

Veszprémi Honvéd SE

EDZŐI KONFERENCIA 2017. JANUÁR 28.

KÉSZÍTETTE: NÉMETH ZSOLTNÉ
BÁLINT BENCE



Az előadás felépítése

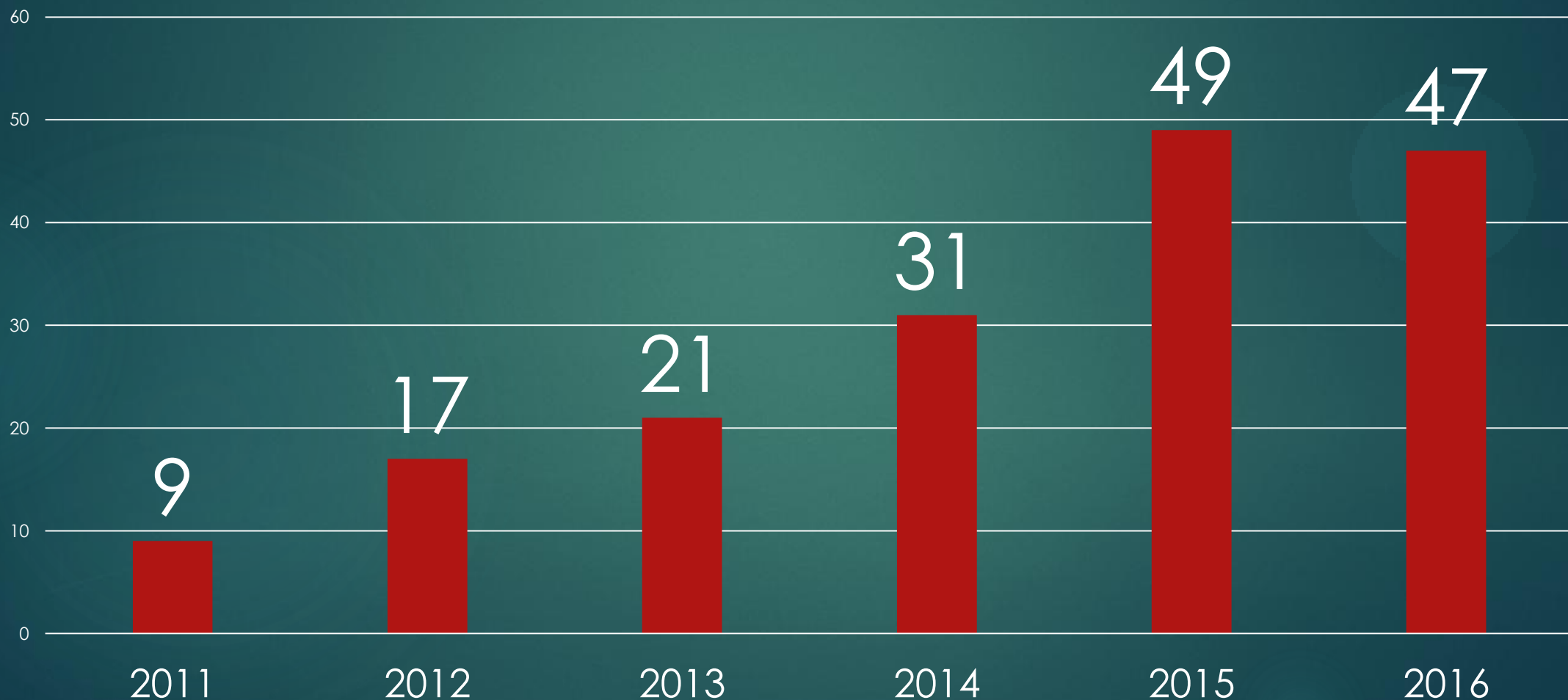
- ▶ Főbb események 2011-től
- ▶ Edzéstípusok (télen és versenyidőszakban)
- ▶ Edzőtábor
- ▶ Térképes edzések
- ▶ Versenyeztetés, gazdálkodás
- ▶ Média és kapcsolattartás
- ▶ A sikeres működés kulcsa szerintük

