A BELGA RÖPLABDA ELIT SPORTISKOLAI RENDSZER FELÉPÍTÉSE

SZERZŐ:

KORMOS MIHÁLY
Edzőképzés vezető
Magyar Röplabda Szövetség

Bevezető: a Magyar Röplabda Szövetség a közelmúltban elindított egy átfogó fejlesztést. Célja, hogy a magyar röplabda megközelítse az európai elitet. Éppen ezért szakmai utakat szervez a magasabb sportkultúrájú országokba, hogy tapasztalatokat gyűjtsenek és próbáljanak az ott látottakból minél többet átvenni, átültetni a hazai rendszerbe. Együttműködés keretében januárban Szerbiában, míg márciusban Olaszországban tettek látogatást szakembereink. Novemberben lehetősége nyílt az edzőképzés vezetőjének, Kormos Mihálynak és a férfi felnőtt válogatott szövetségi kapitányának, Nagy Péternek Belgiumban vizitálni, ahol az elit akadémiai rendszert tekintették meg, valamint az edzőképzés rendszerével ismerkedtek.

A Volley Vlaanderen elit sportprogramja két helyszínre oszlik:

1., Leuvenben az Elite Sports School (röplabda) első osztályos diákjai edzenek, miközben továbbra is saját klubjaikban játszanak. Ezek a gyerekek a magyar iskolarendszerben még általános iskolás tanulóknak felelnek meg.

Az Elite Beach Volleyball School (TSSB) - strandröplabda - második és harmadik osztálya is Leuvenben edz a sportcsarnok mellett, ahol egy professzionális fedett strandröplabda csarnok tökéletes környezetet biztosít a fiatal tehetségek napi fejlődéséhez.

A diákok itt bentlakásos iskolában laknak.

Ebben az iskolarendszerben az 1-2-3. osztály jelentése a következő:

1. osztály: 7-8. osztályának felel meg a magyar iskolarendszerben

2. osztály: 9-10. osztályának felel meg a magyar iskolarendszerben

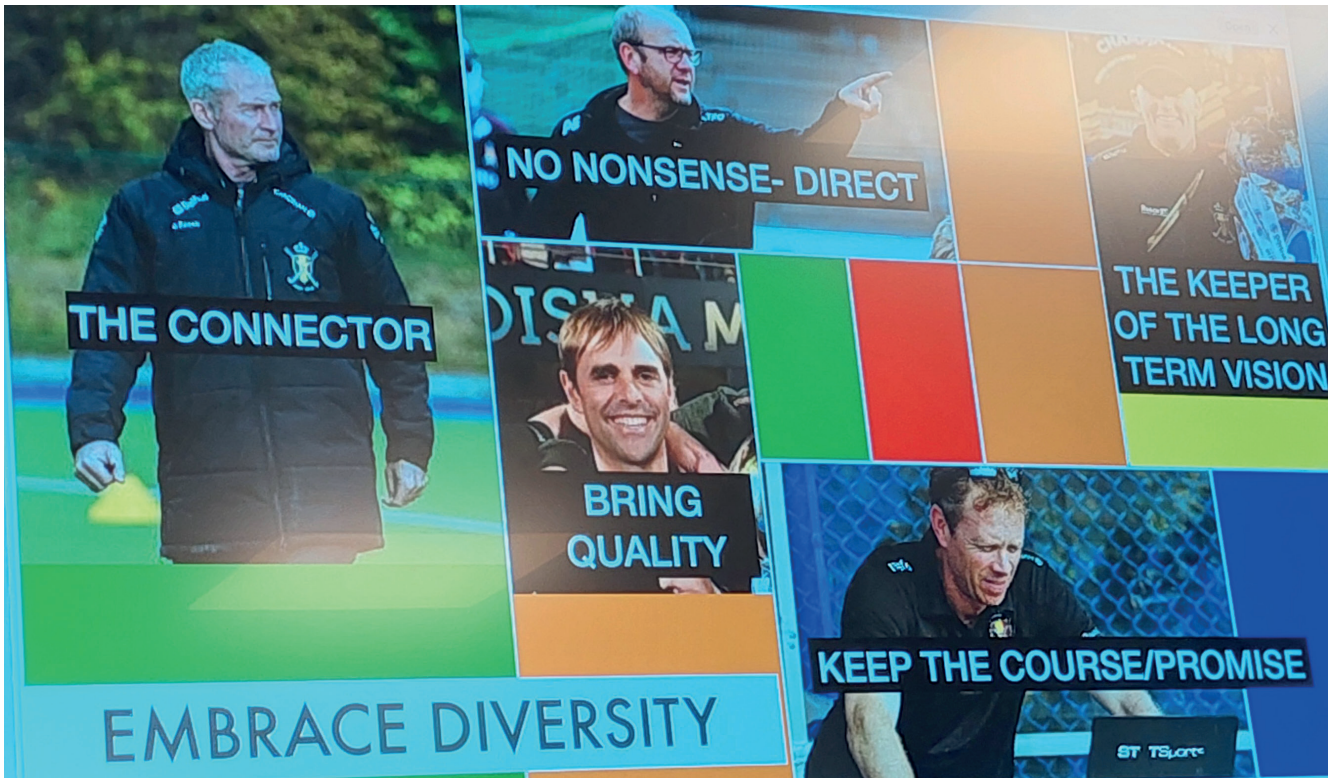
3. osztály: 11-12. osztályának felel meg a magyar iskolarendszerben

