

VESZPRÉM HANDBALL ACADEMY

HÍRLEVÉL



TARTALOM

EHF Youth Club Competition – M18

Minden, amit tudni lehet az új nemzetközi versenyről

Coaching

Bemutatkozik Ruppert Petra karriertanácsadó, coach

Élet a kollégiumban

A gyermekek elhelyezésének fontos aspektusait ismertetjük

Féléves tanulmányi eredmények

A pályán kívül is jól teljesítenek növendékeink

Köszöntő

Tisztelt Sportbarátok! Kedves Szülők!

Az új évben is folytatjuk az akadémia életébe szélesebb körű betekintést engedő hírlevelünket; örömmel jelenthetjük, hogy már az elmúlt hónap is sok érdekességgel kecsegtetett számunkra.

Ez alkalommal a sportoláson túli tényezőkre fókuszáljuk a bemutató rovatokat, hogy Ti is láthassátok, mivel is segítjük a sportolók mindennapjait.

Sportbaráti üdvözléssel:

Kövári Péter
vezérigazgató

EHF YOUTH CLUB COMPETITION – M18

Egyedülálló lehetőség az ifjú sportolók előrehaladásában az EHF új versenye, a BL-hez hasonló körülmények között léphetnek pályára növendékeink.

Az első alkalommal megrendezésre kerülő viadalt az EHF Machineseker Bajnokok Ligájában szereplő csapatok utánpótlásai számára szervezi a Szövetség. Az eredeti koncepció szerint mind a 16 klub meghívást kapott az eseményre, ezek közül 13 él is a lehetőséggel, az Aalborg Håndbold, a Fredericia Håndbold Klub és a Kolstad Håndball jelezte, hogy egyéb okokból nem tudnak részt venni. Helyettük a dán GOG, a szerb Vojvodina és a svéd IK Sävehof tartalék versenyzőként vesznek majd részt a versenysorozaton. A kiírás szerint a 2006. július 1. után születettek szerepelhetnek a klubok keretében.

A történelmi sportesemény kapcsán akadémiánk szakmai igazgatója, Gulyás István elmondta: *"Mind az akadémiának, mind a játékosoknak páratlan lehetőség ez, és egyben egy nagyon jó kihívás is. Kiváló kezdeményezés, hogy a fiatal kézilabdázók nem csak a válogatott versenyeken és a barátságos, nyári tornákon szerezhettek tapasztalatot, hanem klubszinten is rendes téthelyzetben meg tudják mérteni magukat. Fájó pont, hogy a korosztálykiírás nem a legkedvezőbb, ez gyakorlatilag minden résztvevő csapatot érzékenyen érintett, de mindenki tudomásul vette, és alkalmazkodik a szövetség előírásaihoz. Nagyon sajnálom azokat, akiknek emiatt nem adatik meg ez a lehetőség. Azonban azoknak, akik a keretben lesznek - és, ha továbbjutunk eljutnak Köln-be is -, ez egy fantasztikus tapasztalat- és élményszerzés lesz. Olyan grémium előtt, olyan légkörben tudják megmutatni magukat, ami meghatározó lehet az életükben, nem mellesleg a Veszprém Handball Academy reputációját is növelik, öregbítik. Mi már nagyon várjuk az áprilisi mérkőzéseket, és megkezd-*



tük a felkészülést a három további résztvevő csapatból. Bízom benne, hogy minél többen kijönnek majd a mérkőzésekre, hiszen a srácok mindent megtesznek azért, hogy kiérdemeljék a szurkolók buzdítását."

Óriási megtiszteltetés számunkra, hogy résztvevőként és helyszíniként is csatlakozhatunk az EHF legújabb versenyéhez. A négy selejtező torna közül a legelső helyszíne az One Veszprém Aréna lesz, ahol 2025. április 15-16. között négy csapat lép majd pályára a továbbjutásért:

- a Veszprém Handball Academy,
- az OTP Bank - Pick Szeged,
- a HC Zagreb,
- és a Vojvodina.

Elődöntő mérkőzések:

- 04.15. 15:30 | HC Zagreb - OTP Bank - Pick Szeged
- 04.15. 18:00 | Veszprém Handball Academy - Vojvodina
- 04.16. 15:30 | Harmadik helyért
- 04.16. 18:00 | Döntő

Az One Veszprém Arénában tartott mérkőzéseket a Sport1 TV élőben is közvetíti majd.

