

# Magyar Röplabda Szövetség

2022-2034 stratégia megvalósítása

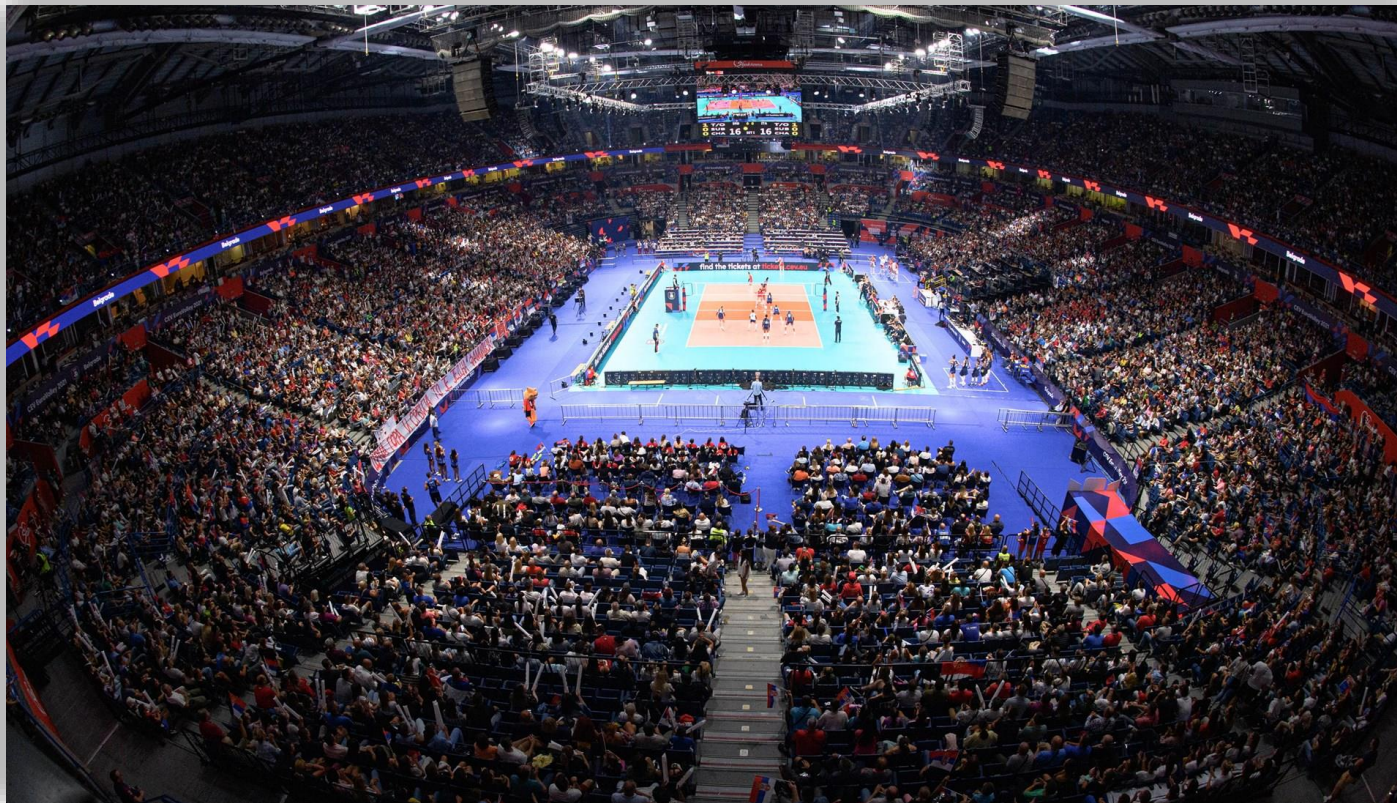
Összefoglaló

Ludvig Zsolt, MRSZ Főtitkár

1. Békéscsabai Nemzetközi Sporttudományos Konferencia

2022. szeptember 09.





