

TUDÁS

INNOVÁCIÓ

SPORTTUDOMÁNY

A NEKA TÖBB...

100%

KÉZILABDA AKADÉMIA SPORTCSARNOK



NEKA

NEMZETI
KÉZILABDA
AKADÉMIA



PROF. DR. H. C. MOCSAI LAJOS
sporttudományos és szakmai főigazgató

- ▶ A Testnevelési Egyetem rektora, egyetemi tanár
- ▶ A Magyar Rektori Konferencia társelnöke
- ▶ A Magyar Kézilabda Szövetség tiszteletbeli elnöke
- ▶ A Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség elnöke
- ▶ Egykori magyar válogatott kézilabdázó
- ▶ A magyar kézilabda-válogatott egykori szövetségi kapitánya
- ▶ Minden idők legsikeresebb magyar kézilabdaedzője; olimpiai

ezüstérmes, világbajnoki ezüstérmes, Európa-bajnok, többszörös magyar bajnok és Magyar Kupa-győztes, KEK-győztes, minden idők legfiatalabb BEK-győztes edzője

- ▶ Tíz évet dolgozott a világ legerősebb bajnokságában, a német Bundesligában
- ▶ Az általa edzett játékosok közül kilencen játszottak a világválogatottban, melyből két játékosát a világ legjobbjának választották
- ▶ EHF életműdíjas
- ▶ Állami kitüntetései: Magyar Köztársaság Arany Érdemkereszt; Magyar Érdemrend középkeresztje a csillaggal



MOCSAI TAMÁS
ügyvezető igazgató

A Nemzeti Kézilabda Akadémia ügyvezetője Mocsai Tamás, egykori válogatott kézilabdázó, aki 190 mérkőzésen lépett pályára a nemzeti válogatott színeiben. Kétszeres magyar bajnok, kétszeres Magyar Kupa-győztes, EHF Kupa-győztes, KEK-elődöntős és KEK-döntős kézilabdázó, aki két alkalommal volt az olimpiai 4. helyezett válogatott tagja. Több mint tíz évig

játszott a legerősebb bajnokságban, a német Bundesligában.

Mindennapi munkája során a NEKA hazai és nemzetközi elismertségét építi, az akadémia szakmai és sporttudományos, illetve innovációs munkáját fejleszti és koordinálja. Felsőmocsolád polgármestere, a Magyar Arany Érdemkereszt kitüntetettje.

A Nemzeti Kézilabda Akadémia létrehozásának ötlete prof. dr. h. c. Mocsai Lajos nevéhez fűződik, aki a sportág iránti elkötelezettségéből kiindulva egy szisztematikusan felépített, a sporttudományokat is csatasorba állító képzési rendszert vizionált.

A sporttudományos és szakmai főigazgató elképzelése szerint az akadémián folyó munka a nemzetközi sporttudományos alapokon nyugvó szakmai munkára, a legmagasabb szintű versenyeztetésre és a személyiségfejlesztésre épül. A létesítmény és annak jövőképe összefoglalja és képviseli mindazt a szakmai tudást és tapasztalatot, amelyet Mocsai Lajos életútja során hűen képviselt.

HAJDU JÁNOS
sportszakmai vezető



Akadémiánk sportszakmai és nőiszakág-vezetője, volt Felnőtt és utánpótlás szövetségi kapitány, aki 2008-ban a Felnőtt női válogatottat a legjobb négy közé vezette az olimpián. Az európai mestervedző a Közel-Keleten is letette névjegyét; az Egyesült Arab Emírségek szövetségi kapitányi posztja mellett Szaúd-Arábiában az al-Khalidzs és al-Ahli együttesénél dolgozott, Kuvaitban pedig az al-Kadszia csapatát vezette egészen az ázsiai Bajnokok Ligája győzelemig.

