig a bronzérmet szerezte meg Párizsban (4. táblázat)

OR helyezés	név	Σ pontszám	M pontszám
1.	Beth Potter	9435	786
2.	Cassandra Beaugrand	9077	756
3.	Emma Lombardi	8058	672
30.	Djenyfer Arnold	3612	301

46.	Kuttor-Bragmayer Zsanett	2958	247
102.	Kovács Zsófia	1183	118
106.	Kropkó Márta	1134	113
127.	Horváth Karolina Helga	726	145

4.tábl. A női olimpiai ranglista pontszámai

- C. A mix váltónk is az utolsó pillanatig esélyes volt a kvóta szerzésre. A kvalifikációs sorozat során az első évben kerestük, hogy ki lehet Zsanett mellett a második számú női versenyző. Junior korú versenyzőinkkel, próbálkozásaink több alkalommal is gyengébb eredményeket hoztak. Év végére Kropkó Márta személyében megtaláltuk a stabil tagot és vele kezdtünk neki a felzárkózásnak. A felzárkózást nagyban nehezítette az év folyamán két elmaradó és egy duatlonná változtatott verseny, melyek abszolút nem kedveztek a csapatunknak. Az utolsó, ranglistáról nem kvalifikált csapatok szétlövésén is egy hellyel maradtunk le végül a kijutásról, itt két rutinos versenyzőnk is tudása alatt teljesített, azon kívül, hogy május közepén az irreálisan meleg mexikói Huatulcóban rendezték meg a versenyt.

## 2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.

Versenyzőink saját edzéstársaikkal, az előre eltervezett ritmusuk szerint, tudták elvégezni az utolsó simításokat. Elmondásuk szerint minden rendben ment a felkészülésben, bejáratott helyszíneken, jól ismert körülmények között tudtak készülni.

Kuttor-Bragmayer Zsanettet régóta fennálló sérülése minimálisan akadályozta a munkában, két férfi versenyzők végig egészségesen készülhetett. Lehmann Csongor utolsó versenyét, a tiszaujvárosi világbajnokságot -három héttel az Olimpia előtt- meggyőző teljesítménnyel megnyerte, Bicsák Bence a kvalifikációs időszak lezárását követően nem versenyzett, Bragmayer Zsanett a tiszaujvárosi világbajnokságon 12., egy héttel később Hamburgban a mix váltó világbajnokságon résztvevő csapat tagjaként a 8. helyen végzett.

A versenyek előtt közvetlenül a sportág úszás szakágának megrendezhetősége miatt kialakult helyzetet megpróbáltuk a legtávolabb tartani a versenyzőktől, de természetesen a pálya beúszások elmaradása és az érezhető feszültség kicsit rányomta bélyegét a versenyek előtti utolsó napokra.

## 3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.

Csapatunk július 26-án, 4 nappal a triatlonversenyek tervezett kezdése előtt érkezett Párizsba. A lehetséges edzőhelyszínek közül mi csupán a sportág számára kijelölt uszodát használtuk, mely teljesen rendben volt és a távolsága is elfogadható volt az olimpiai faluhoz képest. A futó és kerékpáros edzéseket versenyzőink a falu környékén oldották meg.

A versenyhelyszínen a Szajna vízminősége miatt az úszópályát nem próbálhatták ki versenyzőink, a kerékpáros és futópályát azonban megnézhatték, tesztelheték. Az úszópályabejárás hiánya azért is volt szignifikáns, mert a tavalyi tesztversenyhez képest a folyó kétszeres sebességgel folyt és egész szélességében más áramlások működtek.

## 4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.

Nehezen összehasonlítható a mezőnyök erőssége, nagy eltérés azonban nem volt a mezőny elejének összetételében. Az biztos, hogy a verseny folyását meghatározó versenyzők hiányoztak az olimpiai mezőnyből és a hátsó régiókban, nem feltétlenül a tudásukkal bekerülő versenyzők is ott lehettek Párizsban. A férfiak mezőnyében nem volt ott a rajtvonalnál az úszást – ezzel a verseny első szakaszát - nagyban befolyásoló versenyzők közül a francia Vincent Luis és Dévay Márk, de a top 30 versenyző közül a belső válogatási elvek miatt hiányzott az amerikai McElroy a francia Richard és az olasz Sarzilla.

A hölgyeknél szintén mindössze négyen nem voltak ott a kvalifikáció legjobb 30 versenyzői közül, az amerikai Rappaport, a német Gomez-Göggel és Meissner valamint a brit Coldwell. Előzetesen több szakértő is úgy gondolta, hogy a hazaiak majd csapatként segítik egymást, ez azonban sem a nőknél, sem a férfiaknál nem fordult elő. A verseny legnagyobb segítségnyújtása az új-zélandi csapatnál volt, amikor a jót úszó McCullogh visszamaradt az első bolyból, hogy segíteni tudja honfitársa – a későbbi ezüstérmes – Wilde felzárkózását.

Sem a nőknél, sem a férfiaknál nem sikerült a címvédés. A bermudai Duffy hosszú sérüléséből való visszatérést követően 5., a norvég Blummenfelt hosszútávú „kalandozások” után és ezt az évet már az olimpiai felkészülésnek szentelve, 12. helyen végzett.

A kontinensek között, Európa fölénye nem csak a kvalifikációban volt nagy (nők 33 európai/55 induló, férfiak 26/55), hanem a párizsi eredményességben is. A nőknél mindhárom érem a férfiaknál kettő került európai nyakba, de a legjobb harminc versenyző között is a hölgyeknél mindössze 9, a férfiaknál 11 versenyző ért be más kontinensről.

## 5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.

A versenyen induló versenyzőink ki tudták hozni magukból a maximumot. A sportág 2000-ben kezdődött olimpiai történetében a legjobb helyezések között vannak az elért eredmények (5. táblázat). Két férfi versenyzőnk is a legjobb 20 között végzett, melyre nem, volt példa korábban.

versenyző	Sidney	Athén	Peking	London	Rio	Tokió	Párizs
Edőcsény Nóra	19.						
Molnár Erika	23.	38.					
Góg Anikó	39.						
Kuttor Csaba	30.	DNS	47.				
Szabó Zita			38.				
Kovács Zsófia				51.	24.	LAP	
Vanek Margit					45.		
Faldum Gábor					20.		
Tóth Tamás					33.	29.	
Kuttor-Bragmayer Zsanett						12.	26.
Bicsák Bence						7.	16.
Lehmann Csongor							11.

5.tábl. A magyar versenyzők egyéni olimpiai helyezései

**6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.**

Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatsportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.

Kuttor-Bragmayer Zsanett: 26. hely, második olimpiáján, 5:29 hátrány (4,77%).

Zsanett rutinjának és technikai képzettségének nagyban kedvezett a verseny reggelén szemerkélő eső. Elhúzódó sérülése miatt várható volt, hogy a befejező számban nem tudja hozni legjobbját, azonban 38 perc feletti ideje, még a vártnál is gyengébb. Ebben benne lehetett, hogy az első két számban óriási teljesítményt nyújtott, úszást követően a 7. helyen szállhatott fel a kerékpárra és a kezdetben 12-13 fős első boly tagjaként, tudta végig tekerni a 40 kilométert. Második depózásra már csak 9 hölgyversenyző érkezett együtt és Zsanettnek ez is kimondottan jól sikerült, a futást is az első bolyban kezdhette meg 1 perces előnnyel az üldözők előtt.

Pos	Name	Nat	Swim	Pos S	T1	S+T1	Pos T1	Bike	S+T1+B	Pos B	T2	S+T1+B+T2	Pos T2	Run	Total Time
1	Beaugrand	FRA	00:22:32	6	00:00:53	0:23:25	6	00:58:20	1:21:45	5	00:00:28	1:22:13	6	00:32:42	01:54:55
2	Derron	SUI	00:22:51	15	00:00:54	0:23:45	15	00:57:58	1:21:43	1	00:00:27	1:22:10	1	00:32:51	01:55:01
3	Potter	GBR	00:22:25	5	00:00:54	0:23:19	5	00:58:26	1:21:45	7	00:00:26	1:22:11	4	00:32:59	01:55:10
	AVG 1-3		0:22:36		0:00:54	0:23:30		0:58:15	1:21:44		0:00:27	1:22:11		0:32:51	1:55:02
4	Lombardi	FRA	00:22:36	8	00:00:56	0:23:32	8	00:58:12	1:21:44	3	00:00:27	1:22:11	3	00:33:05	01:55:16
5	Duffy	BER	00:22:05	1	00:00:56	0:23:01	1	00:58:44	1:21:45	6	00:00:28	1:22:13	7	00:33:59	01:56:12
6	Taylor-Brown	GBR	00:22:41	10	00:00:53	0:23:34	10	00:58:12	1:21:46	9	00:00:29	1:22:15	9	00:34:20	01:56:35
	AVG 1-6		0:22:32		0:00:54	0:23:26		0:58:19	1:21:45		0:00:28	1:22:12		0:33:19	1:55:32
7	Kingma	NED	00:22:20	4	00:00:59	0:23:19	4	00:58:25	1:21:44	2	00:00:27	1:22:11	2	00:34:42	01:56:53
8	Lindemann	GER	00:22:48	14	00:00:53	0:23:41	14	00:59:07	1:22:48	16	00:00:31	1:23:19	21	00:33:42	01:57:01
9	Tertsch	GER	00:22:45	13	00:00:50	0:23:35	11	00:59:12	1:22:47	11	00:00:29	1:23:16	14	00:33:47	01:57:03
10	Spivey	USA	00:22:43	12	00:00:57	0:23:40	13	00:58:04	1:21:44	4	00:00:30	1:22:14	8	00:34:57	01:57:11
	AVG 1-10		0:22:35		0:00:54	0:23:29		0:58:28	1:21:57		0:00:28	1:22:25		0:33:42	1:56:08
26	Kuttor-Bragmayer	HUN	00:22:34	7	00:00:56	0:23:30	7	00:58:15	1:21:45	8	00:00:27	1:22:12	5	00:38:12	02:00:24

A férfiak versenyét – a sok előzetesen akár még várható mellett - két előzetesen nem várt tényező nagyban befolyásolta. Az első a verseny egynapos halasztása, a másik, hogy nem az eredeti augusztus 2-i reggel nyolccórás időpontra, hanem egy hirtelen döntést követően a július 31-i napra, a női futam utánra rakták át a rajtot. A 10:45-ös kezdés már előrevetítette, hogy a záró szám idején meglehetősen magas hőmérséklettel kell számolni, miután a hajnali órákban még az eső is esett, így a páratartalom is folyamatosan növekedett.

Lehmann Csongor: 11. hely, első olimpiáján, 0:54 hátrány (0,86%)

Előzetes célkitűzésként Csongort a legjobb hatba vártuk. Az elmúlt évek folyamatos fejlődése és a világbajnoki sorozatban mutatott év eleji teljesítménye is erre predesztinálta. Az eredmény elérésében leginkább a régen nem látott pechsorozata akadályozta meg, mely végig kísérte a versenyen. Az úszás során kb. 400 méternél valaki leverte a fejéről az úszószemüvegét és a sapkáját, ami miatt nem látott rendesen a hátralévő szakaszon. A nagy kavarodásban ráadásul elnézett egy terelőbóját is a vízben, mellyel nem nyert semmit, de pályaelhagyás miatt így is járt neki egy 15 másodperces büntetés, ráadásul tőle teljesen szokatlan módon több mint egyperces hátránnyal ért partot az elsők mögött. Innentől egy óriási zárkozást bemutatva kerékpáron azért kellett dolgozni, hogy a zárószámra még esélye legyen a legjobbakkal

kiindulni. Ez a munka olyannyira sikerült, hogy az utolsó két körben már együtt tekert a mezőny, Csongor erőfeszítéseiről pedig mindent elmond, hogy a legjobb kerékpáros idő is az övé lett. A zárkózás azonban túl sokat vett ki belőle és hiába hagyta el elsőként a depót nem tudta tartani a tempót a leggyorsabb futókkal. A büntetését a 3. kör végén állta le és onnantól egy óriási hajrát bemutatva, ismét helyeket hozva a 11-ként ért célba. Megnyugtató lehet, hogy mutatott teljesítménye alapján egyáltalán nem volt irreális elvárás a legjobb hatba kerülés, de sportágunk része, hogy apróságok is nagyban tudják befolyásolni a végeredményt és ezek a mai napon leginkább Csongor ellen voltak.

**Bicsák Bence:** 16. hely, második olimpiája, 1:37 hátrány (1,6%)

Bence már „rutinos” olimpikonként állhatott rajthoz, hiszen három évvel korábban Tokióban egy 7. helyet már szerzett magának. Azonban az elmúlt három évben sok dolog történt vele és nem teljesen úgy jöttek számára az eredmények, ahogy szeretne volna. Egy edzőváltást követően a kvalifikációt már Spanyolországban kezdte meg és ez nagy próbatétel volt számára. Nem igazán jöttek számára a nagy eredmények így az előzetes elvárás is 10-20 közötti helyezés volt. A közvetlen felkészülése jól sikerült és Párizsban, teljesítménye végre újra hasonlított régi önmagára, igazolva ezzel a kiutazását támogató döntést. Az úszásból a középmezőny elején ért partot és a regnáló olimpiai bajnokkal tekerhetett az első üldöző bolyban. Csongorékkal együtt értek fel ők is az elsőkre, így ő is az elsővel szállhatott le. A depózása nem sikerült a legjobban, mert a dobozában hagyott hintőpor valamilyen módon kiesett és nem akart büntetést kockáztatni, ezért vissza kellett pakolnia azt. Erre nem lett volna szükség, ha nincs ott a hintőpor... Emiatt viszont a futást a boly vége felé tudta megkezdeni, ami nem kedvezett a számára és ugyan folyamatos tempót tudott futni, de a kerékpár az ő lábában is mély nyomokat hagyott. Végül a párás melegben túl erősen kezdő versenyzők közül jó néhányat még meg tudott fogni és a 16. helyen ért célba, mely reálsan egy jó eredménynek tekinthető tőle az idei évben, de az egész kvalifikációt figyelembe véve is.

Pos	Name	Nat	Swim	Pos S	T1	S+T1	Pos T1	Bike	S+T1+B	Pos B	T2	S+T1+B+T2	Pos T2	Run	Total Time
1	Yee	GBR	00:20:37	17	00:00:50	0:21:27	17	00:51:57	1:13:24	16	00:00:22	1:13:46	5	00:29:47	01:43:33
2	Wilde	NZL	00:21:13	29	00:00:50	0:22:03	29	00:51:20	1:13:23	11	00:00:27	1:13:50	16	00:29:49	01:43:39
3	Bergere	FRA	00:20:37	18	00:00:51	0:21:28	18	00:51:55	1:13:23	7	00:00:25	1:13:48	8	00:29:55	01:43:43
	AVG 1-3		0:20:49		0:00:50	0:21:39		0:51:44	1:13:23		0:00:25	1:13:48		0:29:50	1:43:38
4	Le Corre	FRA	00:20:20	5	00:00:51	0:21:11	6	00:52:14	1:13:25	24	00:00:25	1:13:50	19	00:30:01	01:43:51
5	Vilaca	POR	00:21:03	26	00:00:52	0:21:55	26	00:51:30	1:13:25	20	00:00:27	1:13:52	24	00:30:04	01:43:56
6	Batista	POR	00:21:10	28	00:00:46	0:21:56	28	00:51:29	1:13:25	21	00:00:27	1:13:52	25	00:30:06	01:43:58
	AVG 1-6		0:20:50		0:00:50	0:21:40		0:51:44	1:13:24		0:00:26	1:13:50		0:29:57	1:43:47
7	Hauser	AUS	00:20:14	3	00:00:49	0:21:03	3	00:52:26	1:13:29	31	00:00:24	1:13:53	30	00:30:24	01:44:17
8	Gonzalez Garcia	ESP	00:20:23	6	00:00:46	0:21:09	5	00:52:15	1:13:24	12	00:00:22	1:13:46	4	00:30:36	01:44:22
9	Mislawchuk	CAN	00:20:49	20	00:00:51	0:21:40	21	00:51:45	1:13:25	19	00:00:25	1:13:50	14	00:30:35	01:44:25
10	Hidalgo	BRA	00:20:57	23	00:00:53	0:21:50	23	00:51:36	1:13:26	27	00:00:25	1:13:51	23	00:30:36	01:44:27
	AVG 1-10		0:20:44		0:00:50	0:21:34		0:51:51	1:13:25		0:00:25	1:13:50		0:30:11	1:44:01
11	Lehmann	HUN	00:21:19	31	00:00:48	0:22:07	30	00:51:16	1:13:23	9	00:00:21	1:13:44	1	00:30:43	01:44:27
16	Bicsák	HUN	00:20:55	22	00:00:54	0:21:49	22	00:51:35	1:13:24	17	00:00:29	1:13:53	27	00:31:21	01:45:14

## 7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).

A véleményeket közösen fogalmaztuk meg. Lásd többi releváns pont.

## 8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).

A véleményeket közösen fogalmaztuk meg. Lásd többi releváns pont.

- 9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

A versenyzők szerepe az egész esemény alatt másodlagos volt. A rendezőknek, az IOC-nak, a World Triathlonnak, tudniuk kellett a Szajna körüli problémákról, legkésőbb egy évvel az Olimpia előtti tesztversenyt követően. Elfogadhatatlan volt, ahogy napról napra várták a versenyzők a híreket, arról, hogy lesz vagy nem lesz lehetőség úszásra a Szajnában. Szintén rossz fényt vet sportágunkra, hogy „B” opcióként a duatlon egyáltalán felmerülhetett reálisan. Szükséges lett volna egy másodlagos helyszín kijelölése, mely 100%-ban tudta volna biztosítani a verseny megrendezhetőségét.

Szintén érdekes, hogy a versenypálya - mely valóban ikonikus volt és minden figyelmet magára húzott – mellett a versenyzőknek két wc állt rendelkezésre az Athletes Loungben a verseny előtti utolsó pillanatokban. Bízunk benne, hogy Los Angelesben nem csak a látvány lesz előtérben, hanem a versenyzők szükségletei, érzései is.

## **10. Egyebek (opcionális)**

**Sportág: Úszás**

**Szakág(ak): medencés és nyíltvízi**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Dr Sós Csaba szövetségi kapitány, Gellért Gábor nyílvízi úszás szövetségi kapitánya, Török Enikő sportszakmai csoportvezető

**Összefoglalás: 21+3 kvalifikáció, 5 érem, 39 pont. (Tokió 34+2 kvalifikáció, 3 érem, 36 pont)**

- 1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

SW: Sportágunk mérhető, így a kvalifikációs időszakban, az ahhoz rendelt A, illetve B szintidők elérése jelenthettek részvételt, az egyéni számokban. Az időeredményeket a nemzetközi szövetség (World Aquatics) által jóváhagyott bejelentett versenyeken lehetett megúszni. A figyelembe vett időszak: 2023. március 01 – 2024. június 23. Az A szintidő akkor volt szükséges, ha egy nemzet az adott versenyszámban 2 versenyzőt indított, ha csak egyet,

elég volt a B szint. Mivel az olimpia úszóversenyein a résztvevő versenyzők száma korlátozott, ezért B szintes versenyzőt csak azok az országok indíthattak, akik kevés A szintes úszóval rendelkeztek. Ez esetünkben azt jelentette, hogy B szintes úszót gyakorlatilag nem nevezhetünk. Azok az országok, akik nem rendelkeztek A szintes úszóval, szabad kártyát kaphattak bizonyos, előre egyeztetett versenyszámokban. Ez sem érintett minket. A váltók esetén a kvalifikációs folyamat a következő volt: a 2023-as világbajnokság (Fukuoka) első 3 helyezette automatikusan részvételi jogot szerzett, a maradék 13 helyet a Fukuokai és a 2024-es Dohai VB-n elért legjobb 13 nemzet kaphatta a Fukuokai első három helyezettet nem számítva.