# Vízió



*Az MRSZ jövőképe egy nemzetközi szinten is **eredményes** és széles körű hazai **népszerűségnek** örvendő röplabda sportági élet megteremtése Magyarországon, amely egyaránt épít a **fenntarthatóságra** és az **utánpótlás mennyiségi, valamint minőségi** növekedésére, továbbá szakágai és érintettjei egységes fejlesztési koncepció mellett, az együttműködést és közös értékrendet folyamatosan szem előtt tartva, valamint a széles körű sportdiplomáciai kapcsolatokat és a modern sporttudomány adta lehetőségeket kihasználva dolgoznak a sikerek elérése érdekében.*

# A magyar röplabda sport 2034-ig szóló stratégiája négy pillérre épül

Együttműködés, közös értékrend, egy teljes sportági struktúrában

Hazai bajnokság helyzete és a klubcsapatok nemzetközi eredményes szereplése

Felnőtt válogatottak eredményessége a sportág minden szakágában

Sportszakma tudományos alapokra helyezése

Sportdiplomáciai kapcsolatok

Marketing, branding, PR, szurkolói és szponzori értékajánlat

Külső kommunikáció hatékonysága

Rendezvények szervezése

Amatőr- és volt élsportolók a sportág közelében tartása

III. Eredményesség

IV. Népszerűség

Edzőképzés/ szakemberállomány

Toborzás, fejlesztés, elitképzés

Utánpótlás versenyztetése és a korosztályos válogatottak eredményessége

Amatőr sportolói bázis szélesítése és versenyztetésének biztosítása

II. Utánpótlás mennyisége és minősége

I. Fenntarthatóság

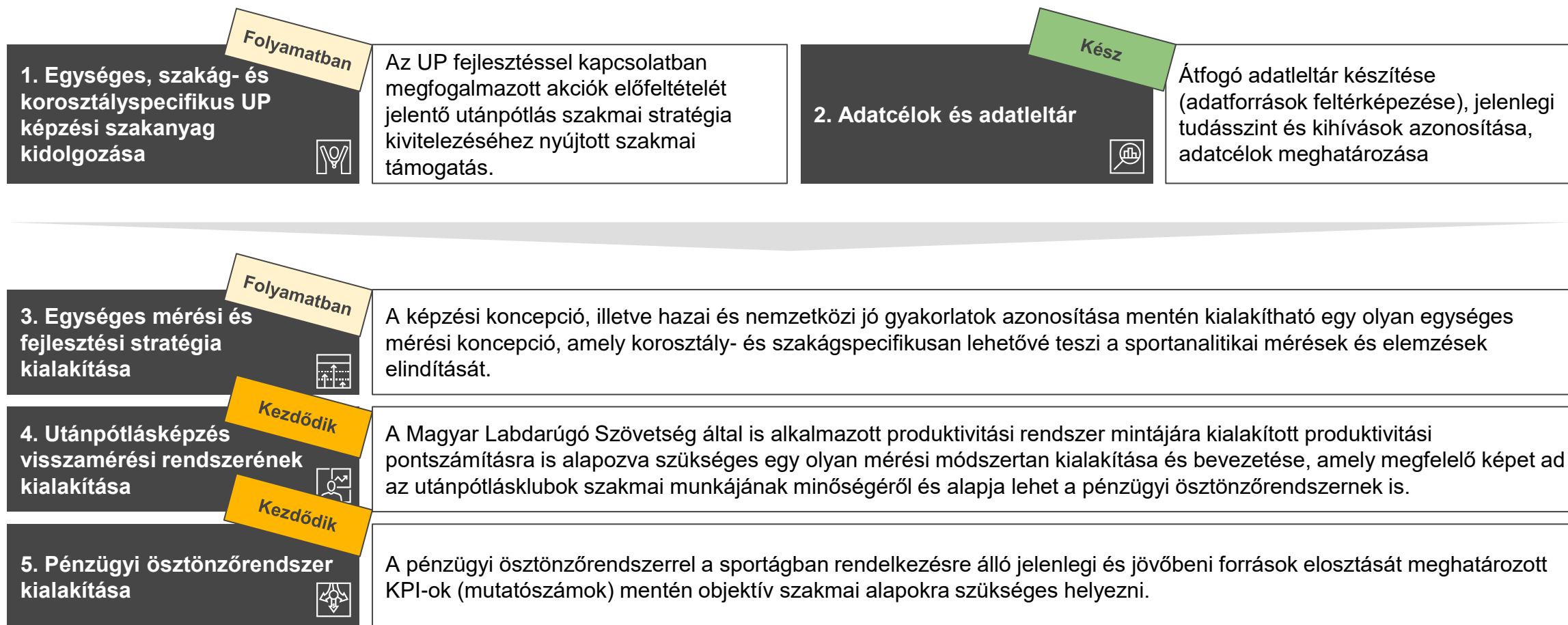
Sportszakmai nemzetközi kapcsolatok

Sportszakma tudományos alapokra helyezése

Sportági infrastruktúra helyzete

A röplabda finanszírozási helyzete

# A sportág tudományos háttérének erősítése érdekében a Szövetség öt projektet összefogó programot indított el (Adatvagyon stratégia)



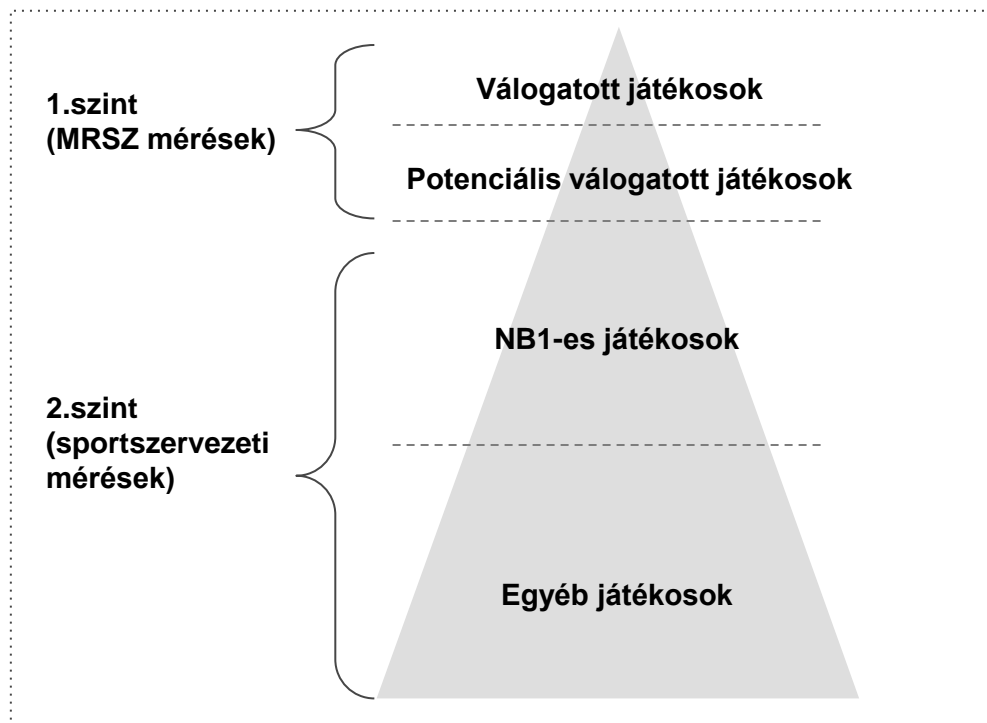
# Az utánpótlás szakanyag magas szintű alapidokumentumként szolgálja a közös fejlesztési irányok bevezetését a következő 10 évre

## A dokumentum célja

Az utánpótlás szakanyag korosztályokra bontva, szakvezetői szinten jelöli ki az egész magyar röplabda közösségre vonatkozó, hosszú távú UP fejlesztési irányokat azért, hogy közös alapokat teremtve biztosítsa a felnőtt válogatottak eredményességét.