KOMPLEXITÁS & TAPASZTALAT

- ▶ A Nemzeti Kézilabda Akadémia a kézilabdasport utánpótlás-nevelésének kiemelkedő bázisa
- ▶ Komplex sportszakmai képzést nyújt
- ▶ A 14-20 éves közötti fiatalok teljes nevelésére fókuszál
- ▶ Személyiségfejlesztő pedagógiai környezetet biztosít
- ▶ Egyéni és csoportos foglalkozásokkal végzi a korosztályok szerinti mentális fejlesztést
- ▶ Élsporthoz és edzésekhez igazodó iskolai tanrend és oktatás segíti a fiatalokat
- ▶ A kollégiumban diákközpontú felkészítés és felzárkóztatás zajlik
- ▶ Magasan kvalifikált szakemberekkel dolgozik

STRATÉGIA & INNOVÁCIÓ

- ▶ Kiemelt sportakadémiaként szoros partnerségben dolgozik a Testnevelési Egyetemmel
- ▶ Sokéves tapasztalat és felépített rendszer alapján működik
- ▶ A NEKA akadémiai, sporttudományos és rehabilitációs rendszere elérhető más sportágak számára is
- ▶ A versenysportokon túl a mozgáshoz kötődő egyéb szektorok számára is nyitott
- ▶ Egyedi eszközpark lévén sportágspecifikus mérések és analitika biztosítása
- ▶ Állapotfelmérések és standardok meghatározása
- ▶ Egészségmegőrzés és kutatásfejlesztés
- ▶ Speciális oktatási platform biztosítása – szakképzések és edzőképzések helyszíne

A CÉL NEMZETKÖZI SZINTEN IS
MEGHATÁROZÓ BÁZISSÁ VÁLNI
A SPORTTUDOMÁNY ÉS AZ
INNOVÁCIÓ TERÜLETÉN

ÉRTÉKREND... TUDATOSSÁG... FILOZÓFIA...

JÖVŐKÉP

A NEKA a Folyamatos Fejlődés szellemében 2021 nyarán nyitja meg **Innovációs és Diagnosztikai Központját**.

Az 1200 nm-es létesítmény egy képességfejlesztő és diagnosztikai teremmel, 4 sávos FutóPályosóval, előadóteremmel, kezelőhelyiségekkel és számos innovációval várja majd a vendégeket.



DIPLOMÁCIAI SIKER

A Nemzetközi Kézilabda Szövetség, a Testnevelési Egyetem és a Nemzeti Kézilabda Akadémia együttműködése értelmében 2018-ban Balatonboglár felkerült a kézilabdázás világtérképére.

Nemzetközi Képzési és Kutatási Kézilabdaközpont címet szerezve akadémiánk a világ négy további képző központja egyikeként végezheti innovációs tevékenységét.



ÉRTÉKREND, TUDATOSSÁG, FILOZÓFIA. A NEKA több...



A Nemzeti Kézilabda Akadémia nemcsak egy sportágfejlesztési akadémia, hanem bármely sportágra adaptálható komplex rendszer. Egyesíti a teljes ember nevelésére és az élsportolóra irányuló képzési modellt az innovatív sporttudományos háttérrel, prevenciós, rehabilitációs és egészségügyi szolgáltatásokkal. Teszi mindezt egy minden igényt kielégítő infrastrukturális háttérrel, amely kiválóan értékesíthető – sportágon kívüli – más szektorok irányába is.

INNOVATÍV KÜLDETÉS

- ▶ Strukturált szervezet és tervezett jövőkép
- ▶ Sporttudományok és szakemberek szinergiája
- ▶ Más sportágakba adaptálható NEKA képzési modell
- ▶ Folyamatos sporttudományi és infrastrukturális fejlesztés
- ▶ Cél a teljes ember nevelése
- ▶ Kooperatív társadalmi részvétel
- ▶ Átlátható működés

ADAPTÍV KÉPZÉSI MODELL

- ▶ Többlépcsős, egymásra épülő kiválasztórendszer
- ▶ Sportágspecifikus tesztek (motorikus és mentális tesztek, játékkészség-Pelmérés)
- ▶ Egyéni és csoportos Fejlesztési tervek – szakmai teammunka
- ▶ Teljesítményfokozó szinergiák
- ▶ Prevenciós és erőfejlesztő foglalkozások
- ▶ Tudományos analitika és tervezés