Végül 24 úszó érte el a szintidőt, közülük 21 vett részt a medencés olimpiai küzdelmekben. Rasovszky Kristóf a nyílt vízre fókuszált és nem kívánt élni a medencés lehetőséggel, illetve 2 olyan versenyszám is akadt (200 férfi hát, 200 női hát), ahol 3-3 A szintet teljesített úszónk volt, mivel azonban versenyszámonként csak két induló lehetett egy nemzetből, így Kovács Benedek és Burián Katalin nem került a csapatba.

A váltókban egyéb megkötés nélkül, a kijutott váltónként 2 olyan úszót nevezhettünk, akinek a kötelező váltóban való indulás mellett egyéb kötelme nem volt. Azaz: mivel 3 váltónk szerzett jogot a fentiek szerint indulásra, összesen 6 ilyen lehetőségünk volt. Mivel mindegyik váltónk esélyes volt a döntőbe jutásra, így összesen 1 úszót neveztünk ezen a módon (OR, only relay = csak váltó megjelöléssel). A kijutott versenyzők névsora:

Betlehem Dávid, Holló Balázs, Jászó Ádám, Kós Hubert, Márton Richárd, Milák Kristóf, Németh Nándor, Sárkány Zsolt, Szabó Szebasztián, Telegdy Ádám, Zombori Gábor, Ábrahám Minna L, Jackl Vivien, Kapás Boglárka, Késely Ajna, Molnár Dóra, Pádár Nikolett, Sebestyén Dalma, Senánszky Petra, Szabó Feltóthy Eszter, Ugrai Panna OR.

**OW:** A nyíltvízi úszás szakágban két lehetőség volt az olimpiai játékokra történő kvalifikálásra. A 2023-as vízes világbajnokságon minden versenyszám első három helyezette automatikusan résztvevője lett a párizsi olimpiai játékoknak. Rasovszky Kristóf Fukuokában ezüstérmes lett így ő az első alkalommal biztosította indulását az olimpián. A második lehetőség a 2024. évi dohai vízes vb volt, ahol a 10 km-es nyíltvízi úszó versenyszám első 13 helyezett versenyzője szerzett jogot az olimpiai indulásra. Itt Fábrián Bettina a 12. helyen, Betlehem Dávid pedig 6. helyen ért célba és szereztek kvótát a párizsi olimpiára.

Nyilván csalódottak voltunk Szimcsák Mira 26. helyezés miatt, hogy nem szerezte meg a negyedik megszerezhető kvótánkat Dohában de ő szeptember óta az Amerikai Egyesült Államokban tanult és teljesen érthető módon ott az edzéseken nem ez a versenyszám volt a fókuszban az ő esetében.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

SW: Úszásban mindenki a saját egyesületében és saját edzőjével készült. A nemzetközi versenyeken túl, hazai edzőtáborokban vettek részt, esetenként több egyesület versenyzői közösen. A fő cél az egészség megőrzése és a csúcsmódba kerülés volt, a megfelelő pihenő biztosításával. Kisebbségi betegségek (1-2 napos) előfordultak, de ezek egyike sem volt olyan, ami az eredményességet érdemben befolyásolták volna. A formaidőzítés sikerességét lásd az egyéni értékeléseknél.

**Kvalifikációs-Felkészülési versenyek, helyszínek, időpontok:**

Ország	Város	Érkezés	Távozás	Napok	Létszám	Esemény
Franciaország	Nizza	2024.03.15	2024.03.21	6	5	
Magyarország	Budapest	2024.04.09	2024.04.12.	4		Országos Bajnokság
U.S.A.	San Antonio	2024.04.09	2024.04.14	5	2	TYR Pro Series
U.S.A.	Irvine	2024.05.22	2024.05.27	5	1	Speedo Grand Challenge
Franciaország	Canet	2024.05.23	2024.05.27	4	6	Mare Nostrum
Spanyolország	Barcelona	2024.05.27	2024.05.31	4	12	Mare Nostrum
Monaco	Monte Carlo	2024.05.30	2024.06.03	4	13	Mare Nostrum
Szerbia	Belgrád	2024.06.17	2024.06.23	6	35	Európa-Bajnokság
Olaszország	Róma	2024.06.19	2024.06.24	5	4	Sette Colli

## Edzőtáborok:

Belföldi edzőtáborokat az alábbi időpontokban, helyszíneken és létszámban vettek igénybe a válogatott kerettagok:

BELFÖLDI TÁBOROK		
Dátum	Helyszín	Létszám
01.07 - 01.27	Sopron	2 fő
01.22 - 02.03	Sopron	38 fő
01.14 - 01.27	Hódmezővásárhely	5 fő
01.21 - 02.02	Zalaegerszeg	2 fő
02.11 - 02.24	Balaton / Veszprém	7 fő
02.04 - 02.17	Zalaegerszeg	2 fő
02.11 - 02.23	Zalaegerszeg	3 fő
03.24 - 04.05	Zalaegerszeg	4 fő
03.04 - 03.16	Balaton / Veszprém	6 fő
03.25 - 04.06	Budapest	2 fő
03.17 - 03.30	Zalaegerszeg	9 fő
05.11 - 05.18	Szentes	2 fő
05.15 - 05.18	Zalaegerszeg	3 fő
05.12 - 05.26	Kaposvár	2 fő
05.27 - 06.08	Balaton / Veszprém	2 fő
05.12 - 05.25	Hódmezővásárhely	2 fő
05.27 - 06.14	Hódmezővásárhely	3 fő
06.02 - 06.14	Gyula	2 fő
06.02 - 06.15	Hódmezővásárhely	2 fő
06.09 - 06.22	Gyula	6 fő
06.29 - 07.06	Hódmezővásárhely	2 fő
06.29 - 07.17	Hódmezővásárhely	7 fő

Külföldön az alábbi időpontokban, helyszíneken és létszámban edző táboroztak a válogatott kerettagok:

Ország	Város	Érkezés	Távozás	Napok	Létszám
Ciprus	Paphos	2024.03.16	2024.03.30	14	12
Ciprus	Paphos	2024.03.17	2024.03.30	13	8

Ciprus	Paphos	2024.05.25	2024.06.08	14	8
Ciprus	Paphos	2024.06.09	2024.06.29	20	8
			<b>Összesen</b>	<b>61</b>	<b>36</b>

Olaszország	Livigno	2024.01.06	2024.01.26	20	6
Olaszország	Livigno	2024.01.11	2024.02.01	21	5
Olaszország	Livigno	2024.01.14	2024.02.04	21	2
			<b>Összesen</b>	<b>62</b>	<b>13</b>

Spanyolország	Tenerife	2024.01.20	2024.02.10	21	5
Spanyolország	Tenerife	2024.03.02	2024.03.23	21	3
Spanyolország	Tenerife	2024.03.03	2024.03.24	21	3
Spanyolország	Tenerife	2024.03.09	2024.03.30	21	15
Spanyolország	Tenerife	2024.03.10	2024.03.30	20	2
Spanyolország	Tenerife	2024.03.11	2024.03.30	19	15
Spanyolország	Tenerife	2024.03.21	2024.03.30	9	1
Spanyolország	Fuerteventura	2024.05.04	2024.05.25	21	4
			<b>Összesen</b>	<b>153</b>	<b>48</b>

Törökország	Antalya	2023.11.05	2023.11.25	20	7
Törökország	Erzurum	2024.02.13	2024.03.04	20	4
Törökország	Antalya	2024.03.16	2024.04.06	21	6
Törökország	Antalya	2024.03.16	2024.04.06	21	7
Törökország	Antalya	2024.03.24	2024.04.06	13	3
Törökország	Antalya	2024.04.20	2024.05.11	21	2
Törökország	Antalya	2024.04.21	2024.05.11	20	4
Törökország	Antalya	2024.04.27	2024.05.18	21	6
Törökország	Antalya	2024.05.05	2024.05.22	17	4
Törökország	Antalya	2024.05.05	2024.05.19	14	3
Törökország	Antalya	2024.05.12	2024.05.24	12	6
Törökország	Antalya	2024.06.27	2024.07.12	15	4
Törökország	Antalya	2024.06.28	2024.07.12	14	2
Törökország	Antalya	2024.07.07	2024.07.20	13	6
Törökország	Antalya	2024.07.08	2024.07.20	12	4
			<b>Összesen</b>	<b>254</b>	<b>68</b>

U.A.E.	Dubai	2024.01.06	2024.01.31	25	5
U.A.E.	Dubai	2024.01.20	2024.02.08	19	13
			<b>Összesen</b>	<b>44</b>	<b>18</b>

U.S.A.	Colorado Springs	2024.04.29	2024.05.22	23	1
			<b>Összesen</b>	<b>23</b>	<b>1</b>

OW: Az olimpiára az áprilisi medencés országos bajnokság után kezdődött meg a közvetlen felkészülés, de mondhatjuk úgy is, hogy mi mindig a 10km-re készültünk, de ez a felkészülés

olyan sikeres volt, hogy a medencés hosszú távú gyorsúszó számokban is – 400, 800 és 1500 méter – kvalifikálni tudtak férfi versenyzőink az olimpiára. A közvetlen felkészülés során 10 km-es nyíltvízi világbajnokságon indultak versenyzőink és a belgrádi Európa-bajnokság volt, az olimpia előtt 6 héttel volt az utolsó felkészülési versenyünk.

A párizsi versenypályát már 2023-ban egy világbajnokság során megismerhettük még ha nem is úszhattak benne a csapat tagjai. Már itt egyértelművé vált, hogy olyan speciális felkészülésre van szükség, amit eddig nem kellett alkalmaznunk a nyíltvízi versenyekre történő felkészülés során, a folyó sodrása miatt.

Ilyen speciális felkészülés volt az ellenállásokkal történő úszások és a folyóvízi edzések beépítése a felkészülésbe. Mint az eredmények mutatják a speciális feladatok alkalmazása célra vezető volt.

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

SW: Az olimpiai helyszín összességében megfelelt a kívánalmaknak. Az látszott a verseny kezdete előtt, hogy a verseny medence kevésbé mély, mint azt a szabályok lehetővé teszik. A 3 méter helyett mindössze 2 méter 20 centi volt. Ez előrevetítette, hogy a medence úszónyelven szólva, lassú. Igaz ez mindenkit egyformán érintett, ezért a végső sorrendek valóságosak. A bemelegítő medence tökéletes, a versenyzők verseny alatti elhelyezése kiváló, a korábbi olimpiákkal összevetve tágasabb volt. Mivel a verseny Európában volt, ezért jellemzően 2 nappal a verseny előtt utaztak a csapattagok, amikor már csak az uszodával ismerkednek, így érdemi edzésre nem volt szükségünk. Akik több versenyszámot úsztak, vagy a hosszabb számokban indultak, a nagyméretű bemelegítő medencében megfelelően el tudták végezni a betervezett munkát.

OW: Az olimpia helyszínén először a medencés versenyek helyszínén biztosítottak edzés lehetőséget, ami kifogástalan volt minden szempontból. Majd az 1924-es párizsi olimpia uszodájában kaptunk lehetőséget a medencés edzésekre. A nyíltvízben 4 alkalommal lehetett volna úszni a versenyt megelőzően, de ebből háromszor a víz szennyezettsége miatt nem engedélyezték az úszást, a negyedik alkalommal pedig meg sem kockáztattuk, hogy versenyzőink a verseny előtt bármilyen fertőzést szedjenek össze. sajnos a verseny után 2 nappal Fábrián Bettina és Betlehem Dávid így is komoly fertőzésen esett át.

### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

SW: A mezőny szokás szerint nagyon erős volt, valamennyi földrészen kiváló, bajnok úszók készültek, a mezőnyök tovább tömörödtek (Pl. 1500 méter gyorsan az előfutamban a 4, és a 8. helyezett között közel 1 másodperc különbség volt). Az olimpiát megelőző 12 hónapban 2 világbajnokság volt (még mindig a COVID utóhatása) amelyek közül a Fukuokai volt a jóval erősebb, de az olimpia azt is túlszárnyalta. Új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, az előző 2-3 olimpiával is összevetve hosszabb ideig tartó elemzést kíván, annyi azonban már most látható, hogy a bajnokok a víz alatti delfinezést a maximumig kihasználják.

OW: A mezőny színvonaláról csak annyit, hogy az előző 3 világbajnokság összes érmese indult az olimpián és ezentúl a medencés világ klasszisok is nevezhettek a versenyre, akik 1500 vagy 800 méteres gyorsúszásban is szintidőt úsztak. mondjuk a nyíltvízi tapasztalattal nem rendelkező medencés top úszók rendre feladták a versenyt vagy csalódottan szálltak ki a vízből a verseny végén. Edzőik tapasztalatlanságát tükrözi, hogy azt gondolták, ha a medencében világ klasszisok akkor ez nyíltvízen is így lesz. Bármennyire is úszásnak hívják mindkettőt és az edzések 95 százalékát medencében végezzük ez két külön sportág. A versenyrutint csak a nyíltvízi versenyeken lehet megszerezni ezt a medencében nem tudod megtanulni. Az új tendenciákat jelenségeket nem az ellenfelek teljesítményében kell keresnünk, hanem nekik a magyar versenyzők teljesítményében és felkészülési módszereiben.

## 5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.

SW: 2024 februárjában beadott módosított szakmai tervünkben 20-25 quóta, 2-3 érem és 10 döntős helyezés tűnt reálisnak. A váltó kvalifikációtól sokkal többet reméltünk, a lehetséges 7 váltóból 5-6 indulását tartottuk reálisnak, ami 10-12 további versenyző csapatba kerülését jelenthette volna. Azonban, végeredményben 3 váltónk szerzett indulási jogot. Végül, 21 úszóval vettünk részt. Ez a cél teljesült. 3 érmet szereztünk, ez is a terv realitását és a magvalósulást jelentette. A 10 döntős helyből 7 valósult meg, de az eredeti célkitűzés utólag sem tűnik irreálisnak. Holló Balázs 9. helyen végzett, a női 4\*100-as gyorsváltó és Szabó-Feltóthy Eszter a 10. helyen végeztek.

Az úszás az eredményeket tekintve megfelelt az elvárásoknak.

OW: Általánosan elmondhatjuk a nyíltvízi szakág évek óta felfelé ívelő növekvő tendenciát mutat az eredményességben és a létszámának növekedésében is.

Három versenyző a sportágban, 1 arany 1 bronz és 1 ötödik helyezés, a magyar olimpiai csapat legkisebb létszámú, egyben a legkisebb költségvetésű és legeredményesebb csapata.

## 6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.

Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.

SW:

<b>Senánszky Petra</b>			
50 gyors	ef	00:25,21	24.
4*100 gyorsváltó	ef	03:37,33	10.
	ri	00:54,91	

Petra az uszonyos úszás sokszoros világbajnoka, medencés úszásban sokszoros országos bajnok. 2 évvel ezelőtt döntötte el, hogy megcélozza az olimpiát és a medencés úszásra

koncentrál elsősorban. A nyár elején, a Mare Nostrum versenysorozaton úszta meg az olimpiai részvételhez szükséges A szintet, majd 5 héttel az olimpia előtt Európa bajnoki címet szerzett ebben a számban. A többi versenyző esetében is, az értékelésnél kérem figyelembe venni, hogy az olimpiai medence nem szokásos mélységű, vagyis lassú volt. Ezért az egyéni csúcsokkal való összehasonlítás torz képet mutatna. A nevezési idő viszont, mindenképpen reális a teljesítmény megítéléséhez. Petra a 15. időeredménnyel érkezett, így a 24. helyével elmaradt a várakozástól. Középdöntőbe jutását reméltük. Nem okozott csalódást, mert a csúcsformát az A szint megúszására kellett időzíteni. Figyelembe véve a formáját, a váltóban biztosan versenyzett.

**A táblázatban (és a későbbiekben is) a betűk jelentése: ef = előfutam, kd = középdöntő, d = döntő, ri = részidő**

<b>Ábrahám Minna Lilla</b>			
200 gyors	ef	01:57,77	13.
200 gyors	kd	01:57,78	14.
4*100 gyorsváltó	ef	03:37,33	10.
	ri	00:54,36	
4*200 gyorsváltó	ef	07:52,25	2.
	ri	01:57,48	
4*200 gyorsváltó	d	07:50,52	6.
	ri	01:57,23	

Minna nevezési ideje a 15. volt, így az előfutamokban és a középdöntőben is hozta magát, annak ellenére, hogy a részvételhez szükséges A szintet 5 héttel az olimpia előtt, az EB-n érte el. Valószínűleg fiatal kora (még ifjúsági korú versenyző) és USA-beli tanulmányai során úszott rengeteg magas színvonalú verseny eredményezte a helytállását. A váltókban nyújtott teljesítményéről ugyanezt lehet elmondani. Évről évre folyamatosan fejlődik, tehetséges, sokra hivatott, kiegyensúlyozott versenyző.

<b>Késely Ajna</b>			
400 gyors	ef	04:08,90	13.
800 gyors	ef	08:36,13	13.
4*200 gyorsváltó	ef	07:52,25	2.
	ri	01:58,97	
4*200 gyorsváltó	d	07:50,52	6.
	ri	01:59,45	

Már tavaly megúszta az A szintet, így nyugodtan készülhetett az olimpiára. A nevezések alapján 400 gyorson a 16., 800 gyorson a 11. volt. Előbbi számban jobban szerepelt, utóbbiban

némileg elmaradt a várakozástól. Az Európa bajnokságot követően (ahol 2 egyéni aranyérmével a legeredményesebb női úszónk volt) edzőjével – megítélésem szerint is – nagyon helyesen a 200 méterre (4\*200 női gyorsváltó) koncentráltak, mert ott reálisnak látszott a döntőbe jutás. Ez meg is történt és bár kissé jobb időket reméltünk tőle, biztosan versenyzett.

<b>Jackl Vivien</b>			
1500 gyors	ef	16:31,25	15.
400 vegyes	ef	04:44,47	14.

Még nincs 16 éves, idén robbant be a nemzetközi élvonalba. Fő számában a 6. helyen, 1500 gyorsan a 11. helyen szerepelt a nevezési listán. Így jelentősen elmaradt azoktól a helyezésektől, amire számítottunk. Élete első világversenye volt, nemcsak neki, hanem az edzőjének is. Minden jel szerint a formábahozás nagyon rosszul sikerült, amit az edzője ki fog elemezni és a helyes megoldáshoz számíthat a már tapasztalt, ezen szintén áteső sikeres kollégái véleményére is. Tehetséges és szorgalmas versenyző, így várhatóan még sok öröme lesz benne.