Főbb események 2011-TŐL

- ▶ **2011** Toborzás iskolákban
- ▶ **2012** Új edző, toborzás: plakát
- ▶ **2013** Több család elkezd futni (direkt toborzás nincs)
- ▶ **2014** Megújul a szakosztályvezetés
- ▶ **2015** Tagdíjemelés, szponzorok ,
sikeres pályázat és versenyrendezés
- ▶ **2016** Anyagi stabilitás, eredményesség

Utánpótlás adatok

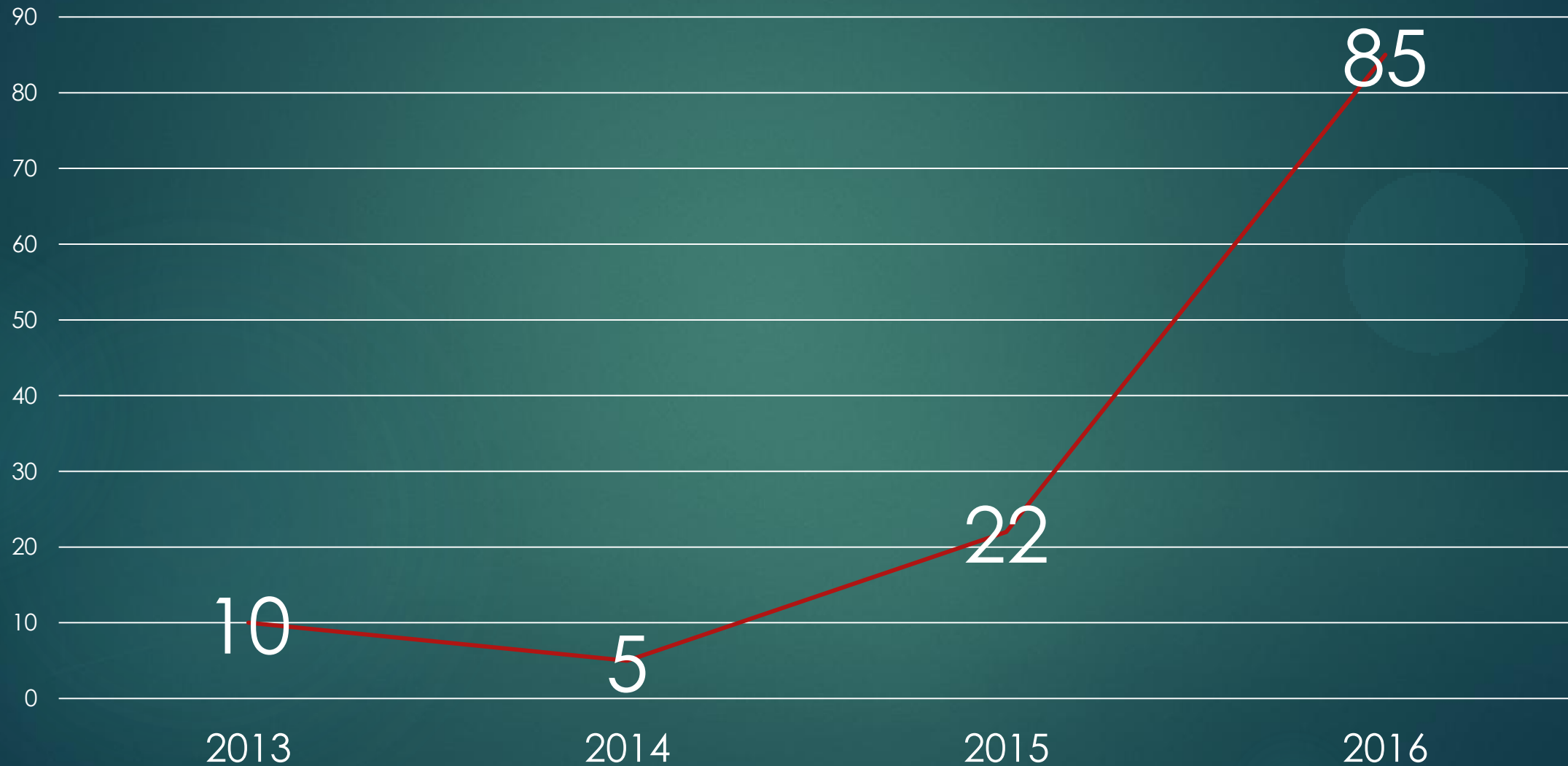
Fő



Összetett bajnokságban elért helyezéseink



Összetett bajnokságban elért pontok



Téli edzések

Kicsik (2004 és később születettek)

- ▶ **kedd** (kinti futás sportpályán, Stadion)
- ▶ **csütörtök** (teremedzés : törzs izmai erősítés, játékos sorversenyek, fogócska, futóiskola, közben térképes feladatok.....stb.)
- ▶ **hétfőn:** térképes vagy terep edzés + elméleti, hetente házi feladat



Nagyok (2003 és előtte születettek)

- ▶ **hétfő:** fejlámpás terepfutás
- ▶ **kedd:** tornatermi edzés (erősítés, nyújtás fitness instruktossal)
- ▶ **csütörtök:** fejlámpás terepfutás
- ▶ **hétfő:** egyik nap térképes edzés, másik nap terepfutás



Edzések versenyidőszakban

Kicsik (2004 és később születettek)

- ▶ **kedd:**(rész távos vagy térképes edzés)
- ▶ **csütörtök:**(rész távos vagy térképes edzés)
- ▶ **hétfőigén:** verseny (sok-sok verseny)



Nagyok (2003 és előtte születettek)

- ▶ **kedd** : (résztávos vagy térképes edzés)
- ▶ **szerda** : (szintkör egyénileg)
- ▶ **csütörtök** (résztávos vagy térképes edzés)
- ▶ **hétvégén**: verseny (sok-sok verseny)



Rajthoz állások száma (UP)



Edzőtábor

- ▶ Általában három-négy naposak évi 2-3 alkalom
- ▶ Próbáljuk változatos terepen végrehajtani, minden nap más feladattal más térkép kivágattal. Napi két edzés.
- ▶ Feladattípusok:
 - Memória
 - Farsta
 - Sávós és ablak külön-külön, vagy kombinálva
 - Útvonalkövetés
 - Fázisnyomat



Térképes edzések

- ▶ SI-vel rendezzük
- ▶ A részeredményeket közzé tesszük
- ▶ Mindig kielemezzük.