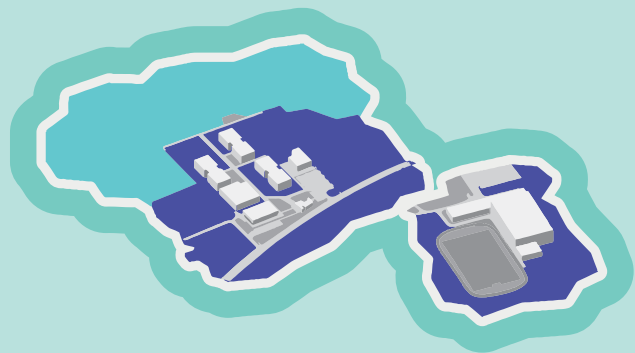
TELJES EMBER NEVELÉSE

- ▶ Teljes körű pedagógiai környezet
- ▶ Személyiségfejlesztő foglalkozások
- ▶ Folyamatorientált és edzéshez igazított tanmenet
- ▶ Sportosztályok és kézilabda-sportedzői szakképzés
- ▶ Diákközpontú kollégium és felügyelet
- ▶ Felzárkóztatás és tantárgyi felkészítés
- ▶ Tartalmas szabadidő-eltöltés, értékteremtés
- ▶ Önkéntes programok és társadalmi szerepvállalás

KOMPLEX SZOLGÁLTATÁS

- ▶ Egészségügyi szűrővizsgálatok
- ▶ Sporttudományos szemlélet
- ▶ Fizikai állapotfelmérések és monitorozás
- ▶ A legmodernebb diagnosztikai eszközpark
- ▶ Kiemelt szakmai irányelv és protokoll
- ▶ Teammunkában végzett rehabilitáció és fejlesztés
- ▶ Folyamatosan bővülő létesítményi háttér

KOMPLEX LÉTESÍTMÉNYI HÁTTÉR



- ▶ 3500 nm alapterület, nemzetközi mérkőzések megrendezésére alkalmas sportcsarnok
- ▶ Sportesemények, edzőtáborok, közösségi és céges rendezvények optimális helyszíne
- ▶ Nyugodt környezet, professzionális kiszolgálás
- ▶ 3 pálya; dán izületkímélő sportparketta
- ▶ 7 öltöző, 216-678 fős lelátó, VIP-terem és recepció
- ▶ Élőfüves Futballpálya, kültéri és beltéri erősítés, proprioceptív eszközpark
- ▶ Erőnléti lépcső, sprintpálya és 350 méteres Futókör



A SPORTCSARNOK





A LAKÓFALU

- ▶ 2,5 hektár panorámás, közvetlen vízparti terület; kollégium, hotel, apartmanok, étterem, konferencia-központ, rehabilitációs és rekreációs részleg, irodák
- ▶ Privát partszakasz és strand, ösPás park
- ▶ Egyedi hangulat és nyugodt környezet – tökéletes Felkészülési és rekreációs helyszín a sportolók, csapatok, valamint a külsős vendégek számára
- ▶ Összesen 240 Férőhely biztosítása (kollégium, apartmanok, hotelszobák)
- ▶ Oktatásra, előadásra és közösségi programokra egyaránt alkalmas – szeparálható és egybenyitható – konferenciaterem
- ▶ Innovatív eszközparkkal felszerelt rehabilitációs részleg

NEM CSAK SPORTAKADÉMIA

Fejlett infrastruktúra és vonzó környezet a sporton túl is...

A légkondicionált hotelszobák és apartmanok a Balatonbogláron edzőtáborozó csapatokat, a konferenciákra és céges tréningekre érkező vendégeket fogadják. Apartmanjaink akár hosszabb tartózkodás esetén is a legteljesebb kényelmet nyújtják.

