

Magyar Rögbi Szövetség Elnöksége Rögbi-klubok vezetői

Tisztelt tagtársak!

Mindenkinek megköszönöm a támogatását szövetségi kapitányi kinevezéssel kapcsolatban. A következő 5 év be fogja bizonyítani, hogy helyesen döntöttetek.

Olyan változtatásokat és kooperációt kívánok bevezetni, ami gyökeresen meg fogja változtatni a csapatok rögbihez és egymáshoz való viszonyát.

Bízom benne, hogy ebben a munkában sok segítő kézre találok, és akkor is kiemelnek a szürkeségből, amikor elhitetjük magunkkal, hogy csak ennyi tellett tőlünk. A magyar rögbiben sok értékes ember dolgozik. Próbáljuk meg erőnket egy irányba összpontosítani.

A FELNŐTT MAGYAR RÖGBI VÁLOGATOTT HOSSZÚ TÁVÚ FEJLESZTÉSI ELKÉPZELÉSEI

A magyar rögbi eredményei az elmúlt két évben mélyen elmaradt a hazai rögbi szervezettségéhez és lehetőségeihez képest. Ezen helyzet megváltoztatása érdekében elkészítettem a hosszú távú, öt évre szóló fejlesztési tervet. Figyelembe vettem az előző időszak tapasztalatait, de igyekeztem beépíteni a Mézes Bálint és a Michael Cowan pályázatának egyes elemeit.

Fontos cél, hogy a válogatottban való szereplésre alkalmas játékosok kapjanak lehetőséget a megmérettetésre, és egy objektív alapokon történő kiválasztási rendszer segítségével valósuljon meg a keret létrehozása. Ennek érdekében hoztam létre a szaktanácsadói csoportot, akik azon túlmenően, hogy közvetlenül adnak segítséget a játékosok teljesítményének a teszteken való értékeléséhez, fontos feladatot kapnak a játékosok ajánlásánál és az egyéni felkészítő és edzésprogramok felügyeletében.

A fentiekben túlmenően a legfontosabb célom a magyar bajnokság színvonalának és a vezető kluboknak a megerősítése. Meggyőződésem, hogy akkor lesz a válogatott eredményes, ha a klubokban zajló munka a jelenleginél magasabb szinten működik, és egy egységes, jól átgondolt fejlesztési irányt tűz ki maga elé minden vezető klub.

Az egységes fejlődés érdekében megegyeztem Daniel Mitrea úrral, a Román Rögbi Akadémia vezető tanárával (aki a FIRA közép európai fejlesztési tisztje), hogy vállaljon szerepet a magyar rögbi fejlesztésében. A megegyezésnek megfelelően Mitrea úr évente 3-4 alkalommal 10 napos turnusokban gyakorlati felkészítő edzéseket és szakmai támogatást nyújt az öt vezető klub számára, együttműködve a klubedzőkkel és vezetőkkel. A célunk elérni a román bajnokság középsapatainak a színvonalát. Ellát bennünket megfelelő fejlesztési, teszt és értékelési anyagokkal.

Mitrea úr tevékenysége kiterjedne a bírók képzésére és mérkőzéseken nyújtott teljesítményük értékelésére.

Az első sikeres év után szeretném, ha a munka kiterjesztésre kerülne a többi komoly háttérrel rendelkező klub fejlesztésére is.

A játékosok valamennyien amatőr státuszban vannak, de a jól teljesítő, feladataikat maradéktalanul ellátó játékosok költségeit (edzőterem, utazás, vitaminok) utólagos visszatérítés formájában részben támogatni akarom. Az a játékos, akire mindig lehet számítani, és aki az egyéni edzéseit mérhetően jól elvégzi, megérdemli, hogy a költségei egy részét támogatásként utólag megkapja.

A válogatott nem a magyar rögbi, hanem a nemzetet képviseli, ezért aki válogatott mezt húz magára, annak kötelessége mérkőzések előtt, alatt és után ennek a nagy megtiszteltetésnek megfelelően viselkedni. Ezért a csapatban mindig lesznek olyan tagok, akik képesek példát mutatni és irányítani társaikat.

Egységes, jól szervezett, tisztességesen gondolkodó csapat több eredményt fog elérni, mint vélt sztárok sokasága.

A feladatok megvalósítása érdekében természetesen új források bevonására van szükség, ezért felvettem a kapcsolatot több Neuzer Kft. Érdekeltségében működő céggel, hogy támogassák a válogatott munkáját.

Indulásként a Neuzer Kft. 800.000 forinttal járul hozzá a költségekhez, amit az érdekkörömben álló cégek várhatóan további 600.000 – 1.000.000 forinttal fognak támogatni.