### **Szabó Feltóthy Eszter**

200 hát	ef	02:09,72	9.
200 hát	kd	02:09,71	10.

A nevezési lista alapján a 13. helyen állt, így az előzetes várakozásokat felülmúlta, noha egyértelműen a döntőbejutás volt a célja. Ebben az egy versenyszámban indult, szereplésével elégedettek lehetünk.

### **Molnár Dóra**

200 hát	ef	02:10,51	16.
200 hát	kd	02:09,83	12.

Ifjúsági korú versenyző, előzetesen a 17. legjobb idővel érkezett az olimpiára. A középdöntőbe jutással már teljesítette a célt, a döntőben pedig tovább javulva értékes helyezést szerzett. Tehetséges, sokra hivatott, megbízható versenyző. Elégedettek lehetünk a szereplésével.

<b>Kapás Boglárka</b>			
200 pillangó	ef	02:09,28	10.
200 pillangó	kd	02:09,23	14.

Világ- és Európa bajnok versenyző, aki sokáig nagy küzdelmet folytatott azért, hogy meg legyen az A szintje, és részt vehessen az 5. olimpiáján. Ez végül sikerült neki. A nevezési listán a 14. helyen szerepelt, az elődöntőben ennél előrébb végzett, a középdöntőben pedig 14. lett, a délelőttinél valamivel jobb idővel. Szereplésével igazolta azt a jól ismert tényt, hogy az

egyik legmegbízhatóbb úszó a magyar válogatottban. Csodálatosan zárta nagymedencés pályafutását, amihez mindenki csak gratulálhat.

## Sebestyén Dalma

200 vegyes ef 02:15,16 25.

A nevezési listán a 18. helyet foglalta el, így a középdöntőbe jutás reális célkitűzésnek látszott. Jelentősen elmaradt tavaly decemberben, Győrben úszott idejétől, amivel biztosította helyét az olimpián, és végül a 25. helyen végzett. Elmaradt a várakozástól.

<b>Pádár Nikolett</b>			
200 gyors	ef	kizárták	x
4*100 gyorsváltó	ef	03:37,33	10.
	ri	00:53,91	
4*200 gyorsváltó	ef	07:52,25	2.
	ri	01:57,82	
4*200 gyorsváltó	d	07:50,52	6.
	ri	01:56,14	

Ő is (Ábrahám Minnához hasonlóan) még ifjúsági korú versenyző. Évről évre megbízhatóan fejlődik, azon versenyzők közé tartozik, akitől döntőbe jutást reméltünk. Világversenyen (magyaroktól különösen) ritkán látható hibát vétett, a 200 női gyors előfutamában, bemozdult a rajtnál, és ugyan korrigált, ami így inkább hátrány, mint előny, de a szabályok értelmében kizárták. Ez azért különösen fájó, mivel 11. nevezési ideje volt, de a váltóban látottak alapján bombaformában volt és a női 4\*200-as váltó döntőjében első emberként úszott (tehát valós) idejével döntőbe jutott volna egyéni 200 gyorson is. Az ifjúsági Európa csúcsot megjavította. A váltókban a szokásos biztos teljesítményt nyújtotta. Ő is nagyon tehetséges, sokra hivatott versenyző.

<b>Ugrai Panna</b>			
4*100 gyorsváltó	ef	03:37,33	10.
	ri	00:54,25	
4*200 gyorsváltó	ef	07:52,25	2.
	ri	01:57,98	
	d	07:50,52	6.
	ri	01:57,70	

A korábban említettek alapján, a váltókban való szereplés miatt került a csapatba OR (értelmezését lsd. fentebb) minősítéssel. Idén úszott életében először felnőtt világversenyeken, de minden esetben rutinos versenyző benyomását keltette. Nagyon jó adottságú úszó, további

fejlődésében bízom. Az időeredményei, a lassú medencét és a repülő rajtokat is figyelembe véve, szintén kiválóak. Nagyszerűen helyt állt.

<b>Szabó Szabaszián</b>			
50 gyors	ef	00:22,12	24.
4*100 gyorsváltó	ef	03:12,96	7.
	ri	00:48,02	
4*100 gyorsváltó	d	03:13,11	8.
	ri	00:48,46	

Fő számában, 50 méter gyorsan a 10. nevezési idővel rendelkezett. Volt már világbajnoki 4. ebben a számban, bíztunk a döntőbejutásában. 24. helyezéssel jelentősen elmaradt a várakozástól. Azt, hogy nagyszerű csapatember, korábban már sokszor bizonyította, így volt ez most is. Látszott, hogy formán kívül versenyez, de a váltóban (az elődöntőben és a döntőben is) hozta magát és végül a megelőző olimpia után ismét döntőt úszhatott.

<b>Németh Nándor</b>			
100 gyors	ef	00:47,93	4.
100 gyors	kd	00:47,61	3.
100 gyors	d	00:47,50	4.
4*100 gyorsváltó	ef	03:12,96	7.
	ri	00:48,07	
4*100 gyorsváltó	d	03:13,11	8.
	ri	00:47,76	

Csak a dicséret szavain lehet beszélni a teljesítményéről. 2018 óta minden világversenyen (tehát már a 2. olimpiáján) döntőt úszott ebben az embert próbáló versenyszámban, amiben mindenkor robusztus mezőny indul. Biztosan jutott ismét a döntőbe, ahol 2 század másodperccel maradt le az ezüstérmestől (az olimpiai bajnoki címvédőtől) és 1 század másodperccel a bronzérmestől, a korábbi világrekordertől, a valaha látott egyik legtehetségesebb gyorsúszótól úgy, hogy a nevezési listán a 8. helyet foglalta el. A váltókban, mint bizonyítottan igazi váltóspecialista (is) a korábban tőle szokott világ színvonalú teljesítményt nyújtotta. Maximálisan elégedettek lehetünk vele és külön öröm, hogy nyilatkozataiban arról beszélt, hogy a következő olimpiát is megcélozza.

### **Sárkány Zalán**

400 gyors	ef	03:47,33	14.
800 gyors	ef	07:48,90	14.
1500 gyors	ef	14:52,42	11.

Az év egyik nagy felfedezettje számunkra. Szokolay László világszínvonalú műhelyének a tagja Veszprémben, és az USA-ban tanul. Mindkét helyszín előnyeit kihasználva biztosan teljesítette az A szintet és minden számban, amiben indult, egyéni rekordot úszott. Ismerve a korábban említett versenykörülményeket, ez nagyszerű teljesítmény. Amennyiben fejlődése töretlen marad, a világ legjobbjai közé kerülhet a képességei alapján. A nevezési listán 400 gyorson 25., 800 gyorson 23., 1500 gyorson a 16. volt. Elért helyezései önmagukért beszélnek.

<b>Betlehem Dávid</b>			
1500 gyors	ef	14:45,59	8.
1500 gyors	d	14:40,91	4.

Elsősorban nyílt vízi úszó specialista, aki a medencés úzásban is kiugró adottságokkal rendelkezik. Már a februári VB-n is a 4. helyen végzett meglepetésre, és ugyan a nevezési listán csak a 9. helyen szerepelt, az egész éves teljesítménye alapján reális reménynek látszott a döntőbe jutása. 1500-on ritkán látható szoros előfutamban került a döntőbe a 8. idővel, de mindössze 69 (!) századdal úszott gyengébbet, mint a 4. helyen továbbjutó és 5 másodperccel előzte a 9. helyezettet. A döntőben nagyon jól felépített úszással, látványos hajrával a 4. helyet szerezte meg. Mind a kétszer megjavította az országos csúcsot, ami ebben a medencében különösen értékes.

<b>Kós Hubert</b>			
100 hát	ef	00:52,78	1.
100 hát	kd	00:52,98	10.
200 hát	ef	01:57,01	4.
200 hát	kd	01:55,96	1.
200 hát	d	01:54,26	1.
100 pillangó	ef	00:51,58	14.
4*100 gyorsváltó	ef	03:12,96	7.
	ri	00:48,13	
4*100 gyorsváltó	d	03:13,11	8.
	ri	00:48,51	

Világ- és Európa bajnokként, ranglista vezetőként érkezett. Nagy volt rajta a nyomás, de jól bírta. Az első napon, a 4\*100-as gyorsváltóban hozta a tőle elvárhatót és már látszott a mozgásán, hogy jó formában várja a hátúszó számok rajtját. 100 méteren az előfutamokban a legjobb idővel jutott tovább, és megjavította az országos csúcsot, aztán a középdöntőben ha kicsivel is, de kiesett. A tárgyilagosság kedvéért, a nevezési ideje a 14. volt. Vagyis már látható volt, hogy csúcsmódban várja a fő számát. Ott nem okozott csalódást, igazi esélyeshez méltóan versenyzett és megszerezte a magyar úszóspot 30. aranyérmét, az olimpiákon. Életkorát tekintve, amennyiben nem jön közbe előre nem látható, váratlan esemény, a következő (2028) olimpián lehet élete legjobb formájában.

<b>Telegdy Ádám</b>			
200 hát	ef	01:57,98	16.
200 hát	kd	01:57,58	13.

Az előző olimpián az 5. helyen végzett. Az utolsó pillanatig nem volt biztos a csapattagsága, mert 3 magyar versenyzőnek is megvolt az A szintje. Kedvező helyzetből várta az utolsó kvalifikációs napokat, de láthatólag tavasszal volt csúcsformában. Elmaradt az elvárásoktól.

<b>Jászó Ádám</b>			
100 hát	ef	00:53,97	19.
4*100 gyorsváltó	ef	03:12,96	7.
	ri	00:48,74	
4*100 gyorsváltó	d	03:13,11	8.
	ri	00:48,38	

A nevezési lista 18. helyén volt, fő számában 100 háton, ezért bízunk abban, hogy a középdöntőbe bejut. Nem sokkal maradt le erről, és az előzetes esélyek alapján megfelelt az elvárásnak ebben a számban nyújtott teljesítménye. A váltóban az előfutamban is, de különösen a döntőben kiválóan úszott, második alkalommal (első: VB, Doha 2024 február) bizonyította, hogy jó versenyző és lehet rá számítani.

<b>Milák Kristóf</b>			
100 pillangó	ef	00:50,19	1.
100 pillangó	kd	00:50,38	1.
100 pillangó	d	00:49,90	1.
200 pillangó	ef	01:53,92	1.
200 pillangó	kd	01:52,72	1.
200 pillangó	d	01:51,75	2.

A csapat legsikeresebb versenyzője. Az arany- és az ezüstérme önmagáért beszél. A felkészülés során végig egyéni utat követett, ami alapjaiban eltér attól, amit megszoktunk. Ezért az Ő értékelését akkor tudjuk elfogadhatóan megtenni, ha megismerjük, hogy milyen elgondolás alapján és milyen szisztémával készült.

<b>Márton Richárd</b>			
200 pillangó	ef	01:56,03	16.
200 pillangó	kd	01:55,93	14.

Richárd a 10. nevezési idővel érkezett, a februári dohai világbajnokságon döntőt úszott és a 6. helyen végzett. Bízunk előre lépésében és abban, hogy bekerül a döntőbe. Az elődöntőből éppen továbbjutott, a 16. helyen, a középdöntőben valamelyest javított az előfutam idején és helyezésén, de a döntőbejutás nem sikerült. Jó szellemű, igazi csapatember. Bár ezúttal a formába hozása nem sikerült. Elmaradt a várakozástól.

<b>Zombori Gábor</b>			
200 vegyes	ef	nem indult	x
400 vegyes	ef	04:14,88	14.

Előzetesen a 12. idővel érkezett, kissé elmaradt ettől. Az év során kiegyensúlyozottan szerepelt, és az ifi VB-n (2019) mutatott teljesítménye utáni elvárásokhoz lassan kezd felzárkózni. Az idei Európa bajnokságon úszta meg az A szintet, így minden bizonnyal ott volt csúcsmódban. Eredménye elfogadható.

### **Holló Balázs**

400 vegyes            ef 04:12,20            9.

Balázs szintén az EB-n úszta meg az A szintet és a 11. idővel érkezett az olimpiára. 9. helye így előrelépést jelent. Ebben az egy számban indult, jól helytállt, elégedettek lehetünk a szereplésével.

OW: Rasovszky Kristóf olimpiai ezüstérmesként, világbajnoki ezüstérmesként és világbajnokként érkezett az olimpiára. Az elmúlt 3 évben voltak versenyei amikor nem voltak sikeres szereplései egyéni versenyszámban – 2022 budapesti világbajnokság és római Európa-bajnokság és a 2024-es belgrádi Európa-bajnokság – de ezeken a versenyeken is a váltókban rendre minden Vb-n és Eb-n a váltókban a csapat meghatározó egyénisége volt és mindig minden világversenyen a dobogón állt csapatával. Ahogy közeledett az olimpia úgy lett egyre eredményesebb és a legfontosabb versenyre tudta a legjobban „kihegyezni” magát.

Betlehem Dávid 21 évesen már élete első olimpiáján szerepelhetett, ahol rögtön maradandót alkotott a bronzérem megszerzésével. 2022-ben a budapesti vb-n robbant be, ahol a 10 km-es versenyszámban az előkelő 5. helyet szerezte meg. 2024. évi belgrádi Eb-ig váratott magára az át törés ahol 10 km-en bronzérmes lett, majd 5 km-en és a váltóval aranyérmet szerzett. Ez egy olyan megerősítés volt számára, hogy a számtalan 4-6. hely után végre érmes tudott lenni, ami előre vetítette, hogy ezen az olimpián bármi megtörténhet, és meg is történt, mint láthattuk.

Fábián Bettina a dohai vb-n tudott kvalifikálni az olimpiára ahová egy 10 napos betegség után érkezett, úgyhogy bravúros hősies teljesítménnyel szerezte meg a 12. helyezést, ami még olimpiai indulást eredményezett. A 2023-as és 2024-es nyíltvízi világbajnokság sorozatban elért eredményei és a junior EB és VB aranyérmekből már sejthető volt, hogy rövidesen a világ elitben is lefogja tenni a névjegyét. Rendkívül taktikus versenyzéssel és rendkívüli helyzet felismerő képességről tett tanú bizonyosságot, ahogy körről körre haladt előre a versenyben és a végén az ötödik helyen ért célba.

**7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

-

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

-

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

**10. Egyebek (opcionális)**

**Sportág: Vitorlázás**

**Szakág(ak): ILCA6, ILCA7**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Berecz Zsombor, Ian Ainslie szövetségi kapitányok

**1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A vitorlássportban három alkalom van minden sportolónak kvalifikálni magát, illetve a küldő országot az olimpiai játékokra. Két évvel az olimpiát megelőzően a világbajnokságon a helyek 50%-át osztják ki, ezt a lehetőséget a 2024-es párizsi játékokra mindkét osztályban kihasználtuk. ILCA 6 hajóosztályban Érdi Mária volt az egyetlen olimpiai aspiránsunk, így ő a világbajnokságon elért eredményével megszerezte magának az indulási jogot. ILCA 7 osztályban a megszerzett kvótát követően a Vadnai testvérpár 2024 februárban zárta le az egymás közti válogatót, melyet Vadnai Jonatán nyert. A kvalifikációs rendszer kialakítása sikerrel vizsgázott. Fontos még megjegyeznünk, hogy sportágunkban az olimpián minden nemzet egy-egy versenyzővel képviselheti országát, így a mezőnyök például a világbajnokságokhoz képest lényegesen kisebbek, melyhez más stratégiai megközelítés is szükséges.

**2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

Az olimpiai felkészülés már a tokiói ötkarikás játékok után megkezdődött. Az edzéshelyszínek kiválasztása már a várható marseillei körülmények figyelembevételével történt. Mindkét egységünknek állandó felkészülési helyszíne volt, ahová a komolyabb világversenyek után visszatértek. Ez a feltétel elengedhetetlen volt a minőségi edzőpartnerek mellett a fizikai és technikai alapozáshoz. Minden világ- és Európa- bajnokságon elindultak és eredményesen szerepeltek, melyek a legjobb mérőpontjai egy felkészülésnek. Időben történt a fókusz és bázis váltás az olimpiai helyszínre.

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzéskörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Az olimpiai helyszín megismerése és tapasztalat gyűjtés céljából, az olimpiát megelőző két évben az összes hosszabb edzőtábor versenyzőink a helyszínen végezték. Mindkét csapatnak erős nemzetközi edzőtársai voltak, ami elengedhetetlen volt a felkészüléshez. Az olimpiát megelőzően két hónappal már mindkét egység számára rendelkezésre álltak az apartmanok, melyeket ők választottak és tettek maguknak otthonossá. Az ötkarikás játékokon rendkívül fontos a kikötőhöz közeli szállás lehetőség biztosítása, hogy az egyéb versenyekhez hasonló megszokott környezetet biztosíthassuk a sportók számára.

ILCA6 hajóosztályban induló versenyzőnk esetében az olimpiát megelőző egy hónap alatt a kiújult gerinc sérv kezelése volt a fókuszban, ugyanakkor az emiatti fájdalmat csak enyhíteni tudtak a szakemberek, ami végül komoly hatással lett az elért eredményre.

### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Sporttágunk folyamatosan fejlődik, mind technikailag, mind pedig a versenyzők fizikumát tekintve. Az olimpiai hajóosztályok kiválasztása a látványos és gyors skiff és foil-os irányban tolódik. Az olimpiát megelőző két évben, ha valaki nem áll dobogóra világbajnokságon, annak gyakorlatilag nincs esélye éremszerzésre az ötkarikás játékokon. Vannak erős országok melynek több versenyzője is eredményesen szerepel egy-egy világbajnokságon, ám az ötkarikás játékokon a vitorlázásban csak egy egység képviselheti hazáját hajóosztályonként.

### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

Ebben az olimpiai ciklusban ILCA 6 és 7 (egyszemélyes) osztályokban készültek az Magyar Vitorlás Szövetség többszörös olimpikon jól felkészült versenyzői, akiktől Szövetségünk egy érmet és egy pontszerzést várt a játékokat megelőzően. Az éremesélyes versenyzők, Érdi Mária sérülése miatt sajnos 14. lett ugyanakkor a pontszerzést Vadnai Jonatán remek 4. helyezéssel sikerült teljesítenünk.

### **6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott**

**teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágák esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

Vadnai Jonatán

Az elmúlt években elért és folyamatosan fejlődő teljesítményének és munkájának a bizonyítéka a 4. hely. Az ellenfelei és csapattársai számára sem volt meglepetés az olimpián elért helyezése. Az előzetes becslések alapján a szövetség 4-8 hely közé várta. Jonatán minden szélviszonyok között kiválóan tud szerepelni és ez teszi eredményessé egy olyan versenyen, ahol minden körülménnyel találkozik. Vadnai Jonatán futam eredményei: 16, 12, (21), 13, 5, 12, 8, 12, 6,

Jonatán kiegyensúlyozott vitorlázását bizonyítja, hogy a legrosszabb futam eredménye 21. helyezés volt. Versenytársai, akik csak bizonyos szél erőben tudnak jól teljesíteni, ennél sokkal rosszabb futameredményeket produkáltak. Az érem futamot a legvégéig dominálta és tudott egy futam alatt az összetett 6-ról a 4. helyen végezni.

