

ÚJ UTAKON A MAGYAR STRANDRÖPLABDÁZÁS

SZERZŐK:



BAGICS BENCE

MRSZ strandröplabda
menedzser,
CEV Strandröplabda
Bizottság tagja



FIT4RACE

A strandröplabda sportág 1996 óta szerepel a nyári olimpia programjában, és noha rendszeresen szerepeltek párosaink nemzetközi megmérettetéseken, reális esély az olimpiai kvalifikációra kevés volt. Az utóbbi néhány évben azonban – elsősorban a férfi szakág eredményeinek köszönhetően – jól látható, hogy a magyar strandröplabdázás közelebb került az európai és világelithez.

Annak érdekében, hogy ez a tendencia folytatódjon, és reális lehetőség legyen az olimpiai kvalifikáció, a Magyar Röplabda Szövetség az új olimpiai ciklustól kezdődően kiemelten kezeli a sportágat, és a korábbiaknál nagyobb erőforrásokat fordít a célok elérésére.

Hogyan lehet kvalifikálni az olimpiára?

Strandröplabdában nemenként 24 páros vesz részt az olimpiai versenyen. A rendező országok 1-1 párost alanyi jogon indíthatnak mindkét nemnél. Az olimpiát megelőző világbajnokságot megnyerő párosok szintén 1-1 kvótára jogosultak. 17 páros a világranglistáról kvalifikál, valamint 5 kvótát osztanak szét a kontinentális megmérettetések győztesei között. Európában ez a kvóta, az olimpia évé-

ben megrendezett Nations Cup Final győztes országának jár.

LA10 program

A Honvédelmi Minisztérium Sportért Felelős Államtitkársága is potenciált lát a sportágban, így a strandröplabda is helyet kapott az államtitkárság által létrehozott LA10 programba.

A program a Honvédelmi Minisztérium Sportért Felelős Államtitkárságának kezdeményezése, amelynek célja, hogy Magyarország a 2028-as Los Angeles-i olimpián legalább tíz aranyérmet szerezzen, vagy az éremtáblázaton az első tíz ország közé kerüljön. A program a párizsi olimpia tapasztalataira építve indult el, és az egyéni tehetséggondozásra, valamint a sportolók felkészülésének tudatos és célzott támogatására helyezi a hangsúlyt.



A program keretében több mint 340 olimpiai kvalifikációra esélyes sportoló, köztük 13 olimpiai bajnok került be a Milánó-Cortina és Los Angeles-i keretbe. Ezek a sportolók ellenőrzött körülmények között, magas szintű szakmai támogatás mellett készülhetnek.

A program sikeres megvalósítása érdekében létrehozták a Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézetet, amelynek vezetője Baji Balázs lett. Az LA10 programban részt vevő strandröplabdázók: Villám Lilla, Kun Stefánia, Stréli Bence, Dóczi Domonkos.



Sporttudományos támogatás

A Magyar Röplabda Szövetség együttműködést kötött a FIT4RACE™ komplex teljesítményfejlesztő szolgáltatásokat kínáló csapattal, akik idén négy strandröplabdázóval foglalkoznak kiemelten.

A FIT4RACE™ célja, hogy felszabadítsa a sportolók valódi potenciálját. E cél megvalósítása érdekében a FIT4RACE™ folyamatos, átfogó, adatvezérelt és személyre szabott fejlesztési támogatást nyújt ügyfeleinek, egyedülálló, valóban holisztikus megközelítésén keresztül. Ez a megközelítés egy rendkívül széles körű értékeléseket tartalmazó komplex állapotfelmérési protokollból (FIT4RACE™ Check-up), valamint szakértők által vezetett, egyénre szabott fejlesztési folyamatból (FIT4RACE™ Performance Coaching) áll – mindez egyetlen integrált helyszínen valósul meg. A versenysportolók számára emellett igény szerint 24 órás pályaszéli támogatást is biztosít.

A FIT4RACE™ a sporttudomány egyik legátfogóbb és legprecízebb értékelőrendszerét kínálja, amely multidiszciplináris alapon működik: ötvözi a fiziológiai, biomechanikai, biokémiai, valamint pszichológiai és kognitív tesztek eredményeit. Ez a komplex diagnosztikai rendszer lehetővé teszi a sportolók fizikai és mentális teljesítményprofiljának részletes feltérképezését, feltárva az erősségeket, a korlátokat, illetve a fejlesztésre

szoruló területeket. Az így nyert adatokra épülnek a dinamikusan alakítható, egyénre szabott fejlesztési programok, amelyek célja az optimális sportteljesítmény elérése és fenntartása.

A FIT4RACE™ programjai az alábbi kulcsterületeket foglalják magukban:

- Speciális erőnléti és kondicionáló programok, amelyek a különböző sportágak egyedi terhelési és mozgásmintázati igényeihez igazodnak.
- Izomkorrekciós tervek, melyek biomechanikai vizsgálatok alapján célozzák meg a funkcionális aszimmetriákat és az izomegyensúly helyreállítását.
- Személyre szabott kardiovaszkuláris edzésprotokollok, melyek az adott sportág energetikai követelményeire optimalizáltak.
- Kognitív fejlesztő tréningek, amelyek javítják a sportolók stressztűrését, információfeldolgozását, döntéshozatali képességét, fókuszát és párhuzamos feladatvégzési (multitasking) hatékonyságát.
- Stresszkezelési és alkalmazkodóképességi gyakorlatok, amelyek elősegítik a kiemelkedő teljesítményt nagy nyomás alatt, és hozzájárulnak a mentális állóképesség hosszú távú fenntartásához.
- Személyre szabott táplálkozási stratégiák, amelyek figyelembe veszik az egyéni célokat, metabolikus sajátosságokat és versenynaptárt.