A (10)		2600 m 8 C												
Pt	Name	Time	1 (101)	2 (104)	3 (105)	4 (106)	5 (107)	6 (109)	7 (113)	8 (112)	Finish			
1	Bálint Beni #2	22:04	0:19 +0:00(1)	3:05 +0:00(1)	5:12 +0:00(1)	8:21 +0:00(1)	10:44 +0:00(1)	12:45 +0:00(1)	17:16 +0:00(1)	19:53 +0:00(1)	22:04	+0:00(1)		
			0:19 +0:00(1)	2:46 +0:00(1)	2:07 +0:16(3)	3:09 +0:00(1)	2:23 +0:55(5)	2:01 +0:00(1)	4:31 +0:36(3)	2:37 +0:00(1)	2:11	+0:13(3)		
2	Tokai Bálint	24:50	0:35 +0:16(2)	3:26 +0:21(2)	5:17 +0:05(2)	10:39 +2:18(3)	12:07 +1:23(2)	15:08 +2:23(2)	19:03 +1:47(2)	22:32 +2:39(2)	24:50	+2:46(2)		
			0:35 +0:16(2)	2:51 +0:05(2)	1:51 +0:00(1)	5:22 +2:13(3)	1:28 +0:00(1)	3:01 +1:00(3)	3:55 +0:00(1)	3:29 +0:52(5)	2:18	+0:20(5)		
3	Barát Jani	26:58	2:19 +2:00(8)	5:14 +2:09(3)	7:14 +2:02(3)	10:34 +2:13(2)	14:59 +4:15(3)	17:55 +5:10(3)	22:02 +4:46(3)	24:50 +4:57(3)	26:58	+4:54(3)		
			2:19 +2:00(8)	2:55 +0:09(3)	2:00 +0:09(2)	3:20 +0:11(2)	4:25 +2:57(10)	2:56 +0:55(2)	4:07 +0:12(2)	2:48 +0:11(2)	2:08	+0:10(2)		
4	Berzsenyi Bence	29:54	1:08 +0:49(3)	5:16 +2:11(4)	7:49 +2:37(4)	14:24 +6:03(4)	16:04 +5:20(4)	19:30 +6:45(4)	24:09 +6:53(4)	27:43 +7:50(4)	29:54	+7:50(4)		
			1:08 +0:49(3)	4:08 +1:22(7)	2:33 +0:42(7)	6:35 +3:26(4)	1:40 +0:12(2)	3:26 +1:25(5)	4:39 +0:44(5)	3:34 +0:57(7)	2:11	+0:13(3)		
5	Terézia	38:07	1:13 +0:54(4)	5:39 +2:34(6)	7:59 +2:47(5)	17:55 +9:34(5)	21:36 +10:52(7)	26:17 +13:32(5)	32:34 +15:18(5)	35:43 +15:50(5)	38:07	+16:03(5)		
			1:13 +0:54(4)	4:26 +1:40(9)	2:20 +0:29(4)	9:56 +6:47(6)	3:41 +2:13(8)	4:41 +2:40(7)	6:17 +2:22(8)	3:09 +0:32(3)	2:24	+0:26(7)		
6	Viki	38:09	1:18 +0:59(5)	5:45 +2:40(7)	8:07 +2:55(6)	17:55 +9:34(5)	21:46 +11:02(8)	26:26 +13:41(6)	32:41 +15:25(6)	35:51 +15:58(6)	38:09	+16:05(6)		
			1:18 +0:59(5)	4:27 +1:41(10)	2:22 +0:31(5)	9:48 +6:39(5)	3:51 +2:23(9)	4:40 +2:39(6)	6:15 +2:29(7)	3:10 +0:33(4)	2:18	+0:20(5)		
7	Ádi	39:43	2:34 +2:15(9)	6:17 +3:12(9)	8:47 +3:35(7)	19:14 +10:53(8)	21:19 +10:35(5)	28:25 +15:40(8)	34:07 +16:51(7)	37:45 +17:52(8)	39:43	+17:39(7)		