Érdi Mária

Mári a tavalyi év világbajnoka és az idei év Európa-bajnokaként érkezett az olimpiára. Mária is igaz, hogy minden szélviszonyok között képes jól teljesíteni és nyerni. Márit a Szövetség és a versenytársai is az egyik legnagyobb esélyesként tartották számon, így az 1-3 helyek valamelyikére vártuk. Kiújuló gerinc problémája nem tette lehetővé az őt megillető eredmény elérését. Folyamatos kezelés és fájdalomcsillapítással próbáltuk kezelni a kialakult helyzetet, ennek ellenére versenyzése a sérülés okán hátráltatva volt.

Érdi Mária futam eredményei: 20, 19, (33), 14, 25, 24, 14, 1, 1

Nem tudott felszabadultan és ereje teljében vitorlázni. Látszott a futamokon, hogy frissebb szélben nem volt sebessége és nem tudta felvenni a versenyt ellenfeleivel. A verseny végére az enyhülő szélben kiváló vitorlás tudásának köszönhetően képes volt két futam nyerni, ám ennek ellenére az elvárt eredményt nem sikerült hoznia. Összetettben a 14. helyen végzett, mely természetesen messze volt a kitűzött céltól.

A jövőben fő prioritásunk egy erős támogatói csapat megszervezése, mellyel minden tudásunkkal igyekszünk minimálisra csökkenteni a sérülések kockázatát.

## **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzőhelyszínek, verseny).**

Érdi Mária:

„Az Olimpia előtti közvetlen felkészülésben és az Olimpia alatt is óriási hiányosság volt a megfelelő orvosi háttér. Az edzőhelyszín megteremtése óriási stresszt és problémát okozott az Olimpia előtti felkészülési időszakban, hiszen a magyar csapatnak nem volt ott bázisa. Így személyesen kellett nekem intéznie ezt, ami óriási kihívás volt. A versenyen egy nem összeszokott csapat próbált egy olyan krízishelyzetet kezelni, amiben nem voltak meg a megfelelő szakemberek és szerepek. Számomra a csapaton belüli gyengeségek maximálisan megmutatkoztak az Olimpia előtti, alatti és utáni időszakban. Sajnos minden próbálkozásom ellenére még mindig a legnagyobb kihívás a megfelelő szakemberek megtalálása és menedzselése.”

Vadnai Jonatán:

„Az olimpiára az elmúlt három évben alaposan tudtuk kivitelezni a felkészülést. 2022, 2023 és 2024 nyarán is edzettünk Marseille-ben, finomítottuk a technikát a helyi körülményekre és egy olasz meteorológus hölgygel együttműködve gyűjtöttük a helyismereti adatokat. Ilyenkor az olimpiai kikötő még zárva volt, a rendezők által kijelölt edzőközpontból szálltunk vízre. Jozo Jakelic horvát edzőm mellett testvérem Benjamin is rendszeresen kint volt velem, mint edző- és edzőpartner, az olimpiai válogatónk lezárása után pedig mint edző. Pavlos Kontides (CYP) és Filip Jurisic (CRO) edzőpartnereimmal minden nap motivált és minőségi munkát tudtunk végezni, az olimpiára kijelölt felszerelést, vitorla- és hajótípusokat is együtt teszteltük. Az olimpiára Benjammal igyekeztünk olyan környezetet teremteni, ami a felkészüléshez minél jobban hasonlít, ezzel minimalizálni az új ingereket és tartani a fókuszot a téthelyzetben is. Így az olimpiai falu helyett apartmanban laktunk, magunk főztünk és ott melegítettem be futamok előtt, majd vezettem le utánuk. A levezető gyakorlatok után Tóth István sportmasszőr foglalkozott velem, hogy a lehető legjobban regenerálódjak a következő napokra. Napi szinten egyeztettem telefonon Dr. Goschi Gabriella sportpszichológussal. Ian Ainslie és Berecz Zsombor kapitányok egy nyugodt környezetet teremtettek, ahol az olimpiával járó rengeteg kötelezettség és szabály ellenére tudtam a versenyzésre figyelni. A fizikai forma időzítésemet Dr. Rácz Leventével egyeztetve sikerült jól kivitelezni. Többször is halasztással kellett megbirkóznunk szél hiányában, ilyenkor a csapatkonténer egy ideális hely volt elvonulni, majd az ottani felszereléssel újra melegíteni az izmokat.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzőhelyszínek, verseny).**

Vadnai Benjamin

A rengeteg Marseille-ben töltött idő olyan helyszíni ismeretekkel gazdagította a csapatot, amivel magabiztosan utazhattunk az olimpiára. Az edzések és előversenyek visszaigazolták, hogy Jonatán nagyon ráérezett a helyi hullámzásra és konstans jó sebességgel tudja vezetni a hajót. A munkát szépen elvégeztük és már "csak" egy feladatot kellett teljesíteni, de talán ez a legnehezebb, kihozni azt, ami benne van. Ezt az elejétől fogva, mint olyan ember, aki folyamatosan mellette van úgy próbáltam elérni, hogy minél lazább, nyugodtabb környezetet teremtsék, ahol aggódásra semmi ok emellett jó hangulatban tudja tölteni napjait. Ez azért is fontos, mert a verseny hosszú, és egy több napos fokozott izgulás rengeteg energiát visz el. Jonatán erős mentális képességeinek és a pszichológiai felkészülésnek hála az első futamos izgulás után felszabadultan és szépen vitorlázva, összetett helyzetén folyamatosan javítva, mászott fel egészen a 4. helyig. Szerencsége vagy olyan szélforduló, ami egy futamban előrébb vitte volna nem volt. Nem mondhatjuk, hogy egy olyan versenyt tudhat maga mögött, ahol nagyon kijött a lépés, inkább a jó eredmény annak köszönhető, hogy ki tudta hozni téthelyzetben is azt, ami benne volt ezáltal kifizetődött az a hihetetlen mennyiségű munka, amit ebbe a ciklusba betett. Az látszik, hogy az út, amin jár az jó, és finomhangolással Los Angelesbe éremért lehet menni.

## **PRE EVENT**

The aggravation of Mari's back conditions at the beginning of July completely changed our organization schedule; the main focus drastically turned from the finalization of the settings and an easy tapering to an emergency management of pain and injury. We planned to arrive the 20th of July for the first day of the Olympic equipment assignment. However, Mari was going under physio treatments at home, so I picked, controlled and register the boat with the precious help of Ian Ainslie.

During the 10 days of pre-regatta we reduced at the minimum necessary the sailing time to test the equipment and try to get a nice feeling from the sessions without loading her back. We had to abandon the first session because of the hard pain in hiking condition but on the other one we manage to do 2 races, and in both trainings, Mari showed as usual a great speed.

## **DAY 1**

The championship started in light breeze conditions that allowed the ILCA 6 to finish only one race. After a bad start Mari rounded the top Mark in P19 but after a 2 turn penalty she lost till the 32nd place. At the end she managed to recover a little and came back to the 20th place.

## **DAY 2**

The mistral scheduled for the second racing day never arrived and so we raced for the second time with a light and shifty sea breeze. Unfortunately, Mari had again two bad races, with bad starts and not good recovers. Especially during the second race after the start she didn't find any clear wind and kept tacking till she crossed all the course to the wrong side, clearly hoping to find some luck that didn't arrive.

## **DAY 3**

The mistral finally arrived and allowed us to do 3 races to get back to the schedule. This passed from a day to get back on track to probably Mari's carrier worst sailing day. The energy and the speed was not so good as usual in windy conditions and the delusion of the bad performance made the rest. She finished the races in 14th, 25th and 24th place capsizing in the second race when she was in 9th place and not finding the way to come back from that. At the end of the day we had a meeting to understand if it was the case to retire from the competition, not to take the risk to aggravate more her injury, but she decided to try to keep going and fight till the end.

## **DAY 4**

Finally, the reaction arrived, in a bit of less wind from the precedent day Mari in the first race arrived in 14th place after a penalization at the top mark, but showing back good speed, start and decision making. In the second race with the sea breeze dropping, she won the race with a great advantage to the USA sailor and the rest of the fleet.

## **DAY 5**

In the last day, again with a light sea breeze very similar to the first 2 days, unfortunately we managed to complete only one race before the wind stopped. As for the day before Mari did a

great start and after rounding the top mark in second place she took the lead and won the race with a huge advantage to the rest of the fleet.

## CONCLUSION

It is a big delusion for everyone involved in the campaign to finish the games only in 14th place when the goal was to win them. Unfortunately, the worse nightmare, her back injury, became worse just a month before the competition and after that all the team worked to try to manage the situation without much success. Looking back probably something better could have been done to avoid the injury during physical training, but It was just a matter of time when the Ernia would have gotten worse. Probably it was a mistake from the whole team not to reset Mari's goal in order to release some tension, but her desire to win was too strong. It is a fact that after the third day, after telling the world about her injury status, she sailed differently, always in pain but with less doubts and trying

- 9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

## 10. Egyebek (opcionális)

**Sportág:** Vívás

**Szakág(ak):** tőr, párbajtőr, kard

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Boczkó Gábor szövetségi kapitány

- 1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A kvalifikáció 2023.04.01 és 2024.03.31. között zajlott. 8 egyéni és 5 csapat Világkupa, az Európa-Bajnokság és a Világbajnokság adott pontot a kvalifikációs ranglistára. 3 egyéni versenyzőnk Muhari Eszter (női párbajtőr), Pásztor Flóra (női tőr) és Dósa Dániel (férfi tőr) és 3 csapatunk jutott ki (női, férfi kard és a férfi párbajtőr) a kvalifikációs ranglistáról. Így minden szakágban képviseltük magunkat Párizsban, amire leutóbb 24 éve volt példa.

- 2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

Az Európa Bajnokság után 1 hónap állt rendelkezésre az Olimpiára való felkészülésre. Mind a 15 versenyző 5 napon keresztül közösen hajtott végre fizikai és könnyed vívó edzéseket

Ramsau-ban. Utána 3 hétig minden szakág különböző helyeken edzőtáborokban készült, utolsó pár napban a csapat a budapesti Gerevich Aladár Sportcsarnokban edzett. lásd táblázat

	Pbt férfi	Pbt női	Tőr férfi	Tőr női	Kard férfi	Kard női
2024.07.01-05.	Budapest Gans	Budapest Gans	Budapest Gans	Budapest Gans	Balatonboglár Neka	Balatonboglár Neka
2024.07.08-12.	Tata	Tata	Budapest Gans	Budapest Gans	Telki	Telki
2024.07.15-19.	Pécs	Pécs	Párizs	Gdansk	Balatonboglár Neka	Balatonboglár Neka
2024.07.22-24	Budapest Gans	Budapest Gans	Budapest Gans	Budapest Gans	Budapest Gans	Budapest Gans

### 3. Olimpiai helyszíni edzések, edzéskörülmények és edzési lehetőségek értékelése.

Szerencsére az edzés helyszín az olimpia faluban volt, 5 perc könnyű sétára a magyar csapat szállásától. Előre megadott időpontban és csak a megjelölt pástokon volt lehetőség edzeni. Ez a fajta megkötés csak Olimpián létezik, de alkalmazkodva a kötöttséghez a vívócsapat gond nélkül tudott készülni a kijelölt helyszínen.

### 4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.

Vívásban Olimpián egyéni versenyszámokban 34-36 versenyző (országoként 3 fő), csapatban 8 nemzet indulhat. Egy Világbajnokságon közel 200 versenyző indul, (nemzetenként 4 fővel) ehhez képest kisebb a mezőny, viszont sokkal erősebb. Már az első asszóban (32-es táblán) nehéz ellenféllel kerülhetünk szembe. Kevesebb induló, de sűrűbb a mezőny! Sok európai edző dolgozik Ázsiában, Amerikában és az elmúlt években nagyon megerősödtek az Európán kívüli országok. (pl.Hong Kong, Amerika és Japán 2 aranyat szerzett!). Évről évre több pénzt investálnak a vívásba és szélesebb a mezőny és nő az indulók létszáma is.

### 5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.

A vívó válogatott végül 1 arany (férfi párbajtőr csapat) 1 ezüst (férfi kard csapat) 1 bronzérmet Muhari Eszter (női párbajtőr egyéni) nyert. Továbbá Andrásfi Tibor 4., a női kard csapat 6., Szűcs Luca 7., Márton Anna és Pásztor Flóra a 8. helyen végzett.  
20 olimpiai pontot szerzett a válogatott

### 6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.

**Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

**Női párbajtőr egyéni, 36 induló.**

**A legjobb 16 közé jutásért:** Muhari Eszter-Tang Jun Jao (kínai) 15:10.

**Nyolcaddöntő:** Muhari Eszter-Szong Szera (koreai) 15:6.

**Negyeddöntő:** Muhari Eszter-Ju Szihan (kínai) 15:10.

**Elődöntő:** Muhari Eszter-Auriane Mallot-Breton (francia) 9:15.

**A 3. helyért:** Muhari Eszter-Nelli Differt (észt) 15:14.

**Végeredmény:** 3. Muhari Eszter

**Muhari Eszter** utolsó versenyeken küzdötte fel magát az európai kvalifikációs ranglistán a harmadik helyre. Kun Anna sajnálatos dopping eltiltása miatt nyílt lehetőség, hogy Eszter a második európai helyen indulhasson Párizsban. Eszter korát meghazudtolva nagyon éretten vívott. Amikor kezdett elmenni a fókusza akkor megszakítva a mérkőzést haját vagy a cipőjét megigazítva újra rendezte a gondolatait és meg tudott újulni. Látható volt, hogy ő is kicsit megilletődött a helyszíntől, de hamar azonosult vele és eredményesen vívott. Nagyon szép, erős vívással bejutott a legjobb 4 közé, ott sajnos kikapott a rutinosabb francia ellenfelétől. A bronzmérkőzésen azt az észt Differt-et verte meg egy találattal, aki előtte első helyen kvalifikálta magát Európából.

**Teljesítményértékelés** nagyon jó

**Férfi kard egyéni, 34 induló.**

**A legjobb 16 közé jutásért:**

Gémesi Csanád-Eli Dershwitz (amerikai) 15:10,

Szilágyi Áron-Fares Arfa (kanadai) 8:15,

Szatmári András-Apithy Bolade (francia) 13:15.

**Nyolcaddöntő:** Gémesi Csanád-Fares Ferjani 14-15

**Végeredmény:** 16. Gémesi Csanád, 18. Szilágyi Áron, 25. Szatmári András

**Férfi kardcsapat.**

**Negyeddöntő:** Magyarország-Olaszország 45:38 (Szatmári +3, Szilágyi +2, Gémesi +2).

**Elődöntő:** Magyarország-Irán 45:43 (Rabb +7, Szilágyi +2, Szatmári -3, Gémesi -4).

**Döntő:** Magyarország-Korea 41:45 (Szilágyi +2, Szatmári -1, Rabb -5).

**Végeredmény:** 2. Magyarország (Gémesi Csanád, Rabb Krisztián, Szatmári András, Szilágyi Áron)

**A férfi kardcsapat** a kiábrándító egyéni szereplés után a következő pár napban szépen összeállt. Az erős olaszokat az utolsó asszókban megfordítva legyőzte. Következett a meglepetésre az Amerikát legyőző Irán. Fiúk az elején nem találták a megfelelő megoldást és Irán elhúzott 8 találattal is. Akkor Csanádot lecserélve Krisztián kettő asszóját megnyerve (9-5,8-5) lendületet adott a csapatnak és óriási küzdelemben megfordították a mérkőzést és 2 találattal nyertek. A döntőben fej-fej mellett haladtak a csapatok. Koreaiak a hetedik asszóra

cseréltek és ezzel meglepték Krisztiánt. Onnan már nehéz volt visszakapaszkodni és ezüstérmes lett a csapat.

**Szilágyi Áron** egyéniben rendkívüli rossz napot fogott ki, ellenfele hamar elhúzott 0-6-ra és nem volt válasza, hogy megfordítsa. Sajnos korán búcsúzott. Csapaton nagyon akart bizonyítani és látható volt rajta, hogy csak egy rossz asszó volt az egyéniben. Igazi vezére volt a csapatnak és már igazi Áront láthattuk a páston

**Teljesítményértékelés** egyéni gyenge csapat nagyon jó

**Szatmári András** sajnos ugyanúgy, mint Áron egyéniben árnyéka volt önmagának és nem tudott nyerni 32-ben, nehezen tudott alkalmazkodni, hogy francia ellenfelét több ezer hazai szurkoló hangosan támogatta és a zsűri más fajta felfogásban vezette az asszót. Csapaton már ő is jól vívott.

**Teljesítményértékelés** egyéni gyenge csapat nagyon jó

**Gémesi Csanád** mindjárt 32-ben a tavalyi Világbajnokot kapta és felnőve a feladathoz kiváló vívással meg is tudta verni amerikai ellenfelét. Nyolcaddöntőben egy korábbi VB egyéni bronzérmes Ferjani következett, aki ellen továbbra is jól vívott, de a végén 14-13-as vezetésnél ellenfele fordítani tudott. Csapaton olaszok ellen nagyot küzdött, de az elődöntőben már elfogyott

**Teljesítményértékelés** egyéni jó csapat jó

**Rabb Krisztián** csapaton csereként állt be és az elődöntőben mindkét mérkőzését nagy arányban megnyerte így fordította meg az eredményét. Beállásával lendületet adott a csapatnak és nagy része volt a mérkőzés megnyerésében. A döntőben egy tusos vereség és győzelem után a frissen becserélt koreai versenyző ellen nem találta a megoldást és beleszaladt 5 találatos vereségbe.

**Teljesítményértékelés** jó

**Női tör egyéni, 34 induló.**

**A legjobb 16 közé jutásért:** Pásztor Flóra-Jacquelin Dubrovich (amerikai) 15:12.

**Nyolcaddöntő:** Pásztor Flóra-Yunjia Zhang (kanadai) 15:5.

**Negyeddöntő:** Pásztor Flóra-Lee Kiefer (amerikai) 4:15.

**Végeredmény:** 8. Pásztor Flóra

**Pásztor Flóra** kezdésben óriási szívvel és küzdeni tudással megverte amerikai (később csapatban Olimpia bajnok) ellenfelét. Utána kihasználta, hogy a kanadai vívó előző körben legyőzte az esélyesebb kínai versenyzőt és simán jutott tovább a legjobb 8 közé. Ott már (a címvédő és aznap újra olimpiai bajnok) Kiefer következett, aki ellen már nem volt ellenszere

**Teljesítményértékelés** jó

**Férfi párbajtőr egyéni, 35 induló.**

**A legjobb 16 közé jutásért:**

Andrásfi Tibor-Ruben Limardo Gascon (venezuelai) 15:10,

Siklósi Gergely-Jakub Jurka (cseh) 15:5,

Koch Máté-Gabriel Lugo (venezuelai) 10:15.

**Nyolcaddöntő:** Andrásfi Tibor-Gabriel Lugo (venezuelai) 13:12,

Siklósi Gergely-Nesser Loyola (belga) 13:14.