- Átfogó regenerációs tervek, amelyek célja a teljesítmény folyamatos fenntartása, a túlterhelés megelőzése, valamint a kulcsfontosságú versenydőszakokban való maximális készenlét biztosítása.

A Magyar Röplabda Szövetség és a FIT4RACE™ közötti együttműködés keretében a strandröplabdázók egyénre szabott, tudományosan megalapozott teljesítményfejlesztési programban vesznek részt. A kezdeti Check-up (komplex állapotfelmérés) alapján meghatározásra kerültek az egyéni és csoportszintű prioritások, amelyek mentén heti rendszerességgel zajlik a célzott teljesítménytréning. A program elsődleges célkitűzései közé tartozik a sportsérülések kockázatának csökkentése, valamint a kognitív teljesítmény – különös tekintettel a döntéshozatal, reakcióidő és figyelemi funkciók – optimalizálása.

A sportolók részt vesznek rendszeres edukáci-

ós célú konzultációkon is, amelyek támogatják a sportági tudatosság, a prevenciós szemlélet és a professzionális attitűd mélyítését. A fejlesztési folyamat során minden sportoló mellett egy dedikált Performance Coach (teljesítményfejlesztő szakember) működik közre, aki koordinálja a multidiszciplináris stáb szakértőivel folytatott kommunikációt, és felel a fejlesztési terv gyakorlatba való átültetéséért. Ez a komplex megközelítés biztosítja a strandröplabdázók hosszú távú fejlődését és teljesítményoptimalizálását.

Átalakuló válogatott

A Magyar Röplabda Szövetség annak érdekében, hogy a válogatott játékosok minél magasabb szintű felkészülését, versenyeztetését támogatni tudja, valamint hazahozza azt a szakmai tudást, amely a játékosok további fejlődéséhez elengedhetetlen, külföldi szövetségi kapitányokat szerződtetett.

Férfi szövetségi kapitány: Robert Zuchowski

A 39 esztendőes lengyel edző magas szintű terem- és strandröplabdázói múlttal rendelkezik, emellett komoly nemzetközi tapasztalata is van, hiszen korábban a lengyel, litván és dán szövetségeknél is dolgozott.

Zuchowski kulcsszerepet vállalt a dán strandröplabda-program irányításában, mind a felnőtt, mind az utánpótlás korosztályokkal foglalkozott, női és férfi vonalon egyaránt. Litvániában az egyik legsikeresebb tanítványa a Stankevicius/Knassas páros volt, akik 2022-ben Future tornát nyertek Budapesten, ahol az elődöntőben a Hajós/Stréli duót győzték le egy rendkívül szoros mérkőzésen. Korábban, 2018-ban Siófokon World Tour ezüstérmesek lettek, 2024-ben pedig Beach Pro Tour Challenge versenyen bronzéremig jutottak játékosai.



Női szövetségi kapitány: Leopoldo Sindice Da Silva

A 36 esztendő, nemzetközileg is elismert dél-amerikai szakember neve nem ismeretlen a hazai röplabdaéletben, hiszen korábban dolgozott már magyar klubokkal, sportolókkal és ért el kimagasló eredményeket. A Hajós Artúr/Stréli Bence párossal 2021-ben több alkalommal is az ötödik helyen végeztek a Beach Pro Tour Futures tornákon. Irányításával a Hajós/Stréli kettős kétszer is magyar bajnok lett, a Kun Stefánia/Szabó Anna duó a dobogó második fokán zárt.

Leopoldo komoly szakmai tapasztalattal rendelkezik a nemzetközi strandröplabda világában is. Maga is versenyzett, hazájában sajátította el a szakma fortélyait és az olimpiai bajnok brazil kettős, Ricardo és Emanuel csapatában nevelkedett. Az osztrák Aloha Beachvolleyball Club Wörthersee csapatától tér vissza Magyarországra. A kagenfurti klubot visszavezette az elitbe, párosaival többször is aranyéremig jutott a Beach Pro Tour Futures és MEVZA versenyeken.



Nemzetközi versenyek

Annak érdekében, hogy sportolóink minél több világranglista pontot gyűjthessenek nemzetközi versenyeken, a Magyar Röplabda Szövetség 2025-ben kiemelten támogat két férfi, és egy női párost, amellett, hogy további párosok versenyzését is ösztönzi. Emellett az idei esztendőben Magyarország ismét bekapcsolódik a Pro Tour versenysorozatba versenyszervezőként, és szeptemberben Pro Tour Futures versenyt rendez. Ennek köszönhetően párosainknak hazai környezetben van lehetősége fontos világranglista pontok megszerzésére. Emellett minden ország, aki versenyrendezőként szerepel a sorozatban, alanyi jogon lehetőséget kap más országok által rendezett Pro Tour Futures versenyek selejtezőiben való részvételre.

Jövőbeli tervek

Fontos, hogy a magyar strandröplabdázás hosszú távon sikeres, nemzetközileg eredményes, a trendeket követni képes és népszerű sportággá váljon. Ehhez kiemelten fontos az újabb és újabb magasszintű játéktudással rendelkező sportoló kinevelése, így az elsődleges szempont az utánpótlás nevelés támogatása, újabb magas szakmai tudással rendelkező külföldi szakemberek bevonása, valamint a hazai edzőképzés színvonalának emelése és átalakítása. Emellett a jövőben a nemzetközi versenyek szervezése is hangsúlyos szerepet kap, ami fontos a legmagasabb szinten versenyző játékosok támogatásában. A hosszú távú cél egy olyan fenntartható rendszer felépítése, ahol a legtehetségesebb sportolók részére minden körülmény rendelkezésre áll, ami a magas szintű eredmények eléréséhez szükséges.