Szeretettel várunk minden Veszprém szurkolót, kézilabda szimpatizánst, sportbarátot, hogy egy igazán BL-hangulatú atmoszférában együtt bíztassuk a fiatal tehetségeket!

A teljes cikket elolvashatják honlapunkon.

KARRIER ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG EGYENSÚLYA

Ruppert Petra

“Nincs sikeres élsportoló mentális állóképesség nélkül” – vallja Ruppert Petra karriertanácsadó, szupervizor-coach, aki közvetlen, segítőkész személyiségével könnyen megtalálja a közös hangot a gyerekekkel.

Végzettségét tekintve eredetileg német nyelv és irodalom szakos tanári diplomát szerzett, de pedagógusként mindig is érzékeny volt a kamasz korosztály elakadásaira, ezért két évtizedes pályafutása során folyamatosan fejlesztette, képezte magát. Az elmúlt években mediátor, sport- és personal development coach, szupervizor és szupervizor-coach szakmákat is elsajátított a tehetséggondozó, kommunikációs, tanuláselméleti továbbképzések és önismereti tanfolyamok mellett.

“Fő feladatomban a mentálisan alapvetően egészséges növendékek duális karrierjével kapcsolatos elakadások megoldáscentrikus és jövőorientált segítése. A mentális fejlesztő és segítő tevékenység fókuszában a sportolói és tanulói teljesítmény optimalizálása áll. Az egyéni szupervízió alapú coaching folyamatok mellett pályaaorientációs ülések, csoportos fejlesztő workshopok és team coaching alkalmak is zajlanak a szezon alatt.

A kamaszkorban elsajátított megküzdési stratégiák egy teljes karriert végig kísérnek. Növendégeink a coaching folyamatok során aktuális nehézségekre reflektálnak, ez által tanulságokat vonnak le kudarcélményeikből, önismereti munkát végeznek, fejlődnek személyes-, szociális-, kommunikációs-, sport- szakmai és tanulói kompetenciáik. A coaching



fókuszában az egyén, mint komplex rendszer része áll. A felnőtt növendék – ha mindent jól csinálunk – felelősségteljes, tanulásra nyitott, fejlődő szemléletű és önreflektív példaképpé válik.

A megkeresés különböző témákban történhet. Az átláthatóság kedvéért kifejlesztettem az úgynevezett ‘Négyes’ rendszert. A négy terület: sport, tanulás, szociális, életvitel. Ha mind a négy terület rendben van a növendék életében, akkor – amellet, hogy a heti meccs teljesítménye is optimális – újabb fejlődési fókuszot keresünk, pszicho edukáció történik. A mentális fejlesztés egy ‘never ending story’, szerintem mindig van feljebb.”

Ruppert Petrával készült teljes interjúkat elolvashatják honlapunkon.

ÉLET A KOLLÉGIUMBAN

Az akadémisták elhelyezése a Séd-völgyben található Betekints Wellness és Konferencia Hotel****-ben biztosított.

Az itt tartózkodásuk alatt a felügyeletet pedagógus végzettségű nevelő tanárok látják el, akikhez nemcsak a mindennapos kéréseikkel, kérdéseikkel fordulhatnak sportolóink, hanem a tanulásban is igyekeznek segítséget adni. A fiatalok kémia, fizika, angol, informatika, német, történelem, földrajz és matematika szakos tanárokkal tudják pótolni a hiányzások miatti lemaradásukat, a dolgozatokra és vizsgákra való felkészüléseket. A tanulószobán való részvétel az első évben mindenki számára kötelező, a továbbiakban a tanulmányi eredmény függvényében fakultatívan látogatható. Ezen alkalmakat szoktuk kihasználni a kötetlen beszélgetésekre is. Havi rendszerességgel ellenőrizzük a jegyeket és egyéni fejlesztési tervvel segítjük a tanulást.

A sportszálló napirendjét az edzések és az iskolai elfoglaltságok határozzák meg. Az ébresztők és az étkezések időpontját is ezekhez igazítjuk, minden esetben rugalmasan kezeljük. A reggeli és a vacsora a hotel épületében, az ebéd az akadémisták oktatási intézményeiben (kiszállítással) történik. A menü összeállításánál figyelembe vesszük, a sportolói életmódot és természetesen az egyéni intoleranciákat, allergiákat.

A kollégiumi élethez elválaszthatatlanul hozzátartozik a közvetlen környezet rendben tartása, ennek okán minden délelőtt az ügyeletes nevelő ellenőrzi a szobákban a rendet és tisztaságot.