**Negyeddöntő:** Andrásfi Tibor-Federico Vismara (olasz) 15:13.

**Elődöntő:** Andrásfi Tibor-Kano Koki (japán) 13:14.

**A 3. helyért:** Andrásfi Tibor-Mohamed Elsayed (egyiptomi) 7:8.

**Végeredmény:** 4. Andrásfi Tibor ...9. Siklósi Gergely, ...17. Koch Máté.

### **Férfi párbajtőrcsapat.**

**Negyeddöntő:** Magyarország-Kazahsztán 45:30 (Andrásfi +8, Koch +4, Siklósi +3).

**Elődöntő:** Magyarország-Franciaország 45:30 (Siklósi +6, Koch +5, Andrásfi +4).

**Döntő:** Magyarország-Japán 26.25 (Koch +2, Nagy +1, Siklósi 0, Andrásfi -2).

**Végeredmény:** 1. Magyarország (Andrásfi Tibor, Koch Máté, Nagy Dávid, Siklósi Gergely),  
2. Japán, 3. Csehország

**A férfi párbajtőrcsapat** videózás és gyakorlás során megbeszélte taktikát szigorúan tartva fegyelmezetten és jól vívott. A negyed és az elődöntőben lehangolva 15 találattal legyőzte az ellenfelét. Nem nyomta meg őket a hazai pályán vívó és esélyesebb francia csapat és az őket támogató több ezer ember sem. A döntőben is elhúztak pár találatra. Az első kör után Tibort lecserélve Dávid jól szállt be. Gergő 2 találattal előnnyel kezdte meg az utolsó asszót, ám az egyéni bajnok nagy csatában egyenlített. De Gergőnek a hosszabbításban volt válasza és nyert. Olimpiai Bajnok lett a csapat!!!

**Andrásfi Tibor** a főtábla első asszójában a londoni olimpiai bajnokkal kezdett, akit korábban még nem tudott legyőzni. Megtörte ezt a rossz sorozatot és nyert. 16-ban a Koch Mátét búcsúztató a szintén venezuelai Lugo-t verte hosszabbításban. A 4 közé nagy fordítással az esélyesebb olasz ellenfelét 2 találattal legyőzte. Sajnos az elődöntőben a későbbi győztestől és a harmadik helyért az egyiptomi ellenfelétől egyaránt 1 találattal kapott ki. Ami rendkívül bosszantó, mert megérdemelte az érmet. Csapaton továbbra is fegyelmezetten és taktikusan vívott, a döntőre elfogyott és le kellett cserélni.

**Teljesítményértékelés** egyéni és csapat nagyon jó

**Siklósi Gergely:** egyéniben magabiztosan kezdett és simán nyert 32-ben. Utána egy jó napot kifogó Loyola következett, aki mindjárt az elején elhúzott pár találatra és Gergőnek folyamatosan zárkóznia kellett. Ami végére sikerült is, de a végén a hosszabbításban kikapott. Csapaton érezhető volt a bizonyítási vágy és magabiztosan kezdett Kazahsztán ellen, ami meghatározta a mérkőzést. Végig vezére volt a csapatnak. A döntő utolsó asszójában is tudott még koncentrálni és bevitte a győztes tust.

**Teljesítményértékelés** egyéni közepes csapat kiváló

**Koch Máté** egyéniben mindjárt az első asszóban kikapott. Teljesen lefagyott látszott rajta, hogy az sem tudja hol van. Megnyomta az olimpiai teher és a helyszín. Csapaton, mint Gergőnél nagyon akart bizonyítani, hogy egyéni csak egy rossz nap volt. Mérkőzésről mérkőzésre jött fel és végül 9 asszóból 8-at megnyert.

**Teljesítményértékelés** egyéni gyenge csapat kiváló

**Nagy Dávid** a döntőben szállt be és egy döntetlen és egy tusos győzelemmel járult hozzá a sikerhez.

**Teljesítményértékelés nagyon jó**

**Női kard egyéni, 36 induló.**

**A legjobb 32 közé jutásért:** Márton Anna-Paredes Torres (venezuelai) 15:10.

**A legjobb 16 közé jutásért:** Pusztai Liza-Michela Battiston (olasz) 15:12,

Szűcs Luca-Martina Criscio (olasz) 15:10,

Márton Anna-Lucia Maertín-Portugues (spanyol) 15:8.

**Nyolcaddöntő:** Márton Anna-Pusztai Liza 15:7,

Szűcs Luca-Yoana Ilijeva (bolgár) 15:10.

**Negyeddöntő:** Márton Anna-Olha Harlan (ukrán) 7:15,

Szűcs Luca-Sara Balzer (francia) 12:15.

**Végeredmény:** 7. Szűcs Luca, 8. Márton Anna ...13. Pusztai Liza.

**Női kardcsapat.**

**Negyeddöntő:** Magyarország-Japán 37:45 (Szűcs +4, Márton +4, Battai -5, Pusztai -11).

**Az 5-8. helyért:** Magyarország-Olaszország 45:35 (Márton +7, Szűcs +6, Battai -3).

**Az 5. helyért:** Magyarország-Egyesült Államok 39:45 (Battai +1, Szűcs +1, Márton -8).

**Végeredmény:** 6. Magyarország (Battai Sugár, Márton Anna, Pusztai Liza, Szűcs Luca).

A **női kardcsapat** kétszeres Világbajnokként érkezett Párizsba. Véleményem szerint egy verhető Japán csapattól szenvedett vereséget a negyeddöntőben. A mérkőzés közepén Pusztai Liza egy érthetetlen blokkolás miatt kikapott 9-0-ra, ami által a japánok megfordították a mérkőzést. A fejező helyre becserélt Battai Sugi sem tudott fordítani és fájó vereség lett végül. A hátsó ágon nem okozott gondot az olaszok legyőzése, az egyéniben is kettőt magyarok vertek meg. Az ötödik helyért nem sikerült nyerni Amerika ellen. Csalódás a 6. helyezés

**Szűcs Luca** kellemes meglepetés. Utolsó versenyen szerzett VK döntőjével lett ranglista 1 és így egyéni induló is. Vagányan, bátran vívott és bejutott a 8as döntőben. A 4 közé már nem sikerült az újabb bravúr és kikapott a francia Blazer-től. Csapaton is jól ment neki a vívás, végig pluszban végzett.

**Teljesítményértékelés** egyéni jó csapat jó

**Márton Anna** már 64ben vívnia kellett, de nem okozott nehézséget a venezuelai ellenfele. 32-ben az erős (világranglista 5) spanyol ellenfél következett, akit magabiztosan legyőzött. A 8 közé Pusztai Lizával került szembe és folytatva jó vívását nyert. A negyeddöntőben viszont már nem bírt a szakág többszörös Világbajnokával. Csapaton a japán és az olasz, meccsen jól vívott, de az 5. helyért már kicsit elfáradt.

**Teljesítményértékelés** egyéni jó csapat jó

**Pusztai Liza** győzelemmel kezdett a főtáblán, de utána Márton Anna következett, akivel nem bírt. Csapaton Japán ellen első mérkőzést elveszítette 2 találattal és utána a japán csapat harmadik számú emberétől 9-0-s érthetetlen vereséget szenvedett és le lett cserélve.

**Teljesítményértékelés** egyéni gyenge csapat gyenge

**Battai Sugár** csapaton Japán ellen Liza veresége után állt be, befejező helyre, ami nagyon nem hálás feladat. Sajnos nem is tudott csodát tenni. Olaszok ellen még szintén nem ment neki a vívás, de Amerika ellen már feljavult.

Teljesítményértékelés közepes

**Férfi tőr egyéni, 35 induló.**

**A legjobb 16 közé jutásért:** Dósa Dániel-Abdelrahman Tolba (egyiptomi) 14:15.

**Végeredmény:**17. Dósa Dániel.

**Dósa Dániel:** tisztességesen felkészült, de nem tudta legyőzni egyiptomi ellenfelét, pedig többször is vezetett az asszó során. Megnyomta a tét és a helyszín.

Teljesítményértékelés gyenge

**7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

Légkondicionáló hiánya, minden nap más buszmenetrend, kimaradozó járatok.

**8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

ua

**9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

**10. Egyebek (opcionális)**

**Sportág: vízilabda**

## **Szakág(ak): férfi vízilabda**

### **Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Varga Zsolt szövetségi kapitány

#### **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A magyar férfi vízilabda-válogatottnak a 2023-as fukuukai világbajnokságon sikerült az olimpiai kvalifikációt kivívni az első hellyel. Az ezt követő évközi világversenyek az olimpiára való felkészülés részét képezték, különösen a sűrű nemzetközi klubszezon miatt. A januári zágrábi Európa-bajnokságon a fiatalabb keret vett részt, míg az idősebb, tapasztaltabb és a keretben biztosabbnak mondható játékosok itthon folytatták a felkészülést Nyéki Balázs másodedzővel a februári dohai világbajnokságra. Utólag kijelenthető, hogy a terv nem járt sikerrel, mert a világbajnokságon csak a hetedik helyen végzett a magyar válogatott. A kudarcot jelentő hetedik hely után át kellett értékelni a válogatott helyét a nemzetközi mezőnyben. A Eb-csapat és a vb-csapat folyamatos változtatása szükségszerű volt, hiszen több játékos is a harmincadik életévét már betöltötte, valamint két meghatározó játékos már a 37-ik életévében volt.

A spanyol és olasz válogatottnál mondható el talán egyedül, hogy a hasonló életkorú játékosok végig játszottak az összes világversenyen, de mivel ez a két nemzet a hatodik, illetve a hetedik helyen végzett az olimpián, érthetővé válik a döntés, hogy az Európa-bajnokságra nem utaztak az idősebb játékosok. Más nemzetnél nem állt fenn ez a helyzet az alacsonyabb átlagéletkor miatt. Az olimpiai ciklus alatt a magyar csapatnál később kezdődött a fiatalítás, mint a többi csapatnál, mivel a 2022-es budapesti világbajnokságon még egy idősebb keret játszott.

A kvalifikációs folyamat annyival nehezült a párizsi olimpia előtt, hogy a feltorlódott világesemények miatt az a döntés született, hogy a fukuukai világbajnokság első két helyezetteje, a zágrábi Európa-bajnokság első helyezetteje és a dohai világbajnokság négy helyezetteje tud kvalifikálni. Külön kvalifikációs tornát, amit minden évben az olimpia előtt szoktak rendezni, nem rendeztek.

#### **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

Cél: a magyar vízilabda-válogatott fizikális, technikai, taktikai és mentális felkészítése a 2024. évi nyári olimpiára.

A felkészülés teljes játékoskerete:

Kapusok:

Bányai Márk (Szolnoki Dózsa Praktiker)

Szakonyi Dániel (FTC Telekom Waterpolo)

Vogel Soma (FTC Telekom Waterpolo)

Mezőnyjátékosok:

Angyal Dániel (CN Marseille)

Burián Gergely (Vasas Plaket)

Fekete Gergő (FTC Telekom Waterpolo)  
Hárai Balázs (Genesys OSC Újbuda)  
Jansik Szilárd (FTC Telekom Waterpolo)  
Kovács Péter (BVSC Zugló)  
Manhercz Krisztián (CN Marseille)  
Molnár Erik (FTC Telekom Waterpolo)  
Nagy Ádám (FTC Telekom Waterpolo)  
Német Toni (FTC Telekom Waterpolo)  
Pohl Zoltán (FTC Telekom Waterpolo)  
Tátrai Dávid (BVSC Zugló)  
Vámos Márton (Olympiacos Piraeus)  
Varga Dénes (FTC Telekom Waterpolo)  
Vigvári Vendel (FTC Telekom Waterpolo)  
Vigvári Vince (Genesys OSC Újbuda)  
Vismeg Zsombor (Szolnoki Dózsa Praktiker)  
Zalánki Gergő (Pro Recco)

Szakmai stáb:

Varga Zsolt szövetségi kapitány  
Nyéki Balázs másodedző  
Katona Norbert csapatmenedzser, videó, felvételek, vágások  
Gárdonyi András kapusedző  
Eszlári Gergely masszőr  
Pozsonyi Zsolt szárazföldi erőnléti edző  
Dr. Tarjányi Zoltán orvos  
Ivicsics-Dienes Viktória fizioterapeuta  
Haris Éva táplálkozási szakértő  
Olasz Róbert sporttudományos munkatárs  
Dudás Donatella sporttudományos munkatárs  
Goschi Gabriella sportpszichológus  
Lukács Gergely helyettes másodedző

Sporttudományos eszközök és mérések:

Edzésmegfigyelő eszközök:

- Ck mérés minden reggel
- Edzés alatti pulzus mérés (Polar Team)
- Whoop életfunkció-mérő karpánt (alvás megfigyelése a felkészülés alatt)
- Regenerációs eszközök
  - Recovery pump - nyirokterápia
  - Bemer - mágnesterápia
  - Storcz Magnetolith- mágnesterápia
  - K-laser- lézerterápia
  - Game Ready - kompressziós hűtőterápia
  - tech - Rádiófrekvencia (TEKAR)
  - Sorcz medical shockwave- lökéshullám-terápia
  - ITO elektroterápia

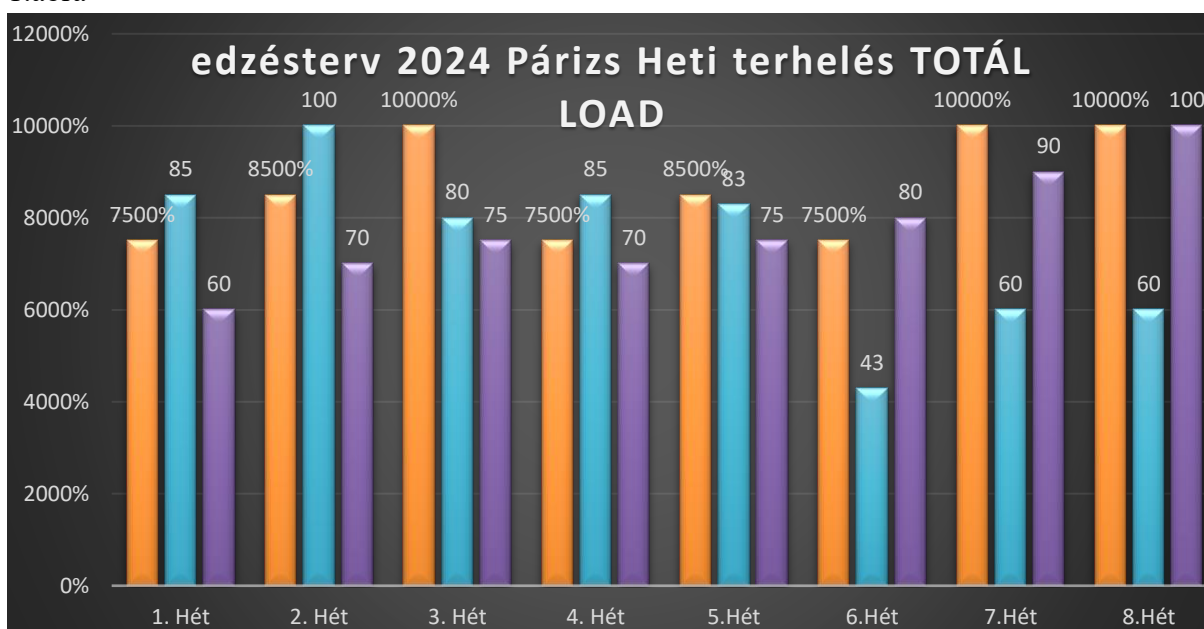
- CK (kreatin kináz mérés)
- TASCOM IMUCHEM™ asztali in-vitro immun-kémiai analizátor
- Új generációs immun-kémiai rendszer a vér több paraméterének – köztük a CK – mérésére

A felkészülés június 3-án indult azoknak a játékosoknak, akik nem játszottak a BL Final Fourban. A teljes kerettel június 17-étől öt hét felkészülési idő volt, melyből három hét a terhelési szinten minden héten növekvő intenzitással a fizikális állapot optimalizálásáról szólt, párhuzamosan a technikai és taktikai elemek fokozatos gyakorlásával. A további két hét a gyorsaság és a játék formába hozás időszaka volt.

Heti lebontásban edzésméleti módszerekből a 3:1 edzésfelbontás érvényesült, ami három edzés - egy pihenő felosztást jelent. A vízilabda követelményeinek és terhelésének ez felel meg a legjobban. Hétfőn reggel szárazföldi munkával kezdődött a terhelés, majd a vízben ezt követte egy rövid vizes blokk egy 20 perces bemelegítés után, majd egy közepes intenzitású taktikai blokk maximálisan 25 percben. Az esti edzésen az állóképességi rész RSA blokk volt, amit követett a technikai vagy taktikai blokk. A következő napon egy vízi edzés volt a fent említett terheléselosztásnak megfelelően, ami magában foglalt egy HIT edzésblokkot, ami a leginkább hasonlít a vízilabdajátékban megjelenő állóképességi mintázathoz. Délután pihenő volt ezeken a napokon.

Az alábbi 1. ábrán látható a terv, a terhelés, intenzitás és forma hullámozgatása a felkészülés hetei alatt. (intenzitás: zöld, terjedelem: kék, forma: sárga)

1. ábra



A fizikai felkészülés alapját az RSA (Repetitiv Sprint Ability), a HIT (High Intensity Training), az Explosive Strength Endurance edzésblokkok adták, pulzusszámmal kontrollálva az esetleges túlterhelés elkerülését és a megfelelő pulzustartományban való edzést.

Edzésterv, edzőtáborok:

Június első két hetében az edzés azokkal a játékosokkal indult, akik korábban fejezték be a klubszezont. Az edzések a fizikai állóképességi blokkok mellett leginkább technikai jellegű edzések voltak, ahol az egyéni képességek fejlesztése volt a cél. Az egyéni erősségek és hiányosságok fejlesztése és kiegészítése zajlott. Taktikai munkára korlátozott lehetőségek voltak a hiányos játékoslétszám miatt.

1. hét - 2024.06.17-23.

A teljes kerettel ezen a héten kezdődött el a munka. Hétfőn, kedden a Margitszigeten zajlottak az edzések, majd kedd délután a csapat elutazott a mátraházai edzőközpontba és a héten itt folytatta a munkát.

2. hét - 2024.06.24-30.

A második héten 10%-kal nőtt az edzések intenzitása és 15%-ot az összes edzésterjedelem. Hétfőtől a Margitszigeten folytatódott a felkészülés péntekig. Pénteken utazás Zágrábra, ahol a horvát válogatottal készült a csapat öt közös edzésen, amelyekből egy hivatalos mérkőzés volt:

Horvátország-Magyarország 16:15 (4:1, 3:3, 2:3, 3:5 – 4:3) – ötméteresekkel

Zágráb, a Mladost nyitott uszodája, v.: Franulovics (horvát), Kovács Cs. T.

Horvátország: Bijac, L. Fatovics 5, Bukics 3, Krzics, Vrlics, Jokovics, Zuvela 2. Cs.: Popadics (kapus), R. Burics 1, Harkov 4, Lazics 1, Loncsar, Butics. Szövetségi kapitány: Ivica Tucak

Magyarország: Bányai, Manhercz K. 4, Nagy Ádám, Vignvári Vince, Hárái 2, Angyal 1, Vámos 2. Cs.: Szakonyi (kapus), Zalánki 3, Varga Dénes 2, Molnár E., Kovács P., Fekete G. 1.