2., Vilvoordeban már más a rendszer. A diákok az EuroVolleyCenter bentlakásos iskolában laknak, és kizárólag a Vilvoorde elit sportiskolában játszanak. A második osztálytól kezdve beiratkozhatnak a KOV College of Vilvoorde iskolába és ott is tanulnak.

2. és 3. osztályban is 20-20 leány és fiú jár és játszik, azaz összesen 80 fő röplabdázóval dolgoznak a kiemelt elit rendszerben.

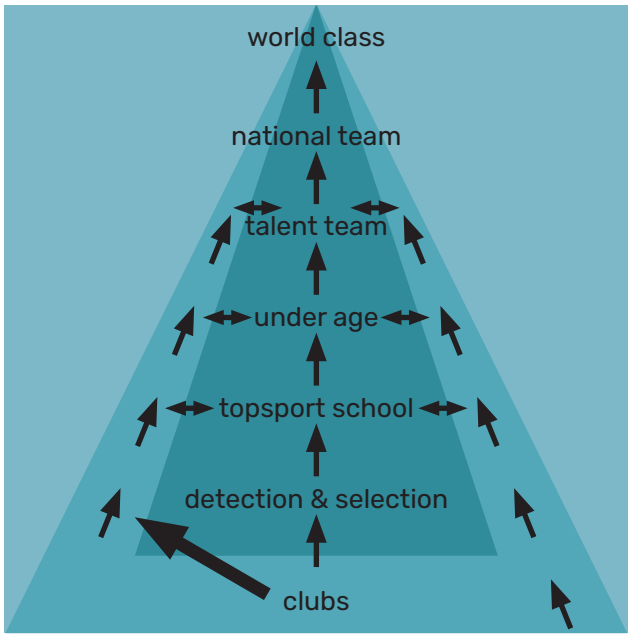
A TopSport Technikai igazgatója, vezetője: Kris Eyckmans, aki 2014. óta a belga szövetség alkalmazásában áll. Tíz éven keresztül a Volley Haasrode Leuven férfi csapat vezetőedzője volt. Ezek mellett különböző nemzeti válogatottak mellett dolgozott, illetve az elit rendszer vezetője.

Elit rendszer a belga sportban, utánpótlás sportban



A Belga Olimpiai Bizottság által szervezett üléseken két havonta összeülnek a csapatsportok vezetői. Belgiumban a jégkorong az egyik legsikeresebb sportág, így a csapatok működését illetően több alapelvet is tőlük vettek át, az általuk kialakított rendszert követik.

Véleményük szerint kiemelten fontos a stábok összetételénél, hogy eltérő személyiségekből épüljön fel, ezáltal biztosítva a sokoldalúságban rejlő potenciál kínálta lehetőségeket. Ahogyan a fenti kép is mutatja van, aki az összekapcsoló szerepét tölti be van, aki a hosszú távú vízióért felel. A folyamatos minőség beáramlásáért a kijelölt közös út/cél megtartásáért és a következetes irányításért is meg van a felelős.



A rendszer felépítését bemutató ábrán jól elkülöníthetőek a különböző lépések melyeken végig haladva világklasszissá válhat egy játékos. Értelemszerűn Belgiumban is fiatal korban a megfelelő kiválasztás az első lépcsőfok.

A legtehetségesebb játékosok klubcsapatukból a „topsportschool"-ba kerülnek, ahol minden feltétel adott ahhoz, hogy kihozzák a bennük lévő röplabdás potenciált, anélkül, hogy ez a tanulás rovására menne.

