

2026. MÁRCIUS



SÉRÜLÉSEK MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE

LEA DEAK TAVASZA

SZAKMAI GYAKORLAT AZ AKADÉMIÁN

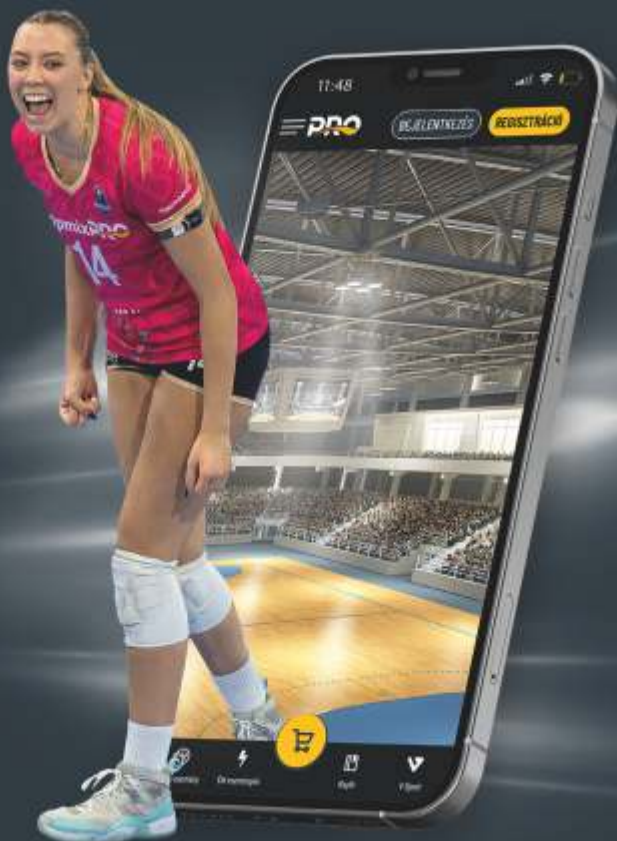
I. SZENT BENEDEK EGÉSZ-SÉG NAP

TIPPMIX PRO EXTRALIGA - ÁPRILISI MÉRKŐZÉSEK



TippmixPRO

FOGADJ A BALATONFÜRED MÉRKŐZÉSEIRE A TIPPMIXPRÓN!



Töltsd le a
TippmixPRO
appot és fogadj!



18+

A túlzásba vitt szerencsejáték ártalmas,
függőséget okozhat! Kérje bejegyzését
a játékosvédelmi nyilvántartásba!

A GOOGLE PLAY ÉS A GOOGLE PLAY LOGÓ A GOOGLE LLC VÉDJEGYEI.
AZ APP STORE ÉS AZ APPLE LOGÓ AZ APPLE INC. VÉDJEGYEI.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



KEDVES SZURKOLÓINK!

Ahogy beköszöntött a tavasz, a szezon is új lendületet vett! Csapatunk számára megkezdődött a küzdelem a TippmixPro Női Extraliga 5–9. helyéért. A rájátszásban négy hazai és négy idegenbeli találkozón lépünk pályára, ahol minden pontért keményen meg kell harcolnunk! Eddig sajnos nem a várakozásainknak megfelelő eredmények születtek, de a csapat továbbra is eltökélten dolgozik azért, hogy a lehető legjobb eredménnyel zárja a szezont! Továbbra is számítunk szurkolóinkra, hiszen a lelátóról érkező biztatás mindig plusz erőt ad a pályán!



INTERJÚ

PÓS ADRIENN FIZIKOTERAPEUTÁNKKAL

Melyek a tipikus röplabda sérülések?

A röplabda dinamikus, sok ugrással, hirtelen irányváltással és ismétlődő ütő mozdulatokkal járó sport, ezért főleg az alsó végtagokat és a vállövet terheli. Leggyakoribb sérülések a bokaficam (szalaghúzódás, szalagszakadás) ugrótérd, elülső keresztszakadás, rotátorköpeny problémák, ujj- és kézsérülések, derékfájdalom és izomhúzódás.

Hogyan kezeljük ezeket?

A különböző sportsérülések kezelése mindig egyénre szabott, függ a sérülés típusától, súlyosságától, a sportoló életkorától, edzettségétől és céljaitól. Más protokoll vonatkozik például izom-, szalag-, ín- vagy csontsérülésekre. Az akut szakaszban általában tehermentesítés, fájdalom- és gyulladáscsökkentés, valamint kontrollált pihentetés javasolt. Ezt követi a fokozatos mobilizálás, majd a progresszív erősítés és terhelés. A rehabilitáció végén sport-specifikus gyakorlatok és funkcionális tesztek segítik a biztonságos visszatérést. A megfelelően felépített mozgásprogram mellett az akadémiánkon elérhető kiegészítő terápiás eszközök is támogatják a rehabilitációt.