Szövetségi kapitány: Varga Zsolt

Gól – emberelőnyből: 7/12, ill. 9/14

Gól – ötméteresből: -, ill. 2/3

Kipontozódott: Loncsar (a harmadik negyedben), Krzics (a harmadik negyedben), Molnár E (a negyedik negyedben), Lazics (a negyedik negyedben), Angyal (a negyedik negyedben), Nagy Ádám (a negyedik negyedben).

3. hét - 2024.07.01-07.

A zágrábi hazaérkezés és pihenőnap után szerdán folytatódtak az edzések: az intenzitás a maximális szintre emelkedett, a terjedelem csökkent 20%-ot.

4. hét - 2024.07.08-14.

A terhelés szempontjából az intenzitás 25%-kal csökkent. A hét szuperkompenzációs hét volt. A csapat július 11. és 13. között felkészülési tornát (Domino Transz Kupa) játszott a francia, az olasz és a japán válogatottal.

Magyarország-Franciaország 14:12 (3:2, 2:2, 3:3, 1:2 – 5:3) – ötméteresekkel

Magyarország: Vogel Soma, Vignvári Vince 2, Manhercz K. 2, Nagy Ádám 1, Hárái 1, Zalánki 3, Jansik Sz. 1. Cs.: Varga Dénes 2, Angyal 1, Molnár E., Fekete G. 1, Kovács P. Szövetségi kapitány: Varga Zsolt

Franciaország: Fontani, Vernoux 1, Bouet 3, Marion-Vernoux 2, Bodegas 1, Crousillat 3, Vanpeperstraete. Cs.: Khasz 1, Saudadier, Marzuki 1, Bjorch, Nardon. Szövetségi kapitány: Florian Bruzzo

Gól – emberelőnyből: 0/6, ill. 4/9

Gól – ötméteresből: 1/1, ill. 0/1

Kipontozódott: Nagy Ádám (a negyedik negyedben)

Magyarország-Olaszország 11:13 (1:5, 3:2, 4:4, 3:2)

Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda, v.: Dervieux (francia), Franulovics (horvát)

Magyarország: Vogel Soma, Fekete G. 1, Varga Dénes, Manercz K. 4, Molnár E., Zalánki 2, Jansik Sz. 1. Cs.: Bányai (kapus), Hárαι, Angyal 2, Vigvári Vince 1, Kovács P., Vigvári Vendel. Szövetségi kapitány: Varga Zsolt

Olaszország: Nicosia, Di Fulvio 1, Renzuto Iodice, E. Di Somma 2, Bruni 1, Echenique 2, Fondelli 4. Cs.: Velotto, Gianazza, N. Presciutti 1, Iocchi Gratta 1, Condemi 1. Szövetségi kapitány: Alessandro Campagna

Magyarország-Japán 16:12 (3:2, 5.6, 4:3, 4:1)

Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda, v.: Dervieux (francia), Calabro (olasz).

Magyarország: Bányai, Manhercz K. 1, Angyal 2, Molnár E., Jansik Sz. 2, Zalánki, Vigvári Vince. Cs.: Vogel Soma (kapus), Nagy Ádám, Hárαι 4, Varga Dénes 5, Vigvári Vendel, Fekete G. 2. Szövetségi kapitány: Varga Zsolt

Japán: Nisimura, Vatanabe 2, Adacsi 2, Inaba 4, Araki 1, Takata, Szuzuki. Cs.: Tanamura (kapus), Okava 3, Nitta, Date, Inue, Ogihara. Szövetségi kapitány: Josinori Siota

Gól – emberelőnyből: 5/10, ill. 5/10

Gól – ötméteresből: 2/3, ill. 1/1

Kipontozódott: Jansik Sz. (a harmadik negyedben)

A felkészülési torna nagyon hasznos volt abból a szempontból is, hogy láthatóvá vált, melyek a fejlesztést igénylő taktikai területek.

5. hét - 2024.07.15-21.

Hétfőn és kedden a Margitszigeten folytatódtak az edzések. Szerdán Olaszországba utazott a csapat, ahol az olasz válogatottal folytatódott a felkészülés négy közös edzésen, amiből egy hivatalos mérkőzés volt:

Olaszország-Magyarország 15:14 (3:3, 2:4, 2:2, 3:1 – 5:4) – ötméteresekkel

Szirakúza, Caldarella uszoda, v.: D'Antoni és Schiavo (mindkettő olasz)

Olaszország: Del Lungo, Di Fulvio 3, Velotto, Gianazza, Fondelli 2, Condemi 3, Renzuto Iodice 1, Echenique, Cassia 2, Bruni 2, Di Somma 1, Iocchi Gratta 1. Szövetségi kapitány: Alessandro Campagna

Magyarország: Bányai, Angyal, Manhercz K. 2, Molnár E., Vámos 3, Nagy Ádám, Zalánki 4, Fekete G. 1, Vigvári Vince, Varga Dénes 2, Jansik Sz. 2, Hárαι, Vogel Soma (kapus). Szövetségi kapitány: Varga Zsolt

Gól – emberelőnyből: 3/12, ill. 6/10

Gól – ötméteresből: 2/2, ill. 2/2

Kipontozódott: Nagy Ádám (a második negyedben)

6. hét

Spanyolországban folytatódott a felkészülés, három közös edzéssel. A héten ezt követte két nap pihenő, csütörtökön két edzés, majd a magyar válogatott pénteken indult Párizsba. Az

olimpia helyszínén szombaton délelőtt és este edzésre, majd vasárnap délelőtt átmozgató edzésre került sor.

### **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzéskörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Az olimpia alatt különböző helyszíneken történtek a vízi edzések. Az edzésekre történő eljutás és a visszajutás az olimpiai faluba szinte minden esetben problémás volt. Egy edzés az utazásokkal minimum 3,5 órát vett igénybe, ami a feszített programban és idegállapotban nem volt ideális. A komplexumok, uszodák kiváló minőségűek voltak, a legtöbb esetben új vagy felújított helyszínen edzett a magyar csapat. Az olimpiai faluban a szárazföldi edzésekre is kiváló és megfelelő méretű edzőtermet hoztak létre a szervezők.

### **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Az olimpiai mezőny teljesen kiegyenlített lett. Minden kvalifikáló nemzet tökéletes fizikai és taktikai felkészültséggel érkezett meg, és a végletekig kiélezett mérkőzések voltak már a csoportmeccsek során is. Az első nyolcban nem jutó franciák, montenegróiak is bárki ellen képesek voltak szoros, kétes végkimenetelű mérkőzést játszani. Ez az előző olimpiákon és világbajnokságokon nem volt elmondható, mostanra sokkal „közelebb” kerültek egymáshoz a csapatok. A torna egyik nagy esélyesének gondolt spanyol válogatott a hatodik helyen végzett, valamint a másik topcsapatnak gondolt olaszok a hetedik helyen zártak. Ez mindenképp újdonság az előző olimpiákat tekintve, hiszen ennyi kimagasló csapat nem volt korábban. Jelenleg már a csoportmérkőzések során is „top” formában kell lenni a legjobb nyolcban történő továbbjutáshoz. A formaidőzítés így még nehezkesebbé válik, ráadásul a csoportgyőztes most már nem élvez szinte semmilyen előnyt, sem szabadnapot nem kap, sem könnyebb ágra nem kerülhet a csoport megnyerése által.

### **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

Az első négy helyezett (a szerb, a horvát, az amerikai és a magyar válogatott) mellett a görög, a spanyol és az olasz válogatott is megnyerhette volna az olimpiai bajnoki címet. Ha hét esélyes csapatról beszélünk egy világversenyen, a reális eredmény mindenkinek a hét helyezés közepe, a negyedik hely. Sajnos reálisan nézve nem tudott az elmúlt olimpia óta a magyar válogatott tartósan érmet szerezni, voltak jobb és voltak gyengébb világversenyeik. Az olimpia is a gyengébbek közé sorolható az elmaradt érem miatt, de reálisan nézve ez a csapat és generáció már nem volt az előző olimpiákon sem a toronymagas esélyesek között említve. Ezalatt az időszak alatt a szerb és a horvát válogatottak az elmúlt 20-30 évet tekintve a legjobb generációjukkal tudtak részt venni az olimpiákon, nem véletlenül az elmúlt négy olimpiát nézve csak ez a két nemzet jutott fel a csúcsra.

### **6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez.**

**Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénenkénti értékelést a torna legvégén.**

A magyar vízilabda-válogatott által a 2024-es párizsi olimpián megszerzett negyedik hely elmaradt a várakozásoktól és a történelmi hagyományoktól. Ha azt nézzük, hogy a legjobb négy közé mely csapatok nem jutottak be, akkor valamivel árnyaltabb a kép. Jobb játékképet vártam a csapattól. Védekezésben lehetett látni leginkább a fejlődést, a komplex védekezés az elmúlt évekhez képest sokat fejlődött. A támadásban saját stratégiát alakítottunk ki, a kiállításokat megkaptuk, viszont az akciógólok hiányoztak. A hátrányos védekezés jól működött, de voltak koncentrációs hibák a döntő pillanatokban. Az emberelőnyös helyzetkihasználás közepesen vagy nem jól ment, az ötméteresek kihasználása gyenge volt a rengeteg gyakorlás ellenére. Ez sajnos döntőnek bizonyult a fontos pillanatokban.

A játékosértékelésben megjelenő totálpontszám a mérkőzésen történt, az adott játékos pozitív és negatív tevékenységeinek az összesítése, amelyet a vízben töltött idővel elosztva kerül meghatározásra a játékosok hatékonyság indexe.

- 1. Vogel Soma** (kapus): a felkészülés alatt még hullámzó teljesítmény, a világversenyen kiegyensúlyozott teljesítmény. A csapat egyik erőssége volt: 70/144, 49%-os védésstatisztika az olimpián. A match-meeting analízis szerint súlyozott pontjai: 743 pozitív, 477 negatív pont, ami totál: 266 pont, a vízben töltött idővel elosztva: 0.66-os totál indexet eredményez, ami az egyik legmagasabb a csapatban.

Mérkőzésen mutatott összteljesítmény:

- Summa: 70/144 (védés/lövés) 49%
- Akcióból: 32/55 (védés/lövés) 58%
- Hátrány: 24/57 (védés/lövés) 42%

Magasan kvalifikált játékos. Fizikálisan kiemelkedő teljesítményt nyújtott minden erőgyakorlatban, valamint kiválóan mozgatta saját testsúlyát vízben (sportágspecifikus gyakorlatokban). Jól adaptálta az újszerű edzésrendszert, az agilitásos és irányváltásos mozgások terén különösen hatékonyan.

Csapatkohézió szempontjából fontos szerepet töltött be, kiváló személyiséggel, alázattal és motivációval rendelkezik. Jelenlegi ciklusban stabilan a legkomplettebb játékosnak bizonyult, nélkülözhetetlen kategóriát képviselve.

- 2. Bányai Márk** (kapus): a felkészülés alatt jó teljesítmény. A japán és a szerb meccsen kapott lehetőséget, 40%-os védési statisztikával védett.

Sportágspecifikus kondicionális képességek rendszere:

- Erő-gyorsaság-állóképesség: Közepes, fizikálisan a vízilabdások között a sereghajtók közé tartozik. Véleményem szerint ez nem korlátozta a maximális teljesítményleadásban, viszont ez mindenképp fejlesztésre szorul.

Mérkőzésen mutatott összteljesítmény:

- Summa: 4/10 (védés/lövés) 40%
- Akcióból: 2/3 (védés/lövés) 67%
- Hátrány: 1/3 (védés/lövés) 33%

A csapatba való beilleszkedése jól sikerült, nagyon motivált és remek a munkamorálja. Mindemelett nagyon jó kapcsolatot alakított ki a kapustársával. Véleményem szerint ez egy lényeges szempont, mivel fontos a két kapus között az emberi kapcsolat is. Az olimpián kevés szerephez jutott, de azt jól megoldotta.

- Vámos Márton** (balkezes): mind támadásban, mind védekezésben meghatározó szerepe tud lenni. A felkészülést fáradtabban kezdte, de kiegyensúlyozott teljesítményt nyújtott. Az olimpián 27 lövésből 9 gólt szerzett, ami 33%-os lövésteljesítmény. Az összes meccsanalízis szerint 411 pozitív, 183 negatív pont, totál: 228 pont/vízben töltött idő: 0.70 indexet jelent, ami a legmagasabb a csapatban. A támadásban vártunk tőle többet, a döntő helyzetek értékesítésében, a védekezésben nyújtott teljesítménye magas szintű volt.
- Zalánki Gergő** (balkezes): a felkészülést fáradtan kezdte, majd alacsonyabb hőfokon végezte. A felkészülés ötödik hetében már sokkal jobban játszott. Az olimpián volt kulcsfontosságú mérkőzése Olaszország ellen. A csapat egyik gólerős játékosa. 41 lövésből 13 gólt szerzett. Az összes pozitív pontja: 307 pont, 205 negatív pont, totál 74 pont 0.30 indexet eredményez, ami a csapatátlagot nézve a közepes teljesítmények között van. Az ellenfelek sokszor támadták őt védekezésben, amire mentálisan nem reagált jól, feszült let tőle. A nyári felkészülés alatt kiemelten foglalkoztunk a bekkelésével, hogy ezt a helyzetet megoldjuk. Ebben és a csapatkohézió építésében kell fejlődnie.
- Hárai Balázs** (center): a felkészülés alatt jó teljesítményt adott. Az adottságai alapján egy klasszis center. Az olimpián megbízhatóan kapta a kiállításokat, 6 lövésből egy gólt lőtt, az akciók és az akciógólok hiányoztak. Többet vártunk a visszatérésétől. A pontok alapján: 186 pozitív, 124 negatív pont, totál: 51 pont, idővel elosztva 0.41-es indexet eredményez. A csapatátlag felett van 0.10 ponttal.
- Molnár Erik** (center-bekk): fiatal játékos, nagy lehetőségek rejlenek benne, keményen dolgozott a felkészülés során. Az olimpián nem játszott jól, a bekkelésben, ami az ő alappozíciója, rendkívül gyorsan kiállították, és a centerezésben sem tudott számottevő teljesítményt nyújtani. Amit a számok is alátámasztanak, 4 lövésből 2 gólt szerzett, 91 pozitív pontja mellett 116 negatív pontja lett, ami totál: -25 pontot eredményez, indexe: -0.14, ami a leggyengébb teljesítmény a csapat többi játékosának indexét tekintve.
- Fekete Gergő** (center-szélső): univerzális, fiatal játékos, keményen dolgozott a felkészülés alatt, az olimpián sokszor centerezett, lőtt akciógólt is, összességében hullámzó teljesítményt nyújtott. Fontos megtanulnia az energiabeosztást és a hatékony regenerációt. 22 lövésből 10

gólt szerzett, ami 45%-os lövőteljesítmény. 250 pozitív pontot, 119 negatív pontot gyűjtött, ez total:131 pont, idővel osztva: 0.61-es indexet eredményez, ami az egyik legjobb a csapatban.

8. **Varga Dénes:** a csapat egyetlen olimpiai bajnoka, az egyik legidősebb játékos. Fáradtan érkezett, majd keményen dolgozott a szárazföldi edzéseken. A vízben közepesen jó teljesítményt adott le a felkészülés során, fizikálisan jó állapotban volt. Az olimpián 32 lövésből 10 gólt szerzett, ami 31%-os lövőteljesítmény. 263 pozitív pontot, 166 negatív pontot szerzett, ez total: 97 pont, idővel elosztva 0.33-os indexet eredményez, ami a csapatátlag közepe.
9. **Jansik Szilárd csapatkapitány:** (bekk-center-szélső) univerzális játékos, szinte minden poszton bevethető. Jól dolgozott a felkészülés során. A korábbi nyaksérülése időről időre előjön, ezen a nyáron is volt probléma vele. Az olimpián 18 lövésből 6 gólt szerzett, ami 33%-os lövőteljesítmény. 162 pozitív pontot, 126 negatív pontot szerzett, ez total: 36 pont, idővel osztva: 0.13-as index, ami a csapatátlagot nézve közepes alatti teljesítményt mutat. Az elmúlt években sokkal magasabb szintű teljesítménye volt a világversenyeken. Ezt nem láttam tőle ebben a felkészülésben és versenyen.
10. **Angyal Dániel** (bekk): a felkészülés során jól dolgozott, voltak nagyon fáradt periódusai. Az olimpián 9 lövésből 6 gólt szerzett, ami 67%-os lövőteljesítmény. A bekkelésben jól teljesített, ha bement centerbe, az abból történő visszazárásokban hibázott. 158 pozitív pontot, 133 negatív pontot szerzett, ez total: 25 pont, idővel osztva: 0.15 indexet eredményez, ami a csapatátlag alatt van.
11. **Vígvári Vince** (szélső): fiatal játékos. Nagy akarással dolgozott a felkészülés során. Az olimpián 18 lövésből 10 gólt szerzett, ami 56%-os lövőteljesítmény. A támadásban gyors és agilis, de hiányzik a fizikai erő, egy 4-5 kg jól felépített izomtömeg. A védekezésben sokat kell fejlődnie minden területen, bekkelés, emberfogás, passzvonalak takarása, blokkolás. 212 pozitív pontot, 103 negatív pontot szerzett, ez total: 109 pont, idővel osztva: 0.57-es indexet eredményez, ami csapatátlagon felül van.
12. **Manhercz Krisztián** (szélső): a felkészülés során jól dolgozott. Az olimpián a horvát mérkőzésig kiegyensúlyozott teljesítményt nyújtott. Meghatározó volt a teljesítménye, 39 lövésből 15 gólt lőtt. 343 pozitív pontot, 202 negatív pontot szerzett, ez total:141 pont, idővel osztva: 0.43-as indexet eredményez, ami a csapatátlag felett van. A csapatkohézió szempontjából meghatározó egyéniség.
13. **Nagy Ádám** (bekk): a felkészülés során az úszóteszteken gyengébb időeredményeket produkált, az úszó állóképesség mellett a fizikai erő, 3-4 kg izomtömeg hiányzik. A zágrábi Eb-n kiemelkedő játékot produkált, ezt a teljesítményt messze alulteljesítette az olimpián. 17 lövésből 5 gólt szerzett. 193 pozitív pontot, 140 negatív pontot szerzett, ez total: 53 pont, idővel osztva: 0.24-es indexet jelent, ami a csapatátlag alatt van.

Mérkőzések:

Franciaország-Magyarország 12:13 (1:5, 4:4, 2:1, 5:3)

Párizs, Aquatics Center, v.: Alexandrescu (román), Franulovics (horvát)

Franciaország: Fontani, Crousillat 1, Bouet 1, Khasz 2, Vernoux 4, Bodegas 3, Vanpeperstraete. Cs.: Saudadier, Marion Vernoux 1, Bjorch, Marzuki, Nardon. Szövetségi kapitány: Florian Bruzzo

Magyarország: Vogel Soma, Manhercz K. 2, Vámos 2, Nagy Ádám, Fekete G. 1, Varga Dénes 1, Jansik Sz. 2. Cs.: Angyal 1, Molnár E., Zalánki 1, Vigvári Vince 3, Hárαι. Szövetségi kapitány: Varga Zsolt

Gól – emberelőnyből: 5/11 (42 százalék), ill. 5/8 (63 százalék)

Gól – ötméteresből: 2/4, ill. –

Kipontozódott: Vanpeperstraete, ill. Angyal és Nagy Ádám

Végig kézben volt a mérkőzés, a végére jöttek fel, erős hazai pálya.

