



TARTALOMJEGYZÉK

MOB Sportolói Bizottság	3
Köszöntő	4
Lehetőségek a sportolók számára	5
Nemzetközi Források és Programok	6
LA10 Program	7
LA10 Programelemek	9
Hasznos linkek gyűjteménye	QR-kód 10

A MOB SPORTOLÓI BIZOTTSÁGA

A MOB Sportolói Bizottsága a magyar olimpiai mozgalomban tevékenykedő sportolók érdekképviselői szerve. Feladata, hogy képviselje a sportolói érdekeket a Magyar Olimpiai Bizottság döntéshozatali folyamataiban, támogassa a sportolók fejlődését szakmai, mentális és karriertervezési területeken, elősegítse a sportolók bevonását a nemzeti és nemzetközi sportirányításba, közösséget építsen a magyar olimpikonok között.



KÖSZÖNTŐ



KEDVES SPORTOLÓK!

A MOB Sportolói Bizottságának elnökeként számomra kiemelten fontos, hogy minden magyar válogatott sportoló tisztában legyen a jogaival, lehetőségeivel, és azzal a támogatási rendszerrel, amely mögötte áll.

Sportolóként nemcsak versenyzők vagyunk, hanem példaképek, közösségformálók és egy egész sporttársadalom aktív alakítói is. Ez az útmutató azért született, hogy segítsen eligazodni a sportpályafutásotok különböző szakaszaiban – legyen szó karrierépítésről, jogi ismeretekről, vagy éppen a sport utáni élet tervezéséről. Célunk, hogy valódi, kézzelfogható segítséget nyújtson nektek – és hogy soha ne érezzétek magatokat egyedül a döntéseitekben.

Bízom benne, hogy hasznosnak találjátok ezt az anyagot – és ne feledjétek: a Sportolói Bizottság veletek van, értetek dolgozik.

Az útmutató célja

Ez a kiadvány egy átfogó, praktikus forrás, amely segít eligazodni a magyar és nemzetközi sportolói lehetőségek, jogok, kötelezettségek és támogatások világában.

Pétervári-Molnár Bendegúz,
a MOB Sportolói Bizottságának elnöke

LEHETŐSÉGEK A SPORTOLÓK SZÁMÁRA

A sportolói karrier során sokan úgy érzik, csak a versenyzés számít – pedig számos hazai és nemzetközi program segít abban, hogy sportolóként ne csak a pályán, hanem azon túl is teljes életet élhess. Ez a fejezet a legfontosabb lehetőségeket mutatja be, amelyek a magyar olimpikonok és válogatott sportolók számára elérhetők.

MOB KETTŐSKARRIER-PROGRAM

A Magyar Olimpiai Bizottság kiemelt programja, amely abban támogatja a sportolókat, hogy ne kelljen választaniuk az élsport és a tanulás, vagy az élsport és a munka, a karrierépítés között.

Amit kínál:

- Ösztöndíjak,
- Karrier-tanácsadás,
- Céges mentorálás,
- Sportkarrier utáni átmenetet segítő egyéni támogatás.



FIATAL SPORTVEZETŐK PROGRAMJA

A Magyar Olimpiai Bizottság és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság közös kezdeményezése, amely lehetőséget nyújt a fiatal olimpikonoknak és válogatott sportolóknak, hogy sportvezetői ismereteket sajátítsanak el, és bekapcsolódjanak a sportirányításba.



SPORTSZÁZAD

A Magyar Honvédség Sportszázada stabil hátteret biztosít az élsportolóknak. A tagok katonai jogviszonyban, de elsődlegesen sportolói feladataikra koncentrálnak, folytathatják felkészülésüket. Rendszeres juttatás, rugalmas felkészülési lehetőségek, alapkiképzés, valamint sport utáni karrierlehetőségek a Honvédségen belül.



NEMZETKÖZI FORRÁSOK ÉS PROGRAMOK



ATHLETE365

A sportolók globális platformja, amely webes felületen és applikáción keresztül egyaránt elérhető.

Amit kínál:

- Game Plan (karrier- és élettervezés),
- Career+ Grants (10 000 USD-ig pályázat sport utáni projektekhez),
- Mentális Egészség Program,
- Social Media Masterclass,
- Athlete Rights and Responsibilities Hub,
- Workshopok és tréningek.

WORLD OLYMPIANS ASSOCIATION (WOA)

Olimpikonokat támogató és életpályájuk után is segítő nemzetközi szervezet. Programokat szervez, közösséget épít, bevezette az OLY névhasználatot a közösségi médiában, pályázatokat hirdet.