KOLLÉGIUM

- ▶ 182 férőhely – emelt szintű fiú- és leánykollégium külön-külön épületben
- ▶ Egy lakóegységhez 2 kétszemélyes szoba, valamint fürdőszoba és hűtőszekrény tartozik
- ▶ A kollégium mosó- és szárítógépekkel felszerelt





HOTEL & APARTMAN

- ▶ 2 ágyas hotelszoba gardrobszekrény, íróasztal, televízió, mini hűtő, zuhanyzó, mosdó, vécé felszereltséggel
- ▶ 1 vagy 2 ágyas apartman közös előtér és bútorok, nappali és konyha, mosógép, hűtő, televízió, kád vagy zuhanyzó, vezetékes telefon felszereltséggel
- ▶ Egy szoba mozgássérült vendég számára akadálymentesített

ÉTTEREM

- ▶ 200 négyzetméter alapterületű, panorámás étkezőtér; egyidejűleg 142 fő kiszolgálása
- ▶ A konyha egyszerre 400 adag étel elkészítésére alkalmas, a hét minden napján működik
- ▶ Igény szerint tányészervíz vagy svédasztalos rendszerben történő kiszolgálás
- ▶ Egészséges alapanyagokból, mesterszakács által összeállított menüsor



KONFERENCIATEREM

- ▶ 200 személy befogadására alkalmas konferenciaterem
- ▶ Igény szerint mobilfalakkal elválasztva három egységre is osztható (szakmai konferencia, képzés, előadás vagy kisebb tárgyalás, illetve csapatmegbeszélés is lebonyolítható)

REKREÁCIÓ

- ▶ Nyugodt környezetben lévő, önálló, 410 négyzetméter alapterületű épület
- ▶ 20 Fős Finn szauna, 2 Fős infraszauna, 10 Fős gőzkabin és jakuzzi is rendelkezésre áll
- ▶ Jádeköves masszázsgyűgy és egy speciális kialakítású, ellenáramoltatású medence is várja a vendégeket



ÉLEN A SPORTTUDOMÁNYBAN

Egészségügyi háttér, rehabilitáció
és tudományos analitika

A Nemzeti Kézilabda Akadémia missziója, hogy a kézilabdasportág Fejlesztési központja legyen, sporttudományos szemléletével és innovatív gondolkodásával élen járjon a magyar sport világában.

Az egyedülálló inFrastruktúra és működési modell európai, sőt világszinten is kiemelkedővé teszi az akadémiát, amelynek sporttudományos háttere, rekreációs és rehabilitációs szolgáltatásai elérhetőek a sportolók és sportvezetők, a mozgáshoz szorosan köthető egyéb szektorok, illetve a sportot kedvelő civilek számára egyaránt.

A NEKA rehabilitációs központjában minden Feltétel adott az egyéni prevenció, rehabilitációs és erőnléti edzések elvégzéséhez.

A kidolgozott szakmai irányelvek és protokollok alapján végzett teammunka a legmodernebb diagnosztikai és Fejlesztő eszközök használatával eredményes, célorientált Fejlesztést tesz lehetővé.

A csapatot orvosok, Fizioterapeuták, gyógytornászok, humánkineziológusok, sportmasszőrök, erőnléti edzők, egészségügyi asszisztens alkotják.







VILÁGSZÍNVONALÚ ESZKÖZPARK

- ▶ HUR erőplató vagy GymAware (robbanékony erőfejlesztés, aktuális állapot)
- ▶ InBody 270 (testösszetétel-meghatározás)
- ▶ Microgate Witty SEM/Timer (lokomotorikus gyorsaság, reakcióidő, agilitási képesség)
- ▶ SIGMA Balance PlatForm (ideg-izom, koordináció egyensúly)
- ▶ Vald PerFormance NordBord (alsó végtagi hajlító-, excentrikus erő)
- ▶ Humac Norm dinamométer (teljes spektrumú erőfejlesztés)
- ▶ Zebris Futószalag ergométer (állás-, járás-, futásvizsgálat)
- ▶ AlterG (speciális antigravitációs Futópad)