Spanyolország-Magyarország 10:7 (2:1, 2:2, 4:3, 2:1)

Párizs, Aquatics Center, v.: Margeta (szlovén), Colombo (olasz)

Spanyolország: Aguirre, Munarriz2, Granados 2, De Toro 1, Larumbe 2, Famera 1, Perrone. Cs.: Sanahuja 1, Cabanas 1, Tahull, Biel, Bustos Sanchez. Szövetségi kapitány: David Martin  
Magyarország: Vogel Soma, Manhercz K. 1, Molnár E., Nagy Ádám, Zalánki 1, Vigvári Vince 1, Jansik Sz. Cs.: Angyal 2, Vámos 1, Fekete G. 1, Varga Dénes, Hárαι. Szövetségi kapitány: Varga Zsolt

Gól – emberelőnyből: 5/9 (56 százalék), ill. 3/8 (35 százalék)

Gól – ötméteresből: 1/1, ill. –

Kipontozódott: –

A mérkőzés a harmadik negyedről a spanyol csapat irányítása alatt volt.

Magyarország-Japán 17:10 (5:2, 4:2, 3:2, 5:4)

Párizs, Aquatics Center, v.: Ohme (német), Zhang (kínai)

Magyarország: Vogel Soma, Manhercz K. 1, Molnár E. 1, Vámos 2, Nagy Ádám 1, Varga Dénes 3, Jansik Sz. 1. Cs.: Angyal 1, Zalánki 1, Fekete G. 1, Vigvári Vince 4, Hárαι 1, Bányai (kapus). Szövetségi kapitány: Varga Zsolt

Japán: Nisimura, Adacsi 2, Vatanabe 3, Suzuki 1, Takata, Inaba 2, Araki 1. Cs.: Tanamura (kapus), Ohihara, Inue, Date, Nitta, Okava 1. Szövetségi kapitány: Josinori Siota

Gól – emberelőnyből: 6/7 (86 százalék), ill. 4/12 (33 százalék)

Gól – ötméteresből: 1/2, ill. 1/1

Kipontozódott: Nagy Ádám, Fekete Gergő (mindketten a 4. negyedben)

A különleges játékmódot játszó japán csapat ellen végig kézben tartva, jó védekezéssel játszott a magyar csapat.

Ausztrália-Magyarország 9:8 (2:2, 2:3, 2:2, 3:1)

Párizs, Aquatics Center, v.: Sztavridisz (görög), Miskovics (montenegrói)

Ausztrália: Porter, Makszimovics 2, Power 2, L. Edwards, Pavillard 1, Byrnes, B. Edwards 2. Cs.: Lambie, Negus, Mercep, Berehulak 1, Poot 1. Szövetségi kapitány: Tim Hamill  
Magyarország: Vogel Soma, Vámos, Nagy Ádám 1, Zalánki 1, Fekete G. 1, Varga Dénes 1, Jansik Sz. Cs.: Angyal, Manhercz K. 4, Molnár E., Vigvári Vince, Hárαι. Szövetségi kapitány: Varga Zsolt.

Gól – emberelőnyből: 2/9 (22 százalék), ill. 1/11 (9 százalék)

Gól – ötméteresből: 1/1, ill. 1/1

Kipontozódott: L. Edwards

Az egyik kötelező mérkőzés a csoportban, ami egy nehéz mérkőzés volt. A végén kézben volt, védekezési hibák miatt kapott gólokból visszafordították a meccset és váratlan módon vereséggel végződött ez a mérkőzés a magyar csapat számára.

Magyarország-Szerbia 17:13 (2:4, 7:3, 6:2, 2:4)

Párizs, Le Defense Aréna, v.: Alexandrescu (román), Franulovics (horvát)

Magyarország: Vogel Soma, Angyal, Manhercz K. 1, Molnár E. 1, Zalánki 4, Varga Dénes 2, Jansik Sz. 1. Cs.: Bányai (kapus), Vámos 2, Nagy Ádám 1, Fekete G. 4, Vigvári Vince 1, Hárai. Szövetségi kapitány: Varga Zsolt.

Szerbia: R. Filipovics, Mandics 5, Sz. Rasovics 1, Rangyelovics, Dedovics 1, Drasovics, N. Jaksics 1. Cs.: Milos Csuk 3, Vico 2, Ubovics, P. Jaksics, V. Rasovics, Misovics (kapus).

Szövetségi kapitány: Uros Sztevanovics

Gól – emberelőnyből: 6/9 (67 százalék), ill. 5/12 (44 százalék)

Gól – ötméteresből: -, ill. 2/2

Kipontozódott: Angyal, Molnár Erik, ill. V. Rasovics a számunkra.

A legjobb játékkal lejátszott mérkőzés, a végére sok lett a kapott gól.

Olaszország (A2) - Magyarország (B3) 10:12 (2:3, 0:1, 5:2, 2:3 – 1:3) – ötméteresekkel

Párizs, La Defense Arena, v.: Alexandrescu (román), Miskovics (montenegrói)

Olaszország: Del Lungo, Di Fulvio 3, Velotto 2, Echenique 3, N. Presciutti 2, Bruni, Di Somma. Cs.: Gianazza, Fondelli, F. Condemmi, Renzuto Iodice, Iocchi Gratta, Nicosia (kapus).

Szövetségi kapitány: Alessandro Campagna.

Magyarország: Vogel Soma, Angyal, Manhercz K. 6, Molnár E., Zalánki 4, Varga Dénes, Jansik Sz. Cs.: Vámos 1, Nagy Ádám, Fekete G. 1, Vigvári Vince, Hárai. Szövetségi kapitány: Varga Zsolt.

Gól – emberelőnyből: 4/10 (40 százalék), ill. 3/14 (21 százalék)

Gól – ötméteresből: 0/2, ill. 2/2

Kipontozódott: Angyal Dániel és Molnár Erik

Kiállítva cserével, végleg: F. Condemmi

A legnehezebb mérkőzés ezen a világtornán. Jól indult, de a rosszul megítélt brutalitás a javunkra feltüzelt az olasz játékosokat, minket megzavart. Az olasz csapat átvette a vezetést és ezt fordítottuk vissza, a végén rendes játékidőben is nyerhettünk volna. Végül ötméteresekkel sikerült.

Magyarország (32 győztese) - Horvátország (34 győztese) 8:9 (3:3, 2:4, 2:2, 1:0) (elődöntő)

Párizs, La Defense Arena, v.: Ohme (német), Gomez (spanyol)

Magyarország: Vogel Soma, Angyal 1, Manhercz K., Molnár E., Zalánki, Varga Dénes 1, Jansik Sz. 2. Cs.: Vámos 2, Nagy Ádám 1, Fekete G. 1, Vigvári Vince, Hárai. Szövetségi kapitány: Varga Zsolt

Horvátország: Bijac, L. Fatovics 5, Jokovics 1, Bukics 2, Zuvela 1, Vrlics, Biljaka. Cs.: R. Burics, Loncsar, Vukicsevics, Marinics Kragics, Harkov. Szövetségi kapitány: Ivica Tucak.

Gól – emberelőnyből: 5/11 (45 százalék), ill. 4/12 (33 százalék)

Gól – ötméteresből: 0/3, ill. 1/1

Kipontozódott: Angyal, ill. L. Fatovics, Harkov

A mérkőzés jól kezdődött a számunkra, de átvették a vezetést. Az utolsó másfél negyedben védekezést váltottunk, de nem sikerült góllal befejezni a támadásainkat, így egy góllal alul maradtunk.

USA - Magyarország 11:8 (3:2, 1:1, 2:2, 2:3 – 3:0) – ötméteresekkel (bronzmérkőzés)

Párizs, Le Defense Arena, v.: Dervieux (francia), Gomez (spanyol)

USA: Weinberg, Vavics, Cupido 1, Hallock 2, Woodhead, C. Dodd 1, Irving 2. Cs.: Hooper 1, Obert, Daube 2, Bowen 2, R. Dodd. Szövetségi kapitány: Dejan Udovicsics

Magyarország: Vogel Soma, Angyal 1, Manhercz K. 1, Molnár E., Nagy Ádám 1, Zalánki 2, Fekete G. Cs.: Vámos, Vigvári Vince 1, Varga Dénes 2, Jansik Sz., Hárαι. Szövetségi kapitány: Varga Zsolt

Gól – emberelőnyből: 6/18 (33 százalék), ill. 6/12 (50 százalék)

Gól – ötméteresből (a rendes játékidőben és a párbajban): -, 3/3, ill. 0/1 és 0/3

Kipontozódott: Woodhead, ill. Vámos és Fekete G

A legfájdalmasabb mérkőzés, a végén kézben volt, két góllal vezetünk, abból jöttek vissza és a mérkőzés döntetlenre végződött. Végül ötméteresekkel alul maradtunk.

#### **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

A játékosok véleménye szerint a felkészülés kemény, nehéz munka volt, amit könnyített a változatosságot jelentő sok utazás, a különböző helyszínek. Mátraháza és Gyöngyös nagyon kedves vedéglátónak bizonyult, rengeteg gyermek jött szervezeten az edzésekre, a játékosokhoz autogramot és közös fotót kérni. A margitszigeti kupa és a szicíliai, illetve a barcelonai tőrak is nagyon hasznosnak bizonyultak.

Az olimpiai falu és a körülmények az elmúlt olimpiákhoz hasonló színvonalúak voltak. A játékosok számára biztosított apartmanok kicsinek bizonyultak és a klimatizálás sem volt megoldott. A szobákban nem voltak szekrények, az ágyak kemények és rövidek voltak. A versenyhelyszínek nagyon szépek voltak, a La Defense Arena az egyik legszebb volt, ahol idáig játszottak. A buszokra várni kellett és sokszor légkondicionálás nélkül kapták őket. Az önkéntesek és a szervezők nagyon kedvesek voltak a verseny teljes ideje alatt.

#### **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

A felkészülést változatosra terveztem, az életkori sajátosságok figyelembevételével, tekintettel a munka és a pihenés megfelelő egyensúlyára. Az edzőtáborhelyszínek kiválóak voltak, Mátraházán és Gyöngyösön nagyon jó minőségű munkát tudunk végezni, a szicíliai és a barcelonai edzőtábor is maximálisan elérte a célját.

Az olimpiai versenyhelyszínek nagyon szépek voltak és jól szervezettek.

Az olimpiai edzéshelyszínek szépek és tiszták voltak, az eljutás és a hazajutás sokszor lassú volt.

#### **9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a**

**jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

Azoknak a sportolóknak, akik két hétig vagy akár 16 napig vannak az olimpiai faluban, jobban meg kellene vizsgálni a lakhatási körülményeit (szekrény, klimatizálás, ágybetétek, wc-k megfelelő mennyisége stb.). Nem ugyanaz 3-4-5 napig vagy 16 napig elviselni bizonyos körülményeket. Fontos lenne a közösségi tér kialakítása, ahol a sportolók és a vezetők tudnának találkozni, együtt szurkolni, esetleg egy kávé inni együtt. Ilyen a magyar házban nem volt, vagy ami volt, az erre nem volt alkalmas, ugyanakkor szinte minden más házban volt ilyen tér kialakítva.

## **10. Egyebek (opcionális)**

**Sportág: vízilabda**

**Szakág: női vízilabda**

**Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):**

Mihók Attila szövetségi kapitány, Cseh Sándor társ-szövetségi kapitány

### **1. A kvalifikációs folyamat rövid értékelése, az eredményesség és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása. Itt ki lehet térni a kvalifikációs folyamatban történt esetleges változásokra, újdonságokra is és a rövidebb olimpiai ciklusra is.**

A kvalifikációs folyamat a 2023-as fukuukai világbajnoksággal kezdődött, ahol az első és a második helyezett szerzett kvalifikációt a 2024. évi párizsi olimpiára (Spanyolország, Hollandia).

A második lehetőség a kvóta megszerzésére (az európai csapatok számára) az eindhoveni Európa-bajnokság volt, melyet 2024 januárjában rendeztek meg. Az Eb-n a kvótával még nem rendelkező legjobb eredményt elérő csapat szerezhette meg a kvalifikációt. Mivel a döntőt ismételten Spanyolország és Hollandia játszotta, így a sporteseményen a harmadik helyezett Görögország szerzett kvótát.

Az utolsó lehetőséget a kvalifikálásra a dohai világbajnokság jelentette. A 2024 februárjában rendezett világeseményen a kvótával még rendelkező két legjobb csapat kapott jogosultságot, így a második helyen végzett magyar női válogatottnak és a hetedik helyen végzett olasz női válogatottnak.

Dél-Afrika csapata visszalépett, így végül Kanada lett az utolsó kvótaszerző a dohai nyolcadik helyezése alapján.

## **2. Közvetlen olimpiai felkészülés rövid értékelése.**

A Magyar Vízilabda Szövetség (a továbbiakban: Szövetség) Elnöksége a 2024. szeptember 4-i rendkívüli ülésén döntött Mihók Attila és Cseh Sándor megbízásáról a női szövetségi kapitányi feladatok ellátásával. A közös munka 2024. szeptember közepén indult egy 40 fős keret összehívásával, amellyel fizikális felmérésre került sor. A felmérés eredménye és a kapitányok meglévő ismeretei alapján a bő keret november közepén 23 főre szűkült. Ebben az időszakban Balatonfüreden és Budapesten zajlottak a válogatott-összetartások.

A 23 fős kerettel 2023. november 26-án kezdődött meg a közös felkészülés a hollandiai Európa-bajnokságra. A csapat 2023 decemberében a kínai válogatottal készült, akikkel két hivatalos mérkőzést játszottak (Eger, Budapest), majd december utolsó hetében Barcelonában a spanyol válogatottal folytatták a felkészülést. A magyar válogatott 2024 januárjában az eindhoveni Európa-bajnokságon az ötödik helyezést érte el, amellyel nem sikerült kvalifikációt szereznie a párizsi olimpiára.

Az Eb-t követően két és fél hét felkészülési idő maradt a dohai vb-re. A felkészülés helyszínei Budapest, Dunaújváros és Martfű voltak. A februári dohai világbajnokságon a Hollandia elleni negyeddöntő megnyerésével a magyar csapat kvalifikált a párizsi olimpiára.

Az olimpiai felkészülést május 26-án kezdte meg a válogatott Budapesten és Szegeden. A negyedik héten közösen készültek a kanadai válogatottal. A magyar csapat június 26-ától Görögországban vett részt egy tornán, ahonnan San Franciscoba utaztak és július 1. és 10. között az amerikai válogatottal készültek.

A felkészülés utolsó szakasza Budapesten és Dunaújvárosban zajlott, majd a válogatott július 25-én indult Párizsba.

## **3. Olimpiai helyszíni edzések, edzéskörülmények és edzési lehetőségek értékelése.**

Az edzésekre nehézkesen lehetett eljutni, az utazás időigényes volt és a játékosoknak megterhelő is, mivel sokszor nem volt légkondicionáló a játékosokat szállító autóbuszban. Pozitívum, hogy a csapatok edzésbeosztása megfelelő volt és rugalmasan kezelték az esetleges cseréket is. Az edzéseken minden esetben elegendő vízfelület állt rendelkezésre. A versenyhelyszínek tökéletesek voltak.

Az olimpiai faluban az edzőterem a legújabb eszközökkel volt felszerelve, így a játékosok az erőnléti felkészülésüket a legjobb körülmények között végezték.

## **4. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében, akár az előző 2-3 olimpiával is összevetve.**

Az olimpián Oroszország kivételével a sportág női szakágának 10 legjobb csapata szerepelt. A mezőny rendkívüli módon kiegyenlítődött. A fizikalitás fokozódott.

A női mezőnyben az USA csapata kiemelkedő és egyeduralgó volt az elmúlt években. Kapusposztján talán az egész mezőny legmeghatározóbb játékosa szerepel náluk, aki természetesen nagy tartást adott a védekezésnek. Az USA kerete együtt készül az Olimpia évében, így fizikailag abszolút százszázalékosan fel tudják készíteni a játékosokat, emellett folyamatosan edzőtáboroznak a nemzetközi vetélytársakkal. Az elmúlt években leginkább a spanyolok és a hollandok tudtak felzárkózni az USA mellé. A spanyoloknál 12 éve elkezdődött

egy tudatos építkezés, a szövetségi kapitányuk azóta egy vonalban tartja a szakmai elképzeléseket. Folyamatosan építik be a fiatal játékosokat, akik jól együtt tudnak működni a veterán klasszisaikkal. Klubszinten két-három kiemelkedő spanyol klub van, akik mind a Bajnokok Ligája esélyesei közé sorolandók, így a játékosoknak komoly megmérettetés a bajnokság, illetve a BL is. A holland csapatnál ugyancsak rendszerben gondolkodnak, a fizikai adottságok alapján szűkítik azoknak a fiatal sportolóknak a körét, akikkel komolyan számolnak a válogatottban. Erős generáció alkotja most a holland csapatot, akik közül sokan Spanyolországban, illetve Görögországban légióskodnak.

Az ausztrál válogatottat tekinthetjük az Olimpia meglepetés csapatának. Már a februári VB előtt is nagyon bizakodó volt az ausztrál közvélemény, hiszen erős, jó keretük van, 3-4 klasszis játékosal.

A VB-n kisebb meglepetésre a magyar csapat nagyon jó játékkal megverte az ausztrálokat, így ők egy nehéz ágra kerültek és az USA csapatával játszották a negyedöntőt, ahol kikaptak, és nem sikerült jól a világversenyük. De a tavaszi felkészülés során együtt maradt a keret, napi két edzéssel készültek, majd közösen edzőtáboroztak a kínai, kanadai, valamint az amerikai csapattal. Az utolsó fázisban 40-50 napot voltak együtt és végig Európában edzettek, megjelentek minden felkészülési tornán. Jó teljesítményt nyújtottak Párizsban, de szerencsájük is volt, hiszen három fontos találkozót is büntetőpárbajban nyertek meg.

Az olasz csapat nagyot ugrott előre a három évvel ezelőtti edzőváltás után. Idén nem tudtak igazán nagy eredményt elérni, de továbbra is a legjobb 6 csapat közé tartoznak. A negyedöntőben a hollandok ellen igazi ki-ki meccset játszottak, ami az utolsó negyedben dőlt el.

A görögök nem tudták megismételni az EB, VB szereplésüket, ahol négy közé kerültek. Már az elején látszott, hogy erre a versenyre nem igazán álltak össze. Széles keretük van, sok fiatal, nagyon jó klubok, így a jövőben számolni kell velük is.

## **5. Sportág, szakág(ak) olimpiai szereplésének általános értékelése.**

A női szakágban az eredeti célkitűzés a legjobb négybe jutás volt, majd azon belül a minél jobb helyezés elérése. Ehhez a magyar csapat a csoportkör 1-2 helyét célozta meg, mivel a sorsolásból adódóan a két legerősebbnek vélt rivális (USA, Spanyolország) a másik ötösben szerepelt.