A célok eléréséhez szükséges 1.400.000 forintos minimális forrás véleményem szerint reális cél, de természetesen további külső támogatók megjelenésére várok, elsősorban a játéklehetőséget kapó tagjaink, és az elnökség tagjainak a közreműködésével. A mellékletben megtalálható programhoz szívesen várom valamennyi elnökségi tag hozzászólását. Azt akarom, hogy öt év múlva senki ne emlékezzen a klubcsapatok vívódásaira, hanem mindenki büszke legyen arra, hogy ő is részt vett egy sikeres és egységes Magyar Rögbi létrehozásában.

Tisztelettel:

Neuzer András
Szövetségi kapitány

FELKÉSZÜLÉSI TERV 2005-RE

1. Vezetői tanácskozás 2005. július 4.

- Célok, feladatok ismertetése
- Tisztségviselők megbízása.

2. Felkészülési edzés

2005. augusztus 9. 17.00 – 20.00
Puskás Ferenc Stadion atlétikai pálya

- Csapatvezetés bemutatása, feladatismertetés
- Bő keret (kb. 40 játékos) átmozgatása
- Kiválasztási paraméterek kihirdetése
- Felmérési tesztek ismertetése
- Technikai edzés
- Játék.

3. Erőnléti teszt a Sportkórházban

2005. augusztus 20-tól.

4. Felkészülési edzés

2005. augusztus 24. 17.00 – 20.00
Puskás Ferenc Stadion atlétikai pálya

- Bő keret (kb. 40 játékos)
- Tesztek elvégzése, felmérések
 - Erőnléti
 - Technikai
- Technikai edzés
- Játék.

5. Felkészülési mérkőzés

2005. szeptember 6. vagy 7.
Külföldi csapat ellen vagy egymás között később kijelölendő helyszínen.

6. Edzőtábor

2005. szeptember 22.
Esztergom OKTÁV
Találkozás: Esztergomi Rögbi pálya szeptember 22-én (Csütörtökön)
16.30-kor.