			2:34 +2:15(9)	3:43 +0:57(4)	2:30 +0:39(6)	10:27 +7:18(8)	2:05 +0:37(3)	7:06 +0:05(9)	5:42 +0:41(5)	3:38 +0:10(8)	1:58	+0:00(1)		
8	Miki	40:07	2:34 +2:15(9)	6:17 +3:12(9)	8:52 +3:40(8)	19:10 +10:49(7)	21:22 +10:38(6)	28:21 +15:36(7)	34:08 +16:52(8)	37:37 +17:44(7)	40:07	+18:03(8)		
			2:34 +2:15(9)	3:43 +0:57(4)	2:35 +0:44(8)	10:18 +7:09(7)	2:12 +0:44(4)	6:59 +4:58(8)	5:47 +1:52(6)	3:29 +0:52(5)	2:30	+0:32(8)		
			15:37											
			*108											
-	Mate	MP	1:18 +0:59(5)	5:35 +2:30(5)	--	19:05	21:40	24:53	31:34	35:18	37:58			
			1:18 +0:59(5)	4:17 +1:31(8)										
			6:42											
			*114											
-	Barát Beni	MP	1:46 +1:27(7)	5:46 +2:41(8)	--	19:04	21:41	32:30	--	--	54:50			
			1:45 +1:27(7)	4:00 +1:14(6)										
			6:39											
			*114											
B (9)		2600 m 8 C												
Pt	Name	Time	1 (111)	2 (110)	3 (116)	4 (108)	5 (115)	6 (114)	7 (103)	8 (102)	Finish			
1	Bálint Beni	25:28	0:44 +0:00(1)	2:56 +0:00(1)	6:57 +0:58(4)	9:20 +0:33(4)	13:57 +2:07(3)	16:39 +1:06(3)	20:08 +0:00(1)	23:52 +0:00(1)	25:28	+0:00(1)		
			0:44 +0:00(1)	1:14 +0:01(6)	4:01 +1:14(6)	2:23 +0:18(3)	4:37 +1:34(7)	2:42 +0:18(3)	3:29 +0:00(1)	3:44 +0:08(5)	1:36	+0:02(3)		
2	Dani	26:45	0:51 +0:07(2)	3:12 +0:16(2)	5:59 +0:00(1)	8:47 +0:00(1)	11:50 +0:00(1)	15:34 +0:01(2)	21:29 +1:21(2)	25:08 +1:16(2)	26:45	+1:17(2)		
			0:51 +0:07(2)	2:21 +0:09(3)	2:47 +0:00(1)	2:48 +0:43(6)	3:03 +0:00(1)	3:44 +1:20(6)	5:55 +2:26(8)	3:39 +0:03(2)	1:37	+0:03(5)		
			20:39											
			*104											
3	Boró	26:52	0:58 +0:14(4)	3:17 +0:21(3)	6:06 +0:07(2)	8:48 +0:01(2)	12:02 +0:12(2)	15:33 +0:00(1)	21:40 +1:32(3)	25:16 +1:24(3)	26:52	+1:24(3)		
			0:58 +0:14(4)	2:19 +0:07(2)	2:49 +0:02(2)	2:42 +0:37(5)	3:14 +0:10(5)	3:31 +0:17(5)	6:07 +2:38(9)	3:36 +0:00(1)	1:36	+0:02(3)		
4	Domcsai	28:17	1:13 +0:29(6)	4:12 +1:16(5)	8:16 +2:17(6)	10:56 +2:09(6)	14:04 +2:14(4)	17:27 +1:54(4)	22:31 +2:23(4)	26:32 +2:40(4)	28:17	+2:49(4)		