A Normatec kompressziós csizma szekvenciális légnyomásos masszázssal segítheti a keringést, csökkentheti az ödémát és az izomfáradtságot, valamint gyorsíthatja a regenerációt edzés vagy sérülés után. A BEMER érterápiás készülék pedig támogatja a mikrokeringést, ami hozzájárulhat a szöveti regenerációhoz és a gyógyulási folyamatokhoz. A cél mindig a funkció teljes visszaállítása és a biztonságos visszatérés a sportba.

Mivel lehet megelőzni a sérüléseket?

Az edzés elején megfelelő bemelegítés, edzés végén nyújtás, hengerezés nagyon fontos, valamint erősítő és stabilizáló gyakorlatokat kell beépíteni az edzésbe. Lényeges a fokozatosság a terhelésben és a helyes technika a mozdulatokban. A regenerációnak és a pihenésnek is nagy szerepe van, legalább 7-8 óra alvás szükséges. Illetve az előbb említett készülékek és a masszázs is sokat segít a megelőzésben. A megfelelő táplálkozás és folyadékbevitel nélkülözhetetlen az izmok és a szövetek optimális működéséhez, ezenkívül a jó minőségű felszerelés, cipő is fontos!

LEA DEAK · HORVÁT FELADÓNKKAL

Mit jelent számodra a tavasz sportolóként?

A tavasz számomra a szezon legizgalmasabb részének, a rájátszásnak a kezdetét jelenti. Bizonyos értelemben ez egy új kezdet, mert a playoffban minden lehetséges, és minden csapat nulláról indul.

Hogyan töltödsz fel tavasszal?

Szeretek kimenni a szabadba, amikor szép az idő, kiülni a napra és zenét hallgatni.

Mennyiben más az edzés és a napi rutinod a téli időszakhoz képest?

Az edzések számomra ugyanolyanok, mint télen, nincs különösebb különbség. Az egyetlen dolog, amit különösen szeretek, hogy amikor végzünk a délutáni edzéssel, még világos van.



Sokan a tavaszt a megújulás lehetőségének is tartják. Ez hogyan jelenik meg a te életedben?

Számomra is sok energiát és pozitivitást hoz a tavasz, főleg a hosszú tél, a hideg és a sötétség után. Ilyenkor még inkább vágyom arra, hogy több időt töltssek a szabadban és élvezzem a természetet.

Ha nem lenne edzésed, hogyan töltenél el egy tökéletes tavaszi napot Balatonfüreden?

Ha nem lenne edzésem, korán kelnék, kiülnék valahova a napra egy kávéval, és olvasnék egy könyvet.

Mi lenne a legszebb emlék, amit szeretnél ebből a tavaszból megőrizni?

A legszebb tavaszi emlékem az lenne, ha a családom eljönne meglátogatni, és együtt felfedoznánk a várost.

Mik a céljaid erre az időszakra?

Jelenleg az egyetlen célom és fókuszom, hogy minden edzésen és mérkőzésen a maximumot nyújtsam a pályán. Azt szeretném, hogy a szezon végén elmondhassam: mindent beleadtam.

Mit üzennél a szurkolóknak a szezon utolsó szakaszára?

Azt szeretném üzeni, hogy minél nagyobb számban jöjjenek és támogassanak minket a bajnokság utolsó szakaszában, és segítsenek, hogy pozitívan zárjuk a szezont!

TANULÁSSAL EGYBEKÖTÖTT ÉLMÉNY



Befejezték nálunk szakmai gyakorlatukat a Szent Benedek Középiskola diákjai. A lányok sok élménnyel és tapasztalattal gazdagodtak, néhányan közülük pedig a TippmixPro Női Extraliga hazai mérkőzésének lebonyolításában április végéig továbbra is a segítségünkre lesznek.

Klubunk a tanév elején az eddiginél is szorosabb együttműködésről állapodott meg a Szent Benedek Középiskolával, duális képzési partnerre váltunk az iskola számára. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy az iskola 13. évfolyamos sportedző-sportszervező tagozatos diákjai októbertől februárig nálunk töltik szakmai gyakorlatukat, mely során elsajátítják tanult szakmájuk hétköznapi feladatait.

TANULÁSSAL EGYBEKÖTÖTT ÉLMÉNY



„Jól éreztem magam, főleg, amikor az általános iskolába kerültem, első osztályosokhoz. Különösen jó érzés volt a velük töltött idő, mert nagyon szeretem a gyerekeket és remekül éreztem magam az edzéseken.” Dervalics Fanni

„Jobban megértettem az edzések felépítését, illetve megtanultam csapatban együtt dolgozni.” Nyirő Vivien

„Sokat fejlődtem a kommunikációban, hogy melyik korosztályt, hogy lehet a legjobban megszólítani!” Stáhl Réka

