

Szakmai Önéletrajz

Karakas Hedvig



Személyes bemutatás:

Karakas Hedvig vagyok Szolnokon születtem, 1990. 02. 21- én. Aktív, sportot kedvelő családi körben nőttem fel, szüleim és bátyám légkörében. Gyerekkoromat szeretetteljes légkör jellemezte, szüleim általános, de következetesen nevelve irányították az életemet.

Gyermekkoromban nagyon érdekelték a különböző sportos, aktív mozgásformák, már ekkor szerettem versenyezni, megméretetni magam másokkal. Sokféle sportágat kipróbáltam, mint pl. atlétika, úszás, sielés, judo, labdarúgás, kézilabda, lánbtenisz. A sport mellett a tanulás is fontos szerepet játszott az életemben. Az általános iskola és a gimnázium elvégzése után Debrecenben tanultam másfél évet a Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző Főiskolán. Felismerve, hogy talán ez a pálya nem nekem való átjelentkeztem a Testnevelési Egyetem sportszervező szakára, amit az idei év folyamán tervezek befejezni. Az élsport 10 éves korom óta foglalja el a legfontosabb szerepet az életemben. 23 évnyi sikeres sportéletutat tudhatok magam mögött, számos sikerrel, elismeréssel és tapasztalattal. A sport által egy biztos egzisztenciális háttérrel építettem fel az évek során, nyugodt párkapcsolati háttér mellett.

Végzettség:

ASOIF – Women Lead Sports Master Program:

2022 teljesített

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem:

2021-2022 Nemzetközi kapcsolatok – Sportdiplomácia szakirányú továbbképzés

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem:

2012- 2021 BSC sportszervező

Levrik Knowledge Kft. Felnőttképzési Intézmény

2018-2019. judo szakvezető

Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző Főiskola

2010-2011. tanító (nem elvégzett)

Széchenyi István Gimnázium és Általános Iskola

2004-2008.

II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola

1996-2004.

Szakmai tapasztalatok:

Nemzetközi Judo Szövetség

2023- Elnöki iroda, logisztikai menedzser, delegációk szolgáltatásainak felelőse

Magyar Judo Szövetség:

2022-2023 felnőtt válogatott szőnyegedző

Nemzetközi Judo Szövetség:

2021- Nemek Közötti Egyenlőség Bizottság tag

Nemzetközi Judo Szövetség

2021- Nemzetközi Judo Szövetség Sportolói Bizottság tag

Magyar Honvédség, Altiszti Akadémia

2017-2022 szerződéses katona

Budapesti Honvéd Sportegyesület

2012-2022 sportoló, mentor

Szakmai tevékenység:

Olimpiai Játékok:

- 2012. London: V. hely
- 2016. Rio de Janeiro: VII. Hely
- 2021. Tokyo: kvalifikált

Világbajnokság:

- 2009. Rotterdam: III. hely
- 2010. Tokió: VII. hely
- 2015. Astana: VII. hely

Európa-bajnokság:

- 2009. Bécs: III. hely
- 2012. Chelyabinsk: VII. hely
- 2013. Budapest: V. hely
- 2014. Montpellier: VII. hely
- 2015. Baku: II. hely (Európai Játékok)

- 2018. Tel Aviv: VII. hely
- 2020. Prága: I. hely

World Masters:

- 2010. Suwon: III. hely
- 2011. Baku: V. hely
- 2012. Almaty: V. hely
- 2015. Marocco: V. hely
- 2016. Guadalajara: III. hely

Grand Slam:

- II. hely 2x (Moszkva 2009, Düsseldorf 2018.)
- III. hely 4x (Párizs 2010, Tokió 2015, Baku 2019, Budapest 2020.)
- V. hely 5x (Moszkva 2010, Moszkva 2011, Párizs 2015, Tokió 2015, Ekaterinburg 2018)
- VII. hely 1x (Abu Dhabi 2019.)

Grand Prix:

- I. hely 2x (Astana 2014, Tashkent 2019.)
- II. hely 3x (Miami 2013, Zágráb 2014, Havanna 2016.)
- III. hely 13x (Tunis 2009, Baku 2011, Samsun 2014, Havanna 2014, Budapest 2014, Düsseldorf 2015, Tbilisi 2016, Zágráb 2017, Zágráb 2018, Budapest 2018, Marrakech 2019, Busapest 2019, Tel Aviv 2020.)

Világkupa:

- I. hely: 4x (Prága, Tallin, Birmingham, Almaty)
- III. hely: 5x (Bécs, Szófia, Bucharest, Purto la Cruz, Tashkent)

7x- es Magyar Bajnok

Junior Világ-és, Európa- Bajnok

2x junior Európa –Bajnokság II. hely, 1x III. hely

2x-es ifjúsági Európa Bajnok

Díjak, elismerések:

- „Magyar Köztársaság jó tanulója-jó sportolója” (2001)
- Az év legjobb európai junior cselgáncsozója (2009)
- Az év Borsod-Abaúj-Zemplén megyei sportolója (2009, 2010)
- Az év magyar junior sportolója (2009)
- Az év legjobb európai junior női sportolója (2009)
- Nemzeti Sportszövetség, az év utónpótláskorú sportolója, 3. helyezett (2009)
- Magyar Ezüst Érdemkereszt (2012)
- Junior Prima díj (2012)
- Az év magyar cselgáncsozója (2015, 2020)

- Az év sportolója (2020)

Készségek és képességek:

- angol középfokú angol nyelvvizsga, német nyelvtudás alap szinten
- 23 éves sportolói tapasztalat
- katonai alapkiképzés
- edzői tapasztalatok
- táplálkozással, egészséges életmóddal, fogyással kapcsolatos tapasztalatok
- műtét utáni rehabilitációs tapasztalatok
- sportmenedzseléssel kapcsolatos tapasztalatok
- nemzetközi és hazai médiában való megjelenéssel kapcsolatos tapasztalatok
- rendezvényszervezés
- projektmenedzsment
- microsoft office kezelése