

## BIRKÓZÁS

**Akikre büszkék vagyunk**

Bizonyára sokan ismerik Felsőpakonyon Faragó József Richárdot és Faragó Dánielt, de birkózásban elért eredményeikről már kevesebbet tudunk, hisz napjaik nagy részét budapesti iskolában és az edzőteremben, valamint különböző bel- és külföldi versenyeken töltik. Édesanyjuk közreműködésével összegyűjtöttük eredményeiket és rövid bemutatkozásra kértük a két „sportembert”.

Faragó József Richárd vagyok. 1990. március 09-én születtem. Jelenleg a Szily Kálmán Kéttannyelvű Műszaki Szakközép 11/b. osztályába járok, gépész szakmát tanulom.

A birkózást emlékeim szerint első osztályos koromban kezdtem el itt Felsőpakonyon. Jelenleg a Ferencvárosi Torna Club igazolt birkózója vagyok. Heti 3 edzésben veszek részt a 4. edzésemet pedig a Válogatott keret edzésein teljesítem. A hétvége sem maradhat ki a programból, hiszen akkor kerülnek megrendezésre a versenyek. A versenyekre nem csak fizikális és mentális felkészülés jár, hanem egy külön nagy feladat, a súlyrendezés.

Jelenleg 63 kg-os súlycsoportban versenyzem, ahol megesik a versenyenkénti 5-5,5 kg fogyasztás is!

Ez magában nem is lenne gond, de ezt 4-5 napon belül kell teljesíteni. A fogyasztás stresszel, fáradtsággal, sok munkával, szigorú előírt étrenddel és hatalmas fegyelemmel jár. Sajnos ez kihat a tanulmányaimra, az otthoni életre és szinte mindenre ami és aki körülvesz.

A sok energiát, amit befektetek a birkózásba kárpótolják az eredmények. Ennek nagyon örülök.

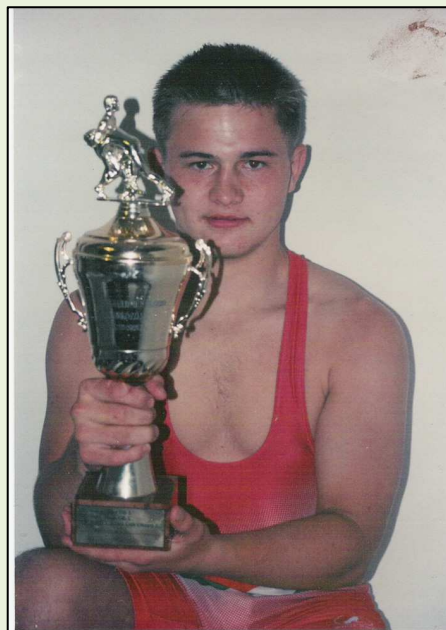
Július végén részt vettem Törökországban az Európa bajnokságon. Október 12-16-ig Litvániában Nemzetközi versenyen voltam. Erre a versenyre is fogyasztanom kellett, így az 1500 km-es odautat étkezés nélkül, minimális folyadék bevitellel tettem meg. Elég nehéz volt, de az így tartott súlycsoportomban harmadik helyen végeztem. (Megeríte!)

Természetesen az eredmények eléréséhez, felkészülesemhez sok segítséget kapok edzőmtől Kiss Sándortól. Nemcsak erőnlétiileg készít fel, hanem lelki és erkölcsi támogatást is kapok – ez is nagyon fontos.

Szüleimnek is sokat köszönhetek, az is lehet, hogy a pontos megfogalmazás szinte mindent. Köztudott, hogy Magyarországon a sportot nem igazán támogatják, még hivatalos szervek sem. Sajnos ilyen sportág a birkózás is. Anya, apa segítsége, hozzáállása a sporthoz nagyon fontos szerepet játszik mindkettőnk eredményében.

Minél eredményesebbek vagyunk (beszélhetek többes számban, hiszen az öcsém is nagyon tehetséges birkózó), annál több versenyre, távolabbi helyszínre jutunk el. Ezt anyagilag is nehéz, egyre nehezebb teljesíteni nekik.

Sokkal tartozom szüleimnek, de tudom, hogy kárpótolja őket az eredményem, kitartásom!

