



Magyar Tájékoztató Futó Szövetség

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Telefon/fax: 1/4606801. E-mail: iroda@mtfsz.hu

EDZŐI KONFERENCIA 2017

ELŐADÁS TEMATIKA

10:30	Kovács Balázs:	Megnyitó, a program ismertetése
10:40	Fehér Ferenc:	Edzőképzés a Testnevelési Egyetemen – a 2017 szeptemberében induló képzésről
11:00	Hegedűs Zoltán:	Kezdő tájfutók technikai felkészítése Az első lépések: kezdő tájfutók nemcsak technikai felkészítése, melyben hangsúlyosak azon részletek, amik olyan edzők, oktatók számára fontosak, akik még pályájuk elején vannak. A tájékozódás egyes részleteinek elemzése, beépítése az oktatási folyamatba. Az előadás második részében egy összetett résztávós+modellezett tájékoztatói edzés bemutatása.
11:30	VHS edzői team:	Utánpótlás fejlesztés a Veszprémi Honvédnál Megpróbáljuk összefoglalni, hogy – legalább is számunkra – mik azok a fontos dolgok, tényezők amelyek alapjai lehetnek egy sikeres utánpótlás bázis felépítésének. Beszélünk az edzésekről, eredményekről és a működésünkről.
12:00	Bozán György:	Technikai felkészülés a haladó tájfutók számára A versenyszerű tájékoztatóhoz szükséges fizikai képességeken túl, az eredményes szerepléshez nélkülözhetetlen a tájékoztató technikai felkészültség is. Ennek elmélyítéséhez hasznos ismereteket és a térképolvasás fejlesztésére alkalmas módszereket összefoglaló munkájából ad előzetes ízelítőt az előadó.
KÉRDÉSEK, HOZZÁSZÓLÁSOK		
-SZÜNET-		
13:00	Kovács Balázs:	Az MTFSZ edzőtámogatási pályázata – változások 2017-ben Az edzőtámogatási pályázat céljai, konstrukciója, eddigi eredményei. A részvétel feltételei, a támogatás elosztási rendszere. 2017-re tervezett változások.
13:30	Gera Tibor:	Edzéselméleti alapok alkalmazása az utánpótlás korú tájfutóknál Rövid áttekintése az edzéselméletnek, elsősorban a fizikai felkészülés szempontjából. A versenyszerű sportolás alapja a fizikai felkészülés, ezért alapvetően erre koncentrálok. A 14-18 éves sportolók fizikai felkészítésében az elmélet és a gyakorlat összhangja.
14:00	Fehér Ferenc:	Edzésterv készítése a tájfutó utánpótlás korosztály számára Mi kell egy jó edzéstervhez? Mi kerülhet bele és milyen információk kellenek az összeállításához? Mit tudunk felhasználni és mit tudunk megvalósítani egy komplex edzéstervből? Annak ellenére, hogy szinte mindenki számára más és más terv lehet a tökéletes.

KÉRDÉSEK, HOZZÁSZÓLÁSOK