7. Mérkőzés

2005. szeptember 24. 15.00
Esztergom

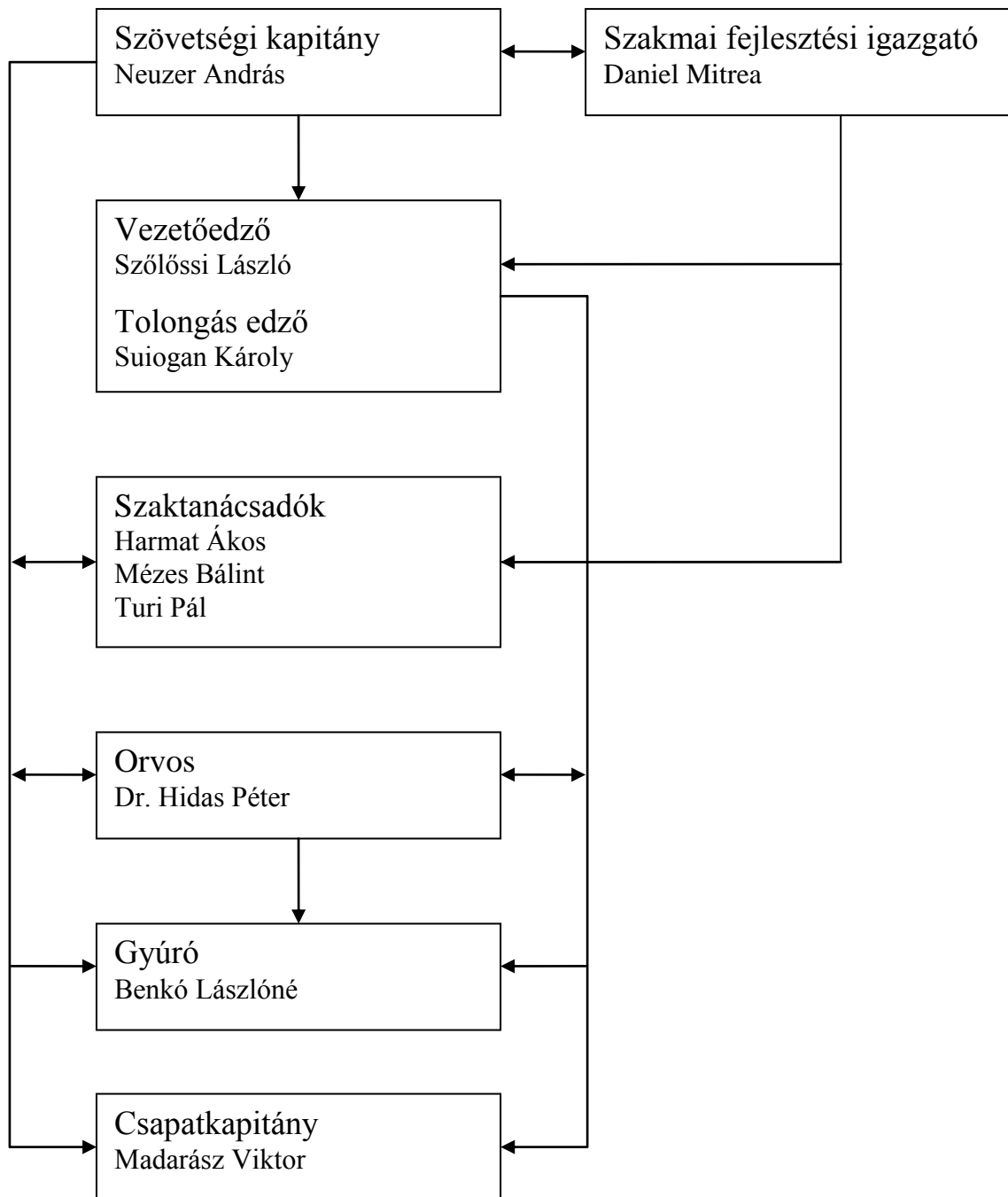
8. Edzőtábor

2005. október 6. 9.00
Esztergom

9. Mérkőzés

2005. október 8.
Szlovénia – Magyarország
Ljubjana

A MAGYAR RÖGBI VÁLOGATOTT TISZTSÉGVISELŐI



CÉLKITŰZÉSEK

Hosszútávú célok:

I. Fejlesztési cél

1. Klubcsapatok megerősítése
2. Bajnokság színvonalának fejlesztése
3. Válogatott eredményességi célja
 - Bosznia elleni győzelem, bejutás a 3. divízió B csoportjába
 - A B csoport 1-2. helyének megszerzése
 - 2007-ig feljutás az A csoportba
 - 2008-as világkupa selejtezőkre egy ütőképes csapat létrehozása, selejtező körből való továbbjutás.

II. Háttértámogatás megerősítése

1. A szaktanácsadókon keresztül szoros kapcsolat a vezető klubok és a válogatott között.
2. Média megjelenés erősítése
3. Szponzorációs háttér kiépítése, új támogatók bevonása.

FELADATOK

1. Szakmai fejlesztési igazgató

Daniel Mitrea

Feladata: évente 3-4 alkalommal 10 napos magyarországi tartózkodás mellett irányítani a hosszútávú fejlesztési programot.

II. Szakmai anyagok elkészítése

1. Kiválasztási paraméterek meghatározása
2. Értékelési paraméterek meghatározása
3. Erőnlét és technikai szintek meghatározása.

III. Gyakorlati feladatok

1. Válogatott játékosok értékelése
2. Egyéni fejlesztési irányok kijelölése a meghatározó posztokon
3. Klubcsapatok fejlesztésének az elősegítése
 - a. Gyakorlati bemutatók tartása a vezető kluboknál (Esztergom, Elefántok, Batta, Kecskemét, Székesfehérvár)
 - b. Klubedzőkkel való kapcsolattartás, munkájuk segítése.

IV. Tematika

1. A turnusok alatt legalább egyszer minden vezető klubot meglátogatni, részletes értékelést tartani a vezetőknek és a játékosoknak
2. Személyes kapcsolatok fejlesztése a vezetőkkel. Minden klub valamelyik vezetője lássa vendégül, így erősítve az együttműködés hatékonyságát
3. Fejlődési célok meghatározása, elvégzendő feladatok kijelölése a következő találkozásig
4. A soronkövetkező találkozásnál a célok végrehajtásának a leellenőrzése.

2. Edzők:

Szölősi László vezetőedző
Suiogan Károly tolongásedző

Feladata:

- Edzésterv elkészítése
- Játékosok kiválasztása
- Erőnléti, technikai tesztek előkészítése, elvégzése
- Egyéni edzésterv kidolgozása egyeztetve az orvossal és a fejlesztési igazgatóval
- Edzések levezetése
- Edzőtáborok programjának a megtervezése, végrehajtása
- Csapatfegyelem folyamatos fenntartása
- Mérkőzéseken játékra hangolás.