A nyugodt pihenés érdekében a kollégisták az esti takarodó előtt a telefonjaikat kötelesek elhelyezni egy névvel ellátott tárolóban, amit a reggeli után tudnak ismét magukhoz venni. Emiatt az ébresztő edzéscsoportonként egy főnek a feladata. Próbáljuk



az önállóságot és az egymás iránti felelősségvállalást is erősíteni a gyerekekben.

A sportszálló és az edzés helyszínek (DEVM csarnok, One Veszprém Aréna) között az akadémisták gyalog és tömegközlekedéssel járnak.

Az önálló ébredés, a szobák rendben tartása, a közlekedés, az időpontok betartása mellett a fiúknak a ruháik tisztaságára is ügyelni kell. Hetente kétszer – szerdán és pénteken – tudják mosodába küldeni a szennyeset, amit még aznap visszakapnak.

A kollégiumi kikérők kezelése e-mailben történik. Távmaradásra - a házirend betartása mellett - írásbeli szülői kikérővel van lehetőség. Ennek betartására és betartatására kiemelten figyelünk!

A kollégiummal kapcsolatban további információt Horváth Péter kollégiumigazgatótól kaphatnak a kollegium.veszprem@vkkademia.hu címen.



FÉLÉVES TANULMÁNYI EREDMÉNYEK

Minden növendékünkkel szemben elvárás, hogy a sportban nyújtott kötelezettségeken túl a tanulmányaikban is megfelelő eredményeket érjenek el. Ehhez a lehető legtöbb segítséget megkapják az akadémia részéről, hogy az edzéseken és mérkőzéseken kívüli időben a tanulásra tudjanak koncentrálni.

A 2024/25-ös szezon első felében az akadémia négy csapatába összesen 61 fő tartozott a két távozó és egy érkező játékosal egyetemben (U16 - 18 fő, U18 - 15 fő, U20 - 12 fő, U21 - 16 fő). A tanulókorú játékosok jelenleg 11 iskolában tanulnak, ketten még általános iskolások, 54-en pedig középiskolai tanulmányaikat végzik, legtöbben (37 fő) a Noszlopy Gáspár Gimnázium és Kollégiumban. Február 14-ig tudnak felsőoktatásba jelentkezni a végzősök, mindegyikük azt jelezte, hogy szeretne továbbtanulni.

A féléves átlagokat tekintve a sport általi terhelés tükrében jó eredményeket értek el csapataink:

- Az U16-osok mindamelllett, hogy 14 mérkőzésen vannak túl és jelenleg a harmadik helyen állnak a tabellán, 4,01-es tanulmányi átlaggal teljesítettek.
- Az U18-as fiúk 12 meccset játszottak eddig, aktuálisan a képzeletbeli dobogó legfelső fokán helyezkednek el, emellett 3,96-os tanulmányi átlagot hoztak félévkor.
- Az U20-as korosztályban szintén 12 találkozó ment le eddig, ezzel egyaránt pillanatnyilag első helyen állnak, a tanulmányok tekintetében pedig 3,99-es átlaggal teljesítettek félévkor.
- A legidősebb korcsoportban, az U21-ben ment le eddig a legtöbb mérkőzés, szám szerint 17, a fiúk pedig egyre feljebb küzdik magukat a bajnokságban, immár hatodikak. Tanulmányaikat tekintve a négy csapat közül a legmagasabb, 4,04-es átlaggal fejezték be a félévet.



Az elmúlt hónapokban az akadémia szervezésében több témakörben is hallgathattak előadást növendékeink: tanulásmódszertani és időbeosztás workshopot, válogatott egykori akadémistákkal (Ilic Zoran, Palasics Kristóf) karrierbeszélgetést és interaktív rendőrségi bűnmegelőzési előadást tartottak nekik a kollégiumban.

Fontos szempont továbbá a nyelvtanulás is, elsősorban a felsőoktatásba jelentkezők számára jelenthet többletpontot a nyelvvizsga megléte. Jelenleg az akadémisták közel ötöde már rendelkezik nyelvvizsgával (angol, német vagy spanyol nyelvből), de a legtöbben a következő egy évben szeretnék legalább középfokú vizsgát tenni valamelyik idegennyelvből. Egy felmérés alapján a nyelvtudás fontosságát leginkább a külföldi tornákon való szereplésben, a nemzetközi kapcsolatokban, az edzőkkel való kommunikációban és a jövőben esetlegesen külföldi csapatnál való elhelyezkedésben látják a fiúk.