

TUDÁS

INNOVÁCIÓ

SPORTTUDOMÁNY

A NEKA TÖBB...

100%

KÉZILABDA AKADÉMIA SPORTCSARNOK



NEKA  
NEMZETI KÉZILABDA AKADÉMIA

NEMZETI  
KÉZILABDA  
AKADÉMIA



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

- A Magyar Testnevelési Egyetemért Alapítvány kuratóriumi elnöke, 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

A Nemzeti Kézilabda Akadémia és a Kézilabda-specifikus Módszertani Központ ügyvezetője Mocsai Tamás, egykori válogatott kézilabdázó, aki 190 mérkőzésen lépett pályára a nemzeti válogatott színeiben, és 270 gólt szerzett. 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 versenyztetésre 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**  
nőiszakág-vezető



Akadémiánk nőiszakág-vezetője, volt felnőtt és utánpótlás szövetségi kapitány, aki 2008-ban a felnőtt női válogatottat a legjobb négy közé vezette az olimpián. Az európai mesteredző 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 kézilabdásport utánpótlás-nevelésének kiemelkedő bázisa
- Komplex sportszakmai képzést nyújt
- A 14-21 év közötti fiatalok teljes nevelésére fókuszál
- Többlépcsős kiválasztási rendszerrel dolgozik
- Személyiségfejlesztő pedagógiai környezetet biztosít
- Egyéni és csoportos foglalkozásokkal végzi a korosztályok szerinti mentális fejlesztést
- Élsporthoz és edzésekhöz 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 standardek meghatározása
- Egészségmegőrzés és kutatásfejlesztés
- Speciális oktatási platform biztosítása – szakképzések és edzőképzések helyszíne

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

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

## **SPORTTUDOMÁNY**

Komoly mérföldkő volt az akadémia életében, amikor 2021 végén elkészült a Diagnosztikai Központ. Az 1200 négyzetméteres létesítményben kondicionáló és erőfejlesztőterem, négysávos futófolyosó, előadóterem, valamint kezelőhelyiségek kaptak helyet.

A sporttudományos eszközök révén a szakemberek teljeskörű állapotfelmérést és tesztek elvégzését végezhetik el a NEKA kézilabdázóinál, illetve külsős klubok, válogatottak sportolóiánál.



# 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 Kézilabda Központ címet szerezve akadémiánk a világ négy képzőközpontja 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
- Személyiségfejlesztés – cél a teljes ember nevelése
- Átlátható működés
- Kooperatív társadalmi részvétel

## ADAPTÍV KÉPZÉSI MODELL

- Többlépcsős, egymásra épülő kiválasztórendszer
- Sportágspecifikus tesztek (motorikus és mentális tesztek, játékkészség-felmérés)
- Egyéni és csoportos fejlesztési tervek – szakmai teammunka
- Teljesítményfokozó szinergiák
- Prevenációs 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 LÉTESÍTMÉNY- HÁTTÉR

- 3500 négyzetméter alapterület, nemzetközi mérkőzések megrendezésére alkalmas sportcsarnok
- Sportesemények, edzőtáborok, közösségi és céges rendezvények optimális helyszíne
- Nyugodt környezet, professzionális kiszolgálás
- 3 pálya dán, ízületekímélő sportparkettával
- 7 öltöző, 216-678 fős lelátó, VIP-terem, 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, ősfás 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 – gardrószelekrény, íróasztal, televízió, mini hűtő, zuhanyzó, mosdó felszereltséggel**

**- 2 vagy 4 ágyas apartman – közös előtér és bútorok, nappali és konyha, mosógép, hűtő, televízió, kád vagy zuhanyzó, vezetékes telefon felszereltséggel**

**- Egy szoba akadálymentesített a mozgássérült vendégek számára**

# 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 tányérszerviz vagy svédasztalos rendszerben történő kiszolgálás
- Egészséges alapanyagokból, mesterszakács és sportdietetikus által összeállított menüsor



# KONFERENCIATEREM

- 200 személy befogadására alkalmas konferenciaterem
- Igény szerint mobilfalakkal elválasztva három kisebb 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
- Jádéköves masszázsszágy 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 kézilabdaszportág 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 erő kifejtés, 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 erő kifejtés)
- 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 elemzése 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 Court pálya a világ több élcsapatának 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 megközelíthető

**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 SPORTÁGFEJLESZTÉSI AKADÉMIA EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÓ TUDOMÁNYOS HÁTTÉR



## NEMZETI KÉZILABDA AKADÉMIA

8630 Balatonboglár, Kodály Z. utca 12-13.  
Tel.: +36 85 888 850

## NEMZETI KÉZILABDA AKADÉMIA SPORTCSARNOK NEKA DIAGNOSZTIKAI KÖZPONT

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

## KONTAKT:

Tel.: +36 85 888 851  
E-mail: [info@neka.hu](mailto:info@neka.hu), [letesitmeny@neka.hu](mailto:letesitmeny@neka.hu)  
[www.neka.hu](http://www.neka.hu)



Mercedes-Benz  
Made in Hungary



HONVÉDELMI  
MINISZTERIUM