„Türelemben és a problémamegoldásban fejlődtem leginkább.” Ondos Zsuzsanna

„A feladatok közül legjobban az irodai munkákat szerettem: nyomtatás, dokumentumkitöltések, feltöltések a back office honlapjára.” Simon Dóra

„Nekem az extraligás szervezések voltak a legjobb pillanatok, hiszen együtt lehettem a barátaimmal és azt csináltam, ami leginkább hozzám illik.” Garamvölgyi Milla

„Sokat fejlődtem abban, hogyan kell összeállítani egy edzéstervet egy hétre.” Kaszap Emese

ROPLABDA
AKADEMIA

I. SZENT BENEDEK EGÉSZ-SÉG NAP

- Mi a kapcsolat a siker, a teljesítmény és az önbizalom között?
- Hogyan fokozható a teljesítmény helyes táplálkozással?
- Hogyan kovácsolhatunk a szorongásból győztes mentalitást?
- Miként hozható egyensúlyba a tanulás és a sport?

Többek között ezekről lesz szó a klubunk által szervezett egészségnapon, amelyet április 2-án tartunk a Balatonfüred Kongresszusi Központban.

Az egész napos program során mentáltréner, dietetikus, edző és pedagógus is megosztja tudását és tapasztalatát.

A kerekasztal-beszélgetés vendége lesz Szakmáry Gréta, a magyar röplabda egyik legsikeresebb játékosa, aki pályafutása során számos hazai és nemzetközi sikert ért el.



I. SZENT BENEDEK EGÉSZ-SÉG NAP

2026. ÁPRILIS 2. - BALATONFÜRED KONGRESSZUSI KÖZPONT

8:30 - 9:00

REGISZTRÁCIÓ

9:00 - 9:15

MEGNYITÓ

9:15 - 10:30

A SIKER, A TELJESÍTMÉNY ÉS AZ ÖNBIZALOM KAPCSOLATA A SPORTBAN

ELŐADÓ: MÉCHES NÓRA

10:30 - 10:45

SZÜNET

10:45 - 11:45

GYŐZELEM TÁLALVA

- A TELJESÍTMÉNYFOKOZÓ TÁPLÁLKOZÁS ALAPJAI

ELŐADÓ: ASIAMA EVELYN

11:45 - 12:00

HÖTETLEN BESZÉLGETÉS AZ ELŐADÓKKAL

12:00 - 13:00

SZÜNET

13:00 - 14:30

HERKASZTAL BESZÉLGETÉS - AKTÍV TEST, ÉLES ELME

- HOGYAN HOZHATÓ EGYENSÚLYBA A TANULÁS ÉS A SPORT?

RÉSZTVEVŐK: SZAKMÁRY GRÉTA, VÉGH MELINDA, PUSPÁN BALÁZS

14:30 - 14:45

SZÜNET

14:45 - 15:45

SZORONGÁSBÓL GYŐZTES MENTALITÁS AZ ERŐNLÉTI EDZŐ SZEMÉVEL

ELŐADÓ: SZÍVÓS ZOLTÁN

15:45 - 16:00

ZÁRÁS

BELÉPŐJEGY ÉS REGISZTRÁCIÓ



PARTNEREINK:



www.szbbra.hu



TIPPMIXPRO NŐI EXTRALIGA

5-9. HELYÉRT • ÁPRILIS

Április 2. csütörtök 18:00

Balaton Szabadidő és Konferencia Központ, Balatonfüred



SZBRA - MÁV Előre Foxconn



Április 7. kedd 18:00

Balaton Szabadidő és Konferencia Központ, Balatonfüred



SZBRA - FATUM-Nyíregyháza



Április 12. vasárnap 18:00

Dr. Koltai Jenő Sportközpont - Multifunkcionális Csarnok, Budapest



TFSE - SZBRA



Április 16. csütörtök 18:00

Balaton Szabadidő és Konferencia Központ, Balatonfüred



SZBRA - Vasas SC



Április 24. péntek 18:00

Continental Aréna Centerpálya, Nyíregyháza



FATUM-Nyíregyháza - SZBRA



**NOT
JUST
HELP**
REAL IMPACT

S + G

SOLUTIONS KFT
SUSTAINABLE DEVELOPMENT & GROWTH

ESG • CSR • BRAND • COUCHING



Giorgi Pizzéria
és étterem

+36 20 555 1133
www.giorgi.hu

Balatonfüred, Zrínyi Miklós u. 5.
Nyitva minden nap 12-22 óráig

INGYENES HÁZHOZSZÁLLÍTÁS BALATONFÜREDEEN



KAPCSOLAT

Utánpótlás mérkőzések helyszíne:
8230 Balatonfüred Hősök tere 1.
(bejárat az Arácsi út 121. felől)



TippmixPro Női Extraliga mérkőzés helyszín:
Balaton Szabadidő és Konferencia Központ
8230 Balatonfüred, Horváth Mihály u. 64.



operativ@szbra.hu

RÖPLABDA
AKADEMIA