LA10 PROGRAM



A Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet – röviden Sportintézet – a Honvédelmi Minisztérium Sportért Felelős Államtitkárságának háttérintézménye. Célja, hogy megbízható döntéstámogató rendszert biztosítson a magyar sportirányítás számára, és a Sportintézethez tartozó programok megalkotásán, menedzselésén keresztül minden szükséges támogatást megadjon a hazai sportéletnek.

A Sportintézet kiemelt feladata az LA10 Program sikeres megvalósítása, amelyhez szorosan kapcsolódik a Héraklész utánpótlás-fejlesztési Program is.

Az LA10 Program átfogó szakmai koncepció, amelynek célja, hogy olyan támogatási környezetet teremtsen, amely elősegíti, hogy:

- a magyar sport hosszú távon is versenyképes maradjon,
- a magyar csapat a Los Angeles-i olimpiáról 10 aranyéremmel térhessen haza, vagy országunk az éremtábla első tíz helyének valamelyikén szerepeljen;
- a Héraklész Programon keresztül gondoskodik arról, hogy az élsport legjobbainak, fiatal tehetségeinek is LA10 programszintű szakmai háttérrel és támogatással biztosítson. Az LA10 350 legkiválóbb sportolónk keretéből áll össze, továbbá a Héraklész Program több mint 900 sportolónak nyújt támogatást, hogy minél jobb eredményeket érhessenek el. A sportolókat a szövetségek delegálják a keretekbe.

AZ LA10 PROGRAM ELEMEI



A Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet – röviden Sportintézet – a Honvédelmi Minisztérium Sportért Felelős Államtitkárságának háttérintézménye. Célja, hogy megbízható döntéstámogató rendszert biztosítson a magyar sportirányítás számára, és a Sportintézethez tartozó programok megalkotásán, menedzselésén keresztül minden szükséges támogatást megadjon a hazai sportéletnek.

Központilag biztosított sportdiagnosztikai, egészségügyi és kiegészítő szolgáltatások az LA10-kerettagoknak:

- sportolói biztosítás,
- aktivitásmérés/WHOOP-szolgáltatáscsomag,
- laborvizsgálatok (évente 4 alkalommal),
- mikrobiom vizsgálat (évente 1 alkalommal),
- személyes dietetikai konzultáció és tanácsadás,
- teljesítménydiagnosztikai felmérések,
- preventív gyógytorna,
- Héraklész applikáció: kapcsolattartás, szemléletformáló oktató anyagok, egészségügyi funkció,
- mentális profilozás (előkészítés alatt),
- nyelvi képzés (előkészítés alatt).

SPORTORVOSI HÁTTÉR – KERETORVOSI RENDSZER

Az Országos Sportegészségügyi Intézettel (OSEI) együttműködve megerősödött az LA10- és Héraklész-kerettagoknak elérhető keretorvosi rendszer, amelyben a keretorvosok:

- heti 10 órában állnak a kerettag sportolók rendelkezésére;
- elvégzik a programhoz kapcsolódó vizsgálatok és tesztek eredményeinek értékelését;
- szükség esetén javaslatot tesznek további orvosi, diagnosztikai vagy rehabilitációs lépésekre.
- Call-center fejlesztése: az LA10 keretbe tartozó sportolók egészségügyi ellátásának emelt szintű támogatása egy dedikált esetenmenedzser által.

A rendszer a bővített válogatott keret számára sportorvosi szűrővizsgálatokat is biztosít.

ÉTKEZÉSI REFORM AZ OLIMPIAI KÖZPONTOKBAN

A Sportintézet – együttműködésben a Nemzeti Sportügynökséggel – azon dolgozik, hogy a képzőhelyeken, olimpiai központokban a XXI. századi dietetikai és konyhatechnológiai követelményeknek megfelelő körülményeket teremtsen.

A program részeként:

- sportolói igényekhez igazodó menük készülnek,
- együttműködve a SOTE-val, gyakornoki program indult,
- étkezési irányító szoftver kerül bevezetésre a minőség és nyomon követhetőség érdekében.

EGYEDI TÁMOGATÁSOK

A sportági szakszövetségek az LA10 Program keretében egyedi támogatási kérelmet nyújthatnak be, amennyiben az olimpiai felkészüléssel vagy részvétellel összefüggő költségeik meghaladják a Nemzeti Versenysport-fejlesztési Program által biztosított támogatás keretét.