

Meghívó a Magyar Vitorlás Szövetség 2018/2. szakmai továbbképzésére

Edzők és oktatók és meghívott versenyzők részére

Időpont: 2018. november 17. (szombat) 09:00 – 18:00

Helyszín: Balatonfüred, BYC klubszoba 09:00 – 13:00

Ebéd a Vitorlás étteremben 13:00 – 14:00

Radnóti Miklós Ált. Isk., játékcarnok 14:00 – 18:00

A továbbképzés tervezett témakörei: Korszakváltás a vitorlázásban, a modern hajótípusok kezeléséhez szükséges fizikai képességek. A képességek fejlesztési lehetőségei, az új edzésmódszerek alkalmazása a sokoldalúan képzett vitorlásversenyzők felkészítésében.

A továbbképzés célja: Segíteni az utánpótlás és a felnőtt korosztállyal foglalkozó edzők téli kondicionáló edzéseinek tervezését a modern hajótípusok technikai követelményeinek megfelelően.

A továbbképzés lebonyolítási terve:

Tervezett elméleti előadások, prezentációk: 09:00 – 13:00

1. A hajótípusok változási tendenciája az olimpiai és az utánpótlás osztályok tükrében. A modern hajótípusok kezeléséhez szükséges fizikai képességek, azok fejlesztési lehetőségei.
Előadó: Sigmond András és Fundák György
2. A gyermek mozgásfejlődésének fontosabb korszakai, a fizikai képességek fejleszthetőségének módszertana az utánpótláskorú versenyzők körében.
Előadó: dr. Géczy Gábor
3. A koordinációs képességek szerepe a mai modern vitorlázásban. A koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei és módszertana.
Előadó: Goszleth Marcell
4. Az erőállóképesség szerepe és a fejlesztés lehetőségei a mai modern hajótípusok kezelésében és a versenyzésben.
Előadó: dr. Rácz Levente

Tervezett gyakorlati bemutatóedzések és módszertan: 14:00 – 18:00

- | | | |
|-------------------------------|---------------------|------------------|
| 1. Funkcionális tréning – 1 | TRX bemutatóedzés | dr. Rácz Levente |
| 2. Koordináció edzés – 1 | Futó- és ugróiskola | Tomhauser István |
| 3. Koordináció edzés – 2 | Koordinációs létra | Stupián Anikó |
| 4. Kardió és láberősítő edzés | Bosu labda edzés | Tettamanti Gábor |

Előzetes jelentkezéseket kérjük 2018. november 12-ig megküldeni a bakoczy@hunsail.hu e-mail címre. Várjuk a vitorlássportban dolgozó edzők és oktatók, valamint a meghívott versenyzők és más érdeklődők jelentkezését.

A továbbképzés részvételi költsége: 10 000 Ft/fő, melyet a helyszínen készpénzben, vagy a kiállított számla alapján átutalással lehet kiegyenlíteni. Jelentkezéskor a fizetés módját kérjük jelezni.

Parkolás: A telepen – a hajók téli tárolása miatt – a parkolás nem megoldható. Javasolt a Huray utcai parkoló használata.

Holczhauser András
főtitkár