Természetesen az, hogy világklasszis legyen valaki nagyon sok tényezőtől függ, de az elmondható, hogy az utánpótlás és később felnőtt válogatottjaik javarészét az akadémia játékosai teszik ki. Ez az utánpótlás válogatottak esetében akár kilencven százalék is lehet.

Az akadémia elsődleges feladata a játékosok hosszútávú fejlesztése nem pedig a teljesítmény. Az egész programjuk eköré épül. Nagyon következetesen tartják kézben ezt a folyamatot. Az itt töltött évek alatt a játékosok a kiemelkedő teljesítmény különböző komponenseit tanulhatják és sajátíthatják el. Ez a képzési rendszer mindent annak rendel alá, hogy később a felnőtt válogatottba a lehető legjobb játékosok kerülhessenek.

Támogatási rendszer a belga röplabdában, az elit utánpótlás rendszerben

A működéshez szükséges források nagy részét (de legalább a felét) Sport Vlaanderen biztosítja, amely a flamand kormány sportigazgatási szerve. A szövetség a támogatás fennmaradó részét különböző cégek szponzorációja révén biztosítja. A „topsportschool" rendszert a sportági szövetség tartja fent, támogatja és irányítja.

A sportlétesítmény

Az akadémia játékosai minden igényt kielégítő körülmények között végezhetik edzéseiket. A sportcsarnok szükség esetén akár három külön pályára osztható fel, mely jelentősen megkönnyíti a technikai képzést és az esetleges kisebb csoportos foglalkozásokat.
Külön helység áll rendelkezésre a fizioterápiás kezelésekre, valamint gyógytornával kapcsolatos tevékenységekre. Az erőnléti edzések kiválóan felszerelt konditeremben zajlanak.
A látogató szülők, illetve akadémián dolgozók számára nyitva áll egy modern kávézó, ahonnan zavartalanul nézhetik a gyerekeik edzését.

Elért eredmények - Büszkeség

Motiváció a sportiskolákban dolgozó valamennyi személynek a lentebb látható képben testesül meg, amely kint van az épület legfontosabb helységében életnagyságban. A képen a belga női válogatott, amely hosszú évtizedek óta sikeres és eredményes.

A képen lévő 14 játékosból, 12 fő ebből az elit iskolarendszerből nőtt fel és lett nemzetközileg is sikeres röplabdázó.

Motiváció a sportolóknak

Az épületen belül rengeteg olyan elem van, amely segíti fenntartani a gyerekek motivációját. Irányt mutat számukra, hogyan tudnak eljutni a legmagasabb szintig.

Ezáltal nagy előnyt élveznek azon társaikkal szemben, akik "csak" klubcsapatban játszanak. A röplabdás identitás kialakulását ideálisan befolyásoló ez a környezet.

Valamennyi sportoló válogatott meze található a kollégiumi szobája előtti folyosóra kihelyezve

Az épületbe belépve a felnőtt női és férfi-válogatottról készült kép található

A szenvedély soha nem vall kudarcot

Mindennapi élet a sportközpontban

Napi program

- 7:00 ébresztő
- Reggeli, majd kerékpárral indulnak a 10 percre lévő iskolába (Valamennyien egy iskolába járnak).
- 8:30-12:00 Iskola
- Visszaérkeznek az EuroVolley Centerbe és ott ebédelnek.
- 13 órától a délutáni edzések kezdődnek.

Iskolai rendszer

- Normál óraszám 36, de a topsport osztályokba járó gyerekeknek 20 órán kell részt venni. A belga oktatási rendszer azonban elvárja, hogy ezen a 20 órán megtanulják azt az anyagot, mint a normál oktatási rendszerben tanulók, 36 órában.
- Flexibilis az oktatási rendszer Belgiumban, talán leginkább itt egész Európa szerte. (Sok holland is inkább itt tanul. Online képzés is lehetséges, amit támogat a belga rendszer.) Az online képzés inkább már az egyetemi hallgatók esetében lehetséges így támogatva a külföldön játszókat.
- Ettől függetlenül nagyon komolyan veszik az oktatást, a tanulást. Elvárják a gyerekektől, hogy a legmagasabb szinten tanuljanak. Rengeteg röplabdás innen főiskolára, egyetemre megy továbbtanulni.

Kollégium

- 4 fő dolgozik a gyerekekkel teljes állásban. Minden területen megvan a specialista, aki segíti a gyerekek mindennapjait.