**Jelentősebb eredményeim:**

2000. Országos Bajnokság SzF.	I. hely
2001. Budapesti Selejtező SZF	I. hely

2001. Országos Döntő SzF	I. hely
2003. Kék Duna R.KF	I. hely
2003. Budapest Selejtező SzF	I. hely
2003. Országos Döntő SzF	I. hely
2003. Országos Bajnokság SzF	III. hely
2003. Nemzetközi Verseny SZF	I. hely
2004. Országos Bajnokság SZF	III. hely
2005. Holland Nemzetközi Bajnokság SzF	II. hely
2005. Országos Bajnokság SzF	I. hely
2006. IFI Válogató (Csepel) SzF	I. hely
2006. IFI Válogató (Diósgyőr, ápr. 01.) SZF	I. hely
2006. 06. Magyar Bajnokság	III. hely
2006. Törökország <b>Európa Bajnokság</b>	XIV. hely
2006. október 14. Litvánia-Klaiteda	III. hely



Faragó Dániel vagyok 1992. december 08-án születtem. Budapesten a Telepy Károly Testnevelés Szakosított Általános Iskola, Gimnázium 8/c. testnevelési tagozatos osztályába járok

Középsős korom óta birkózom, szőnyegen vezetem le a feszültségemet. Kezdetben csak játékosan vettem részt az edzéseken. Ma már komoly munka van az eredményeim mögött.

Jelenleg a Ferencvárosi Torna Club leigazolt birkózója vagyok.

Az edzések szerda kivételével folyamatosak,

Sajnos kora esti időpontban van a kezdés, így csak a 20.45-ös vonattal járok haza. Tanulásban próbálok tartani a 4-es átlagot. Most ez is

nagyon fontos, mert pályaválasztás előtt állok! Jobban kell koncentrálnom az eredményekre, bár elég nehéz.

Emlékezetes eredményeim: kétszer megnyertem a Diákolimpiát, végre a Magyar bajnoki cím is az enyém lett 2005-ben. Az idén Hollandiában 3. helyezést értem el, míg 2006. szeptember 30-án Ózdon nemzetközi versenyen I. lettem.

Ma már a válogatott edzéseim is részt vehetek, bár a korom még nem teszi lehetővé, hogy válogatott birkózó legyek! Az eredményeim miatt várnak mindig. Természetesen az európai bajnoki, világbajnoki és az olimpiai cím elérése fontos célkitűzés nekem. Ebben segítséget kapok edzőmtől, Kiss Sanyi bácsitól. Fontos, hogy nemcsak szakmai, de lelki, erkölcsi támogatásom is. Ezúton is köszönöm!

Sajnos a birkózást minimálisan támogatják, a Szövetség is kevésből gazdálkodik, így csak a szülők anyagi segítségére támaszkodhatunk. Az ő gondoskodó, mindent biztosító szeretetük kezdetektől fogva hozzájárul a kiegyensúlyozott versenyzésünkhöz, eredményeinkhez!

Köszí Apu! Köszí Anyu!

### **Eddigi eredményeim a teljesség igénye nélkül:**

#### **Magyar bajnokság:**

BÜK 2005.

I. hely

Diósgyőr serdülő 2006.	I. hely	
<b>Diákolimpia:</b>		
Szigetszentmiklós selejtező	I. hely	
Eger 2003.	II. hely	
Területi selejtező Szigetvár	I. hely	
Területi Diákolimpia 2004.	I. hely	
Szigetvár 2006.	I. hely	
<b>Nemzetközi versenyek:</b>		
Skultéty Sándor Emlékverseny 2002.	III. hely	Abony
Hegedűs Csaba Kupa 2002	I. hely	Budapest
Nemzetközi Verseny Szlovákia 2002	IV. hely	
Kazincbarcika 2003.	III. hely	
Skultéty Sándor Emlékverseny 2003.	I. hely	Abony
Németország 2003.	IV. hely	
Miklós Kupa 2004.	I. hely	Törökszentmiklós
Legényei-Pintér Emlékverseny 2004.	III. hely	Pápa
Felföldi Sándor Emlékverseny 2004.	I. hely	Orosháza
Hollandia - Amsterdam 2005.	IV. hely	
Skultéty Sándor Emlékverseny 2006.	I. hely	Abony
Skultéty Sándor Emlékverseny 2006.	III. hely	Abony - súlykezdvezmény
2006. július 27-től - 2006. augusztus 2-ig	<b>III.hely</b>	<b>Hollandia Nemzetközi Verseny</b>
2006. szeptember 30.	<b>I. hely</b>	<b>Ózd Nemzetközi szabadfogású birk.</b>