- Mérkőzéseink a csoportban:
  1. HUN - NED 8:10
  2. HUN - CAN 12:7
  3. HUN - CHI 17:11
  4. HUN - AUS 9:9 (büntetőkkal AUS nyert)

A csoportmeccsek egy fontos rangadóval indultak, hiszen a hollandok elleni mérkőzés eldönthette, hogy melyik csapatnak lesz esélye a csoport első két helyén végezni. A találkozó első negyede nem sikerült jól, de rendeződött a magyar csapat játéka, a félidőtől már fej-fej mellett haladt a két együttes. Az utolsó 2-3 percben kimaradt egy időkeréses magyar előny, míg a hollandok kétszer próbálkozhattak hasonló helyzetből. A másodikat belőtték, így egy támadás maradt az egyenlítésre. 7 a 6-os (a kapus is előre lett tolva támadónak) szituációban kapufával végződött a magyar támadás.

A kanadai és a kínai meccsen nagy hangsúlyt fektettünk a magyar csapat játékában a taktikai alapok megerősítésére, emellett felkészült a csapat az ellenfelek taktikai variációira is. Mindkét mérkőzésen magabiztos győzelem született.

Az utolsó (Ausztrália elleni csoportmérkőzésen) az ausztrál- holland mérkőzés eredményének tudatában, győzelmi kényszerrel ugrott vízbe a csapat. Csak a győzelem jelenthette volna a könnyebb negyedöntős ellenfelet. A találkozó jól kezdődött, de a második negyedről átvette a vezetést az ellenfél. Nagy hajrával döntetlenre végződött a mérkőzés, ami sajnos nem volt elég a csoport második helyéhez.

- A csoport végeredménye:
  1. AUS
  2. NED
  3. HUN
  4. CAN
  5. CHI

A csoportmérkőzések alapján nem sikerült elérni az 1-2 helyezést, ami csalódást jelentett. Spanyolország legyőzte az USA-t, így a magyar csapat a negyedöntőt az olimpiai és világbajnoki címvédő USA-val játszotta.

Negyeddöntő:

- HUN - USA 4:5

Az USA elleni negyedöntő egy heroikus küzdelmet hozott. A magyar csapat védekezésben abszolút el tudta fojtani a hihetetlenül erős amerikai támadásokat, igaz ez nagyon sok energiát emésztett fel és a támadások egyszer-egyszer erőtlenebbek voltak. Nagyon ritkán látni hasonló meccset a női mezőnyben, annyira jól zárt mindkét védelem, hogy szinte esély sem volt a góllövésre, egyik oldalon sem. Az USA két darab kettős előnyt tudott kihasználni, a második félidőben, a magyar csapatnak volt egy emberelőnyös támadása az utolsó percekben, de a lövés elkerülte a kaput.

Az USA elleni vereséggel a magyar csapat nem jutott be a legjobb négy közé.

5-8-as rájátszás:

1. mérkőzés: GRE - HUN 9:12
2. mérkőzés: HUN - ITA 15:12

Gyorsan túllépett a magyar csapat a csalódáson és rendkívül motivált volt a görög találkozón. Az első félidőben még görcsös volt a játék, de az utolsó negyedre kinyílt a mérkőzés, nagyon szép találatokat is elértek a játékosok.

Az utolsó olasz meccs egy igazi klasszikus magyar-olasz lett, felváltva vezettek a csapatok, a mérkőzésnek volt olyan periódusa, amikor jobb volt a magyar csapat, de a végén két gólos előnnyel várták az olaszok az utolsó két percet.

Óriási fegyvertény, hogy volt tartás a magyar játékosokban, kiegyenlítettek és büntető párbajban meglett az ötödik hely.

Hét mérkőzésen két darab egygólos vereség született, az amerikaiaktól és a hollandoktól. A rendes játékidőben döntetlent játszottunk a később olimpiai döntőt játszó ausztrálokkal, illetve az olasz csapattal. Győzelmet arattunk a görögök, a kínai és a kanadai csapat ellen.

- 6. A sportolók egyénekenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpia szereplés körülményei, a sikerek és a kudarckok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz, és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyző magához képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni). Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.). Csapatportágak esetén is kérünk szépen egy rövid egyénekenkénti értékelést a torna legvégén.**

#### **Magyari Alda:**

Az olimpián jó teljesítményt nyújtott. Minden mérkőzésen magabiztosan védett. Az egyetlen találkozón, ahol nem tudta extra teljesítménnyel segíteni a csapatot, az ausztrál találkozó volt (az utolsó csoportmeccs). A kínai találkozón gyengébben kezdett, de a mérkőzés végére feljavult. A csapat védekezése az egész versenyen jól teljesített, amit az is mutat, hogy a magyar csapat két mérkőzéstől eltekintve mindig tíz gól alatt tartotta ellenfelét, és ez nagy mértékben Alda teljesítményén is múlott.

#### **Neszmélyi Boglárka**

Kevés lehetőség jutott neki, játékát így nem lehet megítélni. Nyugodtsága kiemelkedő, így bármikor bevethető lett volna. A csapat életében a pályán kívül is fontos szerepet játszott a rekreációs folyamatokban való részvételével.

#### **Keszthelyi Rita**

Nagyon sok munka, ami leginkább jellemezte. Szinte végigjátszotta a találkozókat. Nála mindig fontos a plusz/mínusz mutató, amiben ezen a versenyen nagyjából összhangban tudott mozogni. Végig a csapat elsőszámú embereként játszott, és a gyengébb periódusok után is magára vállalta a befejezéseket. Negatív elemként említhető a hollandok elleni utolsó lövése, amely kapufa lett, így a csapat vereséggel kezdte a sorozatot, illetve az, hogy többször is lőttek róla akciógólt az ellenfél centerei. Pozitívumként kiemelhető a gólerőssége, a védekezésben betöltött rendkívül fontos szerepe és a munkabírása. Csapatkapitányként nagyon jó irányba mozdult el és csapatemberként is nagy fejlődésen ment keresztül az elmúlt pár hónapban.

#### **Vályi Vanda**

Gyenge klubszezon után kezdte meg a felkészülést. A válogatott edzőtábor kezdeti szakaszában sem nyújtott igazán jó teljesítményt. Az eddigi évekhez képest nem is tűnt stabilnak a helye az utazó csapatban. A felkészülés utolsó szakaszában magára talált és ez kitartott az egész versenyen. A csapat egyik pozitív meglepetése volt. Mind védekezésben, de leginkább támadásban nagyon jó teljesítményt nyújtott. Nagyon sokat volt a vízben minden mérkőzésen és korábbi önmagához képest kifejezetten gólerős volt.

#### **Garda Krisztina**

Lövőkészsége és játékintelligenciája nagyon meghatározza a csapat teljesítményét. Nagyon sok védekező feladatot is ellátott, amelyek fárasztották is, így nem mindig ért fel időben vagy

teljes készülségen a támadásokkal. Az ellenfelek védekezési taktikája is nehezítette a dolgát, hiszen kevesebb helyet adtak neki támadásban. Jó teljesítményt nyújtott, ugyanakkor megfigyelhető volt, hogy a rá jellemző "extra" lövési hatékonyság hiányzott több döntő mérkőzésen is. Pozitívumként ki kell emelni az olasz mérkőzésen magára vállalt utolsó találatot, ahol nehéz szituációban kiegyenlített.

### **Szilágyi Dorottya**

A világbajnoksághoz képest talán szürkébben játszott. A mezőnymunkát most is hozta, de kevesebb fontos találat, jó periódusa volt. Kiemelendő az ausztrál meccs, ahol a hajrában magára vállalt több jó befejezést is. Összességében valamivel kevesebb szerep jutott neki az elmúlt hetekben, illetve kevesebb pluszt tudott hozni, mint az várható volt.

### **Rybanska Natasha**

Felfelé ívelő volt a formája. A csoportmeccsek alatt és leginkább az első holland találkozón még nem azon a fordulatszámon játszott, ahogy az elvárható lett volna. Itt kiemelhető az az akciógól, amit lőttek róla az első találkozón egy nagyon fontos meccsállásnál. Az utolsó három találkozón jelentősen javult a teljesítménye, ami eredményesebb támadójátékkal is párosult. Jobban védekezett, veszélyes volt centerben, illetve az emberelőnyös falfjátéka is feljavult.

### **Leimeter Dóra**

Bekként és jobb szélsőként szerepelt. Az első feladatkörét nagyon szépen megoldotta és a védekezésben magabiztos volt. Támadójátéka az egész verseny alatt tompa volt. Nem volt sem gólerős, sem veszélyes a balkezes pozícióból. A csapatban betöltött szerepe fontos volt, de hiányzott a játékból a plusz, a gól.

### **Kurucz-Gurisatti Gréta**

Ingadozó volt a formája, ezáltal a vízben töltött percei is. Igazi erénye, a gólerőssége leginkább csak egy rangadón igazolódott be, az olaszok elleni utolsó összecsapáson. A csoportban még volt jó meccse, de a legfontosabb találkozókön nem tudott eredményesen játszani, ezáltal kevesebbet is szerepelt ezeken a mérkőzéseken.

### **Faragó Kamilla**

Sokat fejlődött az elmúlt időszakban és ezt többé-kevésbé át is tudta menteni az olimpiára. Kivételes lövőkészségét néha megcsillogtatta, bár ez még mindig fejleszhető nála. Jól blokkol és jól védekezik, ezzel egyre nagyobb szerepet harcolt ki magának a csapatban. Ez a nagyobb szerep nagyobb felelősséggel is jár, aminek nem mindig tudott megfelelni, lásd az USA elleni negyedöntő utolsó lövését. Az összkép pozitív az ő teljesítményével kapcsolatban.

### **Horváth Brigitta**

Védőjátékosként szerepelt, aki balkezesként vagy akár második centerként segítheti a támadásokat. Védekező feladatát jól megoldotta. Támadásban nem tudott veszélyes lenni.

### **Rebecca Parks**

Az elmúlt évek sérülései ellenére végigküzdötte a versenyt. Sokat játszott, nagy szerep hárult rá. Az első két találkozón védekezésben többet is hibázott, de később ez már nem volt rá jellemző. Az akciógólok számában, illetve az emberelőnyös helyzeteknél hiányoztak a góljai,

de az ítéleteket jó számban hozta. Az USA elleni negyedöntőben voltak jó periódusai, de a támadójáték helyenkénti passzivitásában az ő elfáradása is közrejátszott.

### **Geraldine Mahieu**

Voltak mérkőzések, ahol kicsit alulteljesített. Kiemelhető a negyedöntő, ahol két negyed után kipontozódott. Centerjátéka javult a torna során, de az akciógólok vagy a büntetők kiharcolása továbbra is hiányzott. Faljátéka nem igazán hatásos, igaz éppen innen tudott eredményes lenni az utolsó találkozón. A védekezésben extra feladatokat is el kellett látnia, ezeket sikeresen megoldotta.

## **7. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

A játékosok elégedettek voltak a közvetlen felkészüléssel, az edzéslehetőségeikkel mind itthon, mind külföldön egyaránt. A csapat az eltervezettekől mindent meg tudott valósítani, sőt néha még többet is. A játékosok számára nagyon fontos volt, hogy a riválisnak számító csapatokkal volt lehetőségük találkozni az USA-ban, illetve Görögországban. Hasznosnak találták a fiú utánpótláscsapatokkal való felkészülést is.

## **8. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny).**

A felkészülési körülmények:

A dohai világbajnokság és az olimpia között a bajnoki szezon sűrű programja miatt nem volt lehetőség összetartás összehívására (március - május). A közvetlen felkészülési feltételek hiánytalanul adottak voltak.

• Edzéshelyszínek:

1. Budapest,
2. Szeged,
3. Dunaújváros.

• Külföldi csapatok fogadása: Kína és Kanada csapatával való közös felkészülés a terveknek megfelelően sikerült.

• Külföldi edzőtáborok, tornák:

1. Barcelona: a játékosok kiváló körülmények között edzhettek a mezőny egyik legerősebb ellenfelével, a spanyol válogatottal.
2. Athén: a játékosok színvonalas tornán szerepeltek, amely elsősorban a végső csapat kijelölésében játszott fontos szerepet.
3. San Francisco: a sportág top csapatának számító amerikai válogatottal készültek több mint egy hétig. A felkészülési idő alatt napról-napra javult a játékosok teljesítménye. Itt került sor az olimpiára utazó keret kijelölésére.

## **9. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló olimpiai vagy helyszíni körülményeket, tapasztalatokat. Negatív tapasztalatok esetén a**

**jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.**

A felkészítések, a párbeszéd a Szövetség (válogatott csapat), illetve a MOB között folyamatos és megfelelő volt. A verseny előtti időszakban a kötelező teendők jól szervezettek és rugalmasak voltak. A kiutazás és hazautazás kiemelkedően jól szervezett volt. Az edzésekre körülményesen lehetett eljutni, az utazás sok időt vett igénybe, illetve fárasztó volt, hiszen sokszor nem volt légkondicionáló a játékosokat szállító autóbuszban. Pozitívum a csapatok jó edzésbeosztása és az, hogy elegendő vízfelület állt rendelkezésre, valamint rugalmasan kezelték az esetleges cseréket is. A versenyhelyszínek tökéletesek voltak. A szálláson a takarítás nem volt jól megoldva, így a második héttől kezdve a lépcsőházakban, a liftben, a lakásokban nem volt tisztaság. A magyar iroda sok segítséget nyújtott. Szinte mindenki hiányolt egy hangulatos társasági teret, ahol lehet együtt sporteseményt nézni, illetve esténként találkozni. Több országnál megfigyelhető volt, hogy esténként várták a sikeres sportolókat vagy együtt köszöntötték őket a többiekkel, ez magyar vonatkozásban hiányzott.

## **10. Edzői javaslatok sportági szakmai munkát illetően**

A válogatott folyamatos eredményes és kiegyensúlyozott szereplésének legfontosabb összetevői Cseh Sándor társ-szövetségi kapitány véleménye szerint:

1. Kellő mennyiségű és minőségű játékos, akik posztokra lebontva komplett csapatot tudnak alkotni.
2. Minél több kiemelkedő tudású, mind szakmailag, mind emberileg a nemzetközi élmezőnyhöz tartozó játékos egyéniség, akik a válogatott vázát alkothatják, illetve játékkal megszabják, vezetik a válogatottat.
3. Önbizalom, nemzetközi rutin; a világvorsenyek eredményét nagy mértékben befolyásolja a stressz kezelése, a döntő pillanatokban való jó csapat-, illetve egyéni döntéshozatal.
4. Csapatszellem.

1. A magyar vízilabdában megjelenik az a mennyiségű sportoló, ami lehetővé teszi a folyamatos utánpótlás nevelését.

14 éves kortól szűkül a mezőny, ami egy természetes folyamat, de a piramis középső részének (13-17 éves korosztály) szélesítésére folyamatosan törekedni lehetne. Talán megfigyelhető (a nemzetközi mezőnyben mindenképpen), hogy a női sportolók könnyebben tudnak felzárkózni az élmezőnyhöz (a férfi sportolókkal ellentétben) 17-22 éves kor között.

A női vízilabdában egyelőre kötöttebbek a posztok, mint a férfi szakágban. A válogatott csapatépítésének így mindig is kulcskérdése, hogy van-e elég játékos minden posztra. (Az elmúlt években két meghatározó poszton is (center, bekk) három honosított játékosal tudta tartani a lépést a magyar csapat a nemzetközi mezőnyvel.)

A posztokra való képzés alapja:

- kiválasztás (tehetség, kifutási lehetőség felnőtt korban);
- az adott poszt elvárásainak folyamatos fejlesztése (ez azt is jelenti, hogy kell lennie minden poszton egy szakmai tervnek, ami meghatározza egy játékos UP és felnőtt munkáját is);
- a kritikus posztokon (center, bekk, kapus) a kiemelt adottságú sportolók külön képzése, elsősorban azoknál, akik kevesebb lehetőséget kapnak az UP válogatott keretekben.

A női mezőnyben kiemelt szerepe van a kapusposztznak, centerposztznak, bekkeknek és a balkezeseknek.

Minden csapatjáték egy jó kapussal kezdődik, de a női vízilabdában talán a szokásosnál is nagyobb a szerepe a kapusteljesítménynek. (Személyes vélemény szerint, az elmúlt három világversenyt mindig az a válogatott nyerte, amelyiknek az adott tornán legjobban védett a kapusa.)

A posztok kevésbé átjárhatók egyelőre a női vízilabdában, így a centerjáték esetleges gyengébb teljesítményét kevésbé tudja más játékos vagy a csapat kompenzálni. A 25 méteres pálya miatt a női mezőny kb. 2-3 másodperccel hamarabb felér az ellenfél kapuja elé, így a centerjáték nagyon meghatározó.

Megfigyelhető, hogy folyamatos gyakorlással a mezőnyjátékosok védekezése nagyon fejleszthető a női mezőnyben (a magyar válogatott ebben sokat lépett előre az elmúlt hónapokban). A védőjátékosok képzésénél nem is a védekezés fejlesztése a legfontosabb cél, mindinkább olyan védőjátékosok kinevelése, akik aktívak a támadójátékban, illetve időszakosan más poszton is bevethetők egy adott mérkőzésen.

A női mezőny sajátossága, hogy jóval többet és határozottabban zónáznak a csapatok a rosszkéz szélsőről (egy posztról), így a balkezesek szerepe természetesen kiemelkedő.

2."Jó játékosokból lehet jó csapatot csinálni."

A folyamatos színvonalas szereplés alapja, hogy minél több nemzetközi szinten (válogatott, klub) is kipróbált és eredményes játékos alkossa a keretet. Ennek feltételei:

- erős UP válogatottak,
- eredményes felnőtt válogatott,
- európai élmezőnyhöz tartozó klubok (minél több játékos szerepeljen a BL Final Fourban),
- idegenlégiósként megmértetett játékosok.

3. A magyar válogatottban való szereplés mindig egy kicsit nagyobb terhet jelent, mint egyes nemzetközi vetélytársak esetében. Ezzel a kérdéssel foglalkozni kell, mivel a kulcspillantokban önkéntelenül előjöhethet. Természetesen ennek a kezelése szubjektív, edző és stábfüggő. A jövővel kapcsolatban fontos, hogy önálló gondolkodású, a válogatottat elsősorban, legfőbb dologként kezelő, a fegyelmezettséget jól tűrő sportolónőket neveljen a sportág, akik a hétköznapiakban a klubjuk és a saját sikereikért küzdenek. Folyamatos jó teljesítményt és kiugró sikereket ilyen versenyzőkkel lehet elérni.

4. Minden csapatban fontos, de a női mezőnyben kiemelten fontos a csapategység. Sokkal többet él, mozog együtt egy női csapat, így jobban is függ a teljesítmény a közösségtől. Két fő része van a sikeres csapategység kialakulásának: amikor kialakul a közös gondolkodás és a cél elérésének érdekében a csapat egységként működik, illetve a hierarchia megfelelő rendszere, valamint a vezető játékosok alkalmassága is elengedhetetlen.