Fő fejezetek	Rövid leírás	Tartalmi példák	Oldalszám kb.
Bevezető	A magyar röplabdasport helyzetképe fenntarthatóság, utánpótlás, eredményesség és népszerűség tekintetében	MRSZ 2022-2034-es stratégia kivonat	2
Erőnléti- és motoros képességek fejlesztése	A Balyi-féle Long-Term Athletes Development (LTAD) modellt alapul véve bemutatja az egyes korosztályokra javasolt fizikális fejlesztési irányokat megkülönböztetve a terem és strandröplabda sajátosságait	Biológiai életkor, tehetség attribútumok, izomláncok fejlesztése, mobilitás, ideg-izom kapcsolatok	25
Mentális-, kognitív- és szociális képességek fejlesztése	A különböző életkorban lévő játékosok fejlődéslélektani fejlesztésére vonatkozó javaslatok	Énkép fejlődése, erkölcsi fejlődés, társas érzékenység, tanulási időszakok, tudatosság, életmód egyensúly	25
Technikai elemek	A játékosok technikai tudásának fejlesztési terve korosztályok, nemek és játékelemek metszetében (pl. 14 éves fiúk esetén az alkar érintéses nyitásfogadást milyen szintre javasolt fejleszteni)	Nyitásfogadás változatai, nyitásvariációk, ütések	20
Taktikai elemek	A játékosok javasolt fejlesztési terve korosztályokra és a játék taktikai elemeire vetítve (hasonló logikával, mint a technikánál)	Védekezési rendszerek, támadások felépítése	15
Vezetőképzés	Összefoglaló az utánpótlás edző megkülönböztetett szerepeiben (vezető, sportpedagógus példakép és röplabda szakember) előnyös alapvető menedzsment ismeretekről	Csapatstratégia, célkitűzések, vezetői stílusok, motiváció, kommunikáció	10
Egyéb	Rövid kitekintés a szakanyaghoz csak közvetetten kapcsolódó témákra	Táplálkozás alapok, karriertervezés	3

# Az egységes mérési- és fejlesztési stratégia keretében a Szövetség **kétszintű mérési protokollt vezet be 2023 januárjától**



Kategória	Mérés
0. Testösszetétel	Testösszetétel mérés bioimpedancia módszerrel
1. Függőleges felugrások	Erőplaton guggolásból felugrás (Squad jump)
	Erőplaton ízületi hajlítás-nyújtással végrehajtott felugrás
	Érintőmagasság álló helyzetből (Block jump)
	Érintőmagasság lendületszerzésből (Attack jump)
2. Irányváltoztatás, agilitás	Legyezőfutás
	Reaktív agilitási teszt
3. Robbanékonyág teszt	Medicinlabda kétkezes felsődobás
4. Erőteszt	Alkartámasz
5. Anaerob állóképesség	15/30 mp-es folyamatos függőleges felugrás erőplaton
6. Aerob állóképesség	YoYo Intermittent Recovery Level1 teszt

- A mérési protokoll egy **szabályzati dokumentum**, amely **meghatározott időközönként megvalósítandó tesztek elvégzését írja elő a sportegyesületek válogatott stábok számára.**
- A protokoll **kétszintű**:
  - Az első szintű** protokoll komolyabb infrastruktúrát igénylő, **komplexebb** méréseket is tartalmaz. A mérés alanyai a **válogatott és potenciális válogatott játékosok**. A mérést a **válogatott stábok kijelölt szakemberei végzik** az összetartások alkalmával.
  - A második szintű protokoll** komolyabb eszközigény nélkül is elvégezhető, **egyszerűbb** méréseket tartalmaz. A mérés alanya **minden aktív igazolt játékos**. A mérést a **sportszervezetek végzik** a protokollban meghatározott gyakorisággal.
- A mérési eredményeket az **MRSZ Back office** új moduljába rögzítik a sportegyesületek és a válogatott stáb tagjai.

# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