VIZSGÁLATOK

- ▶ Általános állapotfelmérés
- ▶ Testösszetétel-mérés
- ▶ Futásvizsgálat
- ▶ Állás- és járásvizsgálat (talpnyomás-stabilometria)
- ▶ Vállöv vizsgálata
- ▶ Gerincvizsgálatok
- ▶ Húzás-tolás egyensúly
- ▶ Dinamometria
- ▶ Vertikális ugróteszt
- ▶ Funkcionális mozgásminta-szűrés
- ▶ Szívfrekvencia-variabilitás vizsgálat (HRV)
- ▶ Lokomotorikus gyorsaság
- ▶ LESS teszt
- ▶ 505 CODS teszt
- ▶ 5-10-5 Pro agility teszt
- ▶ 30-15 Intermittent Fitness teszt

REHABILITÁCIÓ

Részlegünk az egyéni konzultációt követően teljes körű rehabilitációs és Fejlesztési programot, terápiát biztosít bármely tartó- és mozgatórendszerben fellépő probléma esetén (strukturális vagy funkcionális, akut vagy krónikus, műtét előtti vagy utáni állapot, csont-, izom-, ín-, ízületkárosodás, sérülés, húzódás, rándulás, ficam, törés, szakadás).

- ▶ Egyéni mozgásterápiák
- ▶ Sportspecifikus stretching, mobilizáció + SMR henger
- ▶ Kinesio-tape
- ▶ Dynamic-tape
- ▶ Medical Flossing-terápia
- ▶ Triggerpont-terápia
- ▶ Mulligan manuálterápia
- ▶ McKenzie-módszer
- ▶ Schroth-terápia (3DST)
- ▶ Lymphdrenázs (manuális, utána gépi)
- ▶ Dorn-terápia
- ▶ Lézerterápia
- ▶ Game ready
- ▶ Lökéshullám-terápia
- ▶ HUR gépekkel való erősítő edzések

TERÁPIÁK



SPORTTUDOMÁNYOS FELMÉRÉSEK

A rendszeres sportdiagnosztikai Felmérések eredményei és elemzései a legmodernebb adatrögzítésnek köszönhetően pontosan nyomon követhetőek. A NEKA a külső partnerek számára is biztosítja a sporttudományos Felmérések és elemzések lehetőségét.

Az akadémistáink által használt, német Fejlesztésű Speed Count pálya a világ több élcapatának Felkészülésében is Főszerepet játszik. Többek között a Bayern München és a Real Madrid labdarúgói, valamint a német Férfi kézilabda-válogatott tagjai is Felhasználják az eszköz által nyert adatokat.



Balatonboglár a Balaton déli partján helyezkedik el, Somogy megye több mint 6000 lakosú üdülővárosaként, melynek jelképe és látványossága a gömbkilátó.

Balatonboglár és Budapest közötti távolság:
145 km, amely autóval másfél óra alatt megtehető

A Balaton kiváló vízminőségével, 80 kilométeres hosszával, 1,5 és 14 km közötti szélességével Közép-Európa legnagyobb, 60 hektáron elterülő tava.

KOMPLEX AKADÉMIAI RENDSZER NEKA KULTÚRA KÉPZÉSI MODELL TELJES EMBER NEVELÉSE SPORTÁGFEJLESZTŐ AKADÉMIA EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÓ TUDOMÁNYOS HÁTTÉR



exclusive partner:

**Mercedes-Benz
Made in Hungary**



NEMZETI KÉZILABDA AKADÉMIA

8630 Balatonboglár, Kodály Zoltán utca 12-13.
Tel.: + 36 85 888 852

NEMZETI KÉZILABDA AKADÉMIA CSARNOK

8630 Balatonboglár, Gaál Gaszton utca 58.
Tel.: + 36 85 889 120

KONTAKT

Mobil: + 36 85 888 851
E-mail: info@neka.hu, letesitmeny@neka.hu
www.neka.hu