Szülők – Topsport Center

- A szülők bármikor meglátogathatják a gyerekeket.
- Meghatározott tagdíjat kell fizetni a szülőknek, melynek összege éves szinten 4000 Euró. Ezt tartalmazza az iskolai költséget is, mint minden más belga tanulónál. Plusz 700 Euro a sportfelszerelésre.
- Napi szintű kapcsolat van az ott dolgozó személyeknek az iskolával, a szülőkkel, a röplabdával, a kollégiummal kapcsolatosan.

Edzésprogram

Hétköznap mindig napi két edzés van valamennyi csoportnak.

- 2-2,5 órás labdás edzés
- 1-1,5 órás power training vagy prevenció.

Ezen kívül különböző szakmai programokon, órákon kell részt venniük, amelyek a fejlődésük részét képzik.

- étkezési tanácsadás
- pszichológus
- mentális tréning

Hétvége a sportolóknak:

Péntek délutáni edzés után valamennyi sportoló hazamegy és a családjával tölti a hétvégét. Vasárnap a szülők viszik a bajnoki mérkőzés helyszínére a gyerekeket. Ez azt jelenti, hogy a pénteki és a szombati napot a játékosok a családjukkal töltik.

Versenyeztetés

Az itt tanuló és röplabdázó sportolók egy csapatban játszanak és szerepelnek a meghatározott bajnokságokban.

- A 15-16 évesek (2. osztály) a belga 4. osztályban szerepelnek.
- A 17-18 évesek (3. osztály) a belga 2. osztályban szerepelnek.

Abban az esetben, ha a korosztály ennél jobb vagy rosszabb képességű sportolókból áll, akkor feljebb vagy lejjebb játszanak. Mindig ott, ahol a legjobban segíti a gyerekek fejlődését.
Eredményeik beleszámítanak a bajnokság végeredményébe.

Klubok és a belga röplabda szövetség közötti együttműködés az egyesületükből az akadémiára továbbított sportolók tekintetében.

Kompenzációt kapnak a klubok, akik sportolókat adnak a topsport iskolákba. Arra próbálják motiválni a klubokat, hogy minél több játékost küldjenek az elit rendszerbe.
A sportolók miután elvégzik az iskolát visszamennek a saját klubjaikba és vagy ott folytatják, vagy onnan szerződnek tovább nagy klubokba.

Edzők és munkakörük

- 11 edző dolgozik összesen a rendszerben, melyből 3 fő strandröplabda edző.
- Az edzők egy része teljes állásban dolgozik az „akadémián". Vannak azonban olyanok, akik részmunkaidőben végzik itt a munkájukat, mellette klubcsapatnál vagy más területen is dolgoznak.
- Az edzők egy része valamennyi edzésen részt vesz. Vannak olyan edzők, akik a hét meghatározott napjain dolgoznak a csapatokkal.

Egészségügy, rehabilitáció

- Az orvos hetente egy alkalommal jön ki a sportközpontba.
- Állandó masszőr / terapeuta áll rendelkezésre egy külön szobában.

Szabadidő, tanulószoba

- A sportiskolában több olyan helyiséget kialakítottak, ahol a sportolók a szabadidejüket eltöltik.
- Külön helyiség van a sportolóknak, ahol tanulni tudnak (tanulószoba).

Közösségi tér

Tanulószoba, ami egyben videószoba is

Erőnléti edzések

Egy erőnléti edző (Arno De Maeyer) fogja össze az összes csoportnak 3 fiú és 3 lány korosztálynak a munkáját.

A **legfiatalabb csoport** esetén **Leuvenben** elsősorban a mozgástanulás, erőnléti edzések feladatainak kis súllyal vagy súly nélküli megtanulása a cél.

Az fiatalabb (14-16 éves) leány és fiú korosztálynak:

- heti 2 alkalommal erőnléti edzés van
- heti 3 alkalommal prevenció

Az idősebb (17-18 éves) leány és fiú korosztálynak:

- heti 3 alkalommal erőnléti edzés van
- heti 2 alkalommal prevenció

Az erőnléti edző hetente 2 alkalommal van jelen személyesen az erőnléti edzéseken.
Mind a játékosoknak, mind pedig az adott csapat edzőjének betanítja a gyakorlatoknak a megfelelő technikai kivitelezését. Ha szükséges a feladatokat videón is rögzítik, hogy a játékosok azt vissza tudják nézni. Bár vasárnaponként a csapatoknak mérkőzéseik vannak, a fizikai fejlesztés központjában mégsem ezek a mérkőzések állnak, hanem a hosszú távú fejlesztés és az adott életkornak, életszakasznak megfelelő területek fejlesztése.
A 14-15 éves korosztálynál kiemelkedően fontos, hogy egy adott játékos túlesett-e már az adott növekedési csúcson vagy sem, mert más jellegű terhelést kell adni abban az esetben a játékosnak. Ha már az 1. növekedési csúcson túl van itt nagyon fontos a hirtelen növés utáni hosszú végtagok mozgásának megfelelő rendezettsége.