3. Orvos

Feladata:

- Erőnléti tesztek megszervezése, kiértékelése
- Játékosok erőnléti edzéstervének a véleményezése javaslattételekkel
- Konzultáció a Gyúróval
- Egyéni edzéstervek meghatározása az erőnléti program tervezővel és az edzőkkel
- Mérkőzéseken való közreműködés.

4. Szaktanácsadók:

Harmat Ákos, Mézes Bálint, Turi Pál

Feladata:

- Közreműködik a játékosok kiválasztásában
- Javaslattétel új tehetségek behívására
- Közreműködik a játékosok felmérésében
(Erőnléti, technikai tesztek felügyelete, közreműködés a kiértékelésben.)
- Mérkőzéseken a meghatározott posztok teljesítményének statisztikai értékelése
- Válogatott játékosok edzőmunkájának a segítése, felügyelete, elsősorban saját klubbeli tagoknál. Egyéni edzéstervek felügyelete, tanácsadás az orvossal és az edzőkkel való konzultáció útján.
- Saját klub fejlesztésének az elősegítése
 - Szoros kapcsolattartás a szakmai fejlesztési igazgatóval
 - Klub fejlesztési irányok meghatározása
 - Bemutató edzéseken és a klubedzőkkel való konzultáción való aktív közreműködés
 - A klub szakmai munkájának a felügyelete a meghatározott fejlesztési program szerint
- Válogatott edzőtáborokon és mérkőzéseken való részvétel
 - A felügyeletére bízott játékosok rövid teszt értékelése
 - Edzések után rövid szóbeli értékelés a felügyelt játékos állapotról
 - Mérkőzéseken a félidő vége előtt pontozásos teszt alapján értékelni a felügyelt játékosokat, ezzel segítve az edző, illetve a szövetségi kapitány munkáját
 - Mérkőzések után konzultáció a teljes szakmai stábbal egy héten belül, de nem a mérkőzés napján
 - Mérkőzés utólagos kiértékelése videóval egyénileg a találkozó előtt.

Kapcsolódások:

- Fejlesztési igazgatóval közvetlenül
- Szövetségi kapitánnyal közvetlenül
- Orvossal közvetlenül
- Edzőkkel konzultációkon
- Játékosokkal – a felügyelt játékosok esetén a felkészülés alatt közvetlenül, edzőtáborokban csak az edzőkön keresztül.

TOLONGÁS TESZTEK

1. 20 m -50 m sprint – egy futásban

2 stopper (20m, 50m)

2. 10x5m – 2 bólya között

3. 30”/35” – ingázás

Rajt 5m 10m 15m 20m 25m

Futás 5m – vissza
10m – vissza
15m – vissza
20m – vissza
25m – vissza

30” futás – 35” pihenés X 6

4. Fekve nyomás – maximum súlyt minimum 3-szor

5. Felülés – 40” alatt maximum

6. Húzódzkodás – maximum

7. Súlypont emelkedés – ugrás egy helyben

8. Izometria (statikus erő) – oldalt fekve alkar és talp támaszban, mind a két oldalán mérni az időt.

9. Kitartás – Húzódzkodás, fennmaradás, tartás

10. Labdabiztonság gyakorlat – 10 m sáv
3 támadó
3 védő

- Ütközésben, csomagban, nyitott tolongásban, terület megszerzése a támadó játékosoknak
- Védekező csapat – a mélyfogás hatékonysága

11. Dinamikus erő – az első sorosoknak 1-1 ellen tolás

3/4 TESZTEK

1. 20 m -50 m sprint – egy futásban

2 stopper (20m, 50m)

2. 10x5m – 2 bolya között

3. 30''/35'' – ingázás

Rajt	5m	10m	15m	20m	25m
Futás	5m – vissza				
	10m – vissza				
	15m – vissza				
	20m – vissza				
	25m – vissza				

30'' futás – 35'' pihenés X 6

4. Fekve nyomás – 70 kg súlyt

5. Felülés – 40'' alatt maximum

6. Húzódzkodás – maximum

7. Súlypont emelkedés – ugrás egy helyben

8. Izometria (statikus erő) – oldalt fekve alkar és talp támaszban, mind a két oldalán mérni az időt.

9. Kitartás – Húzódzkodás, fennmaradás, tartás

10. Labdabiztonság gyakorlat – 20 m sáv

5 támadó

4 védő

- Ütközésben, csomagban, nyitott tolongásban, terület megszerzése a támadó játékosoknak
- Védekező csapat – a mélyfogás hatékonysága

11. Egyéni technika teszt – 10 m sáv

1 támadó

1+1 védő

- A támadó használhat minden technikai megoldást (ütközés, rúgás, irányváltás) hogy pontot szerezzen
- A védő egymás mögött 20m távolságban