Náluk a csúcsformát a korosztályos válogatottal történő selejtezőkre időzítik. Szezon közben különböző területeken dolgoznak, ami szoros összefüggésben működik a teszteken mért eredményekkel. Vannak játékosok, akiknek a max erő fejlesztésére helyeznek nagyobb hangsúlyt. Van, akinek a gyorsaságra, valakinek a core erősítésen dolgoznak.
Nem feltétlenül a gyakorlatokban differenciálnak, hanem az intenzitásban, ismétlésszámban attól függően, hogy az adott egyének melyek a hiányosságai, vagy a pozícióján milyen fizikai adottságok szükségesek.

Liberóknak nagyon fontos a horizontális erőkifejtés, a támadó játékosoknak a vertikális erőkifejtés, a centerek az oldal mozgások, feladóknak a max erő háttérbe szorul, koordináció, csípő rotáció az 1. lépések gyorsasága kiemelt fontosságot kap.

Röplabda specifikus gyakorlataik nincsenek, a meglévő gyakorlatokat próbálják úgy használni, hogy egy adott pozícióra és az adott játékos szükségleteinek a lehető legnagyobb mértékben megfeleljen és a fejlődését segítse.

Az akadémia elsődleges célja nem a mérkőzéseken való teljesítmény, hanem a hosszú távú fejlesztés, ezért nagyon fontosnak tartják, hogy erőnléti szempontból is, amikor a játékosok ebből a sportiskolából kikerülnek és profi csapathoz igazolnak ne legyen hátránya idősebb, tapasztaltabb játékosokhoz képest, azonnal be tudjanak illeszkedni az új rendszerbe.

Felmérések

Minden bajnoki szezon alatt valamennyi csoportnál 4 alkalommal végeznek felmérést az általuk kidolgozott mérési protokoll szerint.
Ezeket a méréseket több, mit 10 éve elvégzik már, így komoly összehasonlítási lehetőségük van a korábbi eredmények tekintetében.

Felmérések:

1. Medicin dobás – állva, fej mögül. (szőnyegen állva, elfektetett pad mögül)
2. Medicin dobás – térdelve, fej mögül. (szőnyegen térdelve, elfektetett pad mögül)
3. Sánc érintőmagasság. Helyből. (Sáncfalra)
4. Kétkezes állóérintőmagasság
5. Egykezes állóérintőmagasság.
6. Ütéserősség (pocket radarral) – Játékos jobb kézzel feldobja magának a labdát, majd a lehullót megüti maximális erővel. Az edző mögötte áll és méri sebességmérővel.
7. Helyből távolugrás (Talajra lehelyezett szőnyegen.)
8. Squatjump
9. Contramovement jump – egy lábbal
10. Mélybeugrásból felugrás
11. Félköríves sprint, majd oldalazás. A futás végén fényjelzés.
12. 3x6 méter sprint

ÖSSZEGZÉS:

Roppant hasznos volt a szakmai út, hiszen rengeteg tapasztalttal gazdagodtak szakembereink, melyek közül többet be is lehet építeni a lépésről lépésre fejlődő magyar röplabdába. Precíz, pontos, hatékony rendszerben dolgoznak a belgák, amit évtizedek alatt építettek fel és már egy ideje élvezik a gyümölcsét, látják az eredményét. Nemzetközi szinten mind felnőtt, mind utánpótlásban is eredményesek az ország kis „terjedelméhez" képest, ami hasonló Magyarországhoz. Ezt nagy részben a felépített elit akadémiai rendszernek, valamint a képzett szakembereiknek köszönhetik.
Reményeink szerint ez csak az első lépés volt az együttműködésben, hiszen további szakembereknek lesz lehetősége tanulmányozni az ottani programot, illetve belga edzők is érkezhetnek országunkban, köztük a TopSport technikai igazgatója, vezetője Kris Eyckmans is. Lehetőség nyílik közös edzőtáborokra, további tapasztalatcserékre a két ország között.
Szeretnénk megköszönni a magyar női válogatott korábbi sikerkapitányának, Jan de Brandtnak a közreműködését, aki lelkiismeretesen segítette edzőinket a kinttartózkodásuk alatt.

Belga kupadöntő fotója, melyen nézettségi csúcsot döntöttek