Versenyeztetés

Egy kézben a szervezés:

- ▶ Nevezés
- ▶ Szállás
- ▶ Utazás (felnőtt tagok és szülők segítségével, néha kis busz bérlés)
- ▶ Jelentkezés
- ▶ Elszámolás

UP versenyzők anyagi támogatása

- ▶ UP korosztály 100% nevezési díj támogatás (felnőtteknek a saját keretösszegükig).
- ▶ OB-k és néhány országos rangsoroló verseny úti ktg. és/vagy szállás ktg. támogatás.
Jövőben szükséges lesz támogatási szinteket megállapítani!

Gazdálkodás

▶ **Bevételek:**

- ▶ 35% tagdíjból
- ▶ 65% szponzor, versenyrendezés, Önk. támogatás, 1%

▶ **Kiadások:**

- ▶ 60% versenyeztetés
- ▶ 20% edzői bér
- ▶ 20% egyéb (évzáró, anyag ktg, tornaterem bérleti díj stb....)

Megjelenéseink a médiában

- ▶ Facebook (<https://www.facebook.com/tajfutas/>)
- ▶ Megyei lapok (Napló, Veszprémi 7 nap)
- ▶ Helyi rádió (Méz Rádió)
- ▶ Elektronikus sajtó
 - Vehirsport.hu (<http://vehirsport.hu/rovat/egyenitajfutas>)
 - Napló online (www.veol.hu)
- ▶ Saját fejlesztésű weblap (<http://tajfutas.veszpremihonved.hu/>)

Kapcsolattartás

Elektronikus kapcsolattartás.
Állandó információáramlás!!!

- ▶ csoportos e-mailek heti (napi) többször
- ▶ facebook csoport nagyoknak (zártkörű)
- ▶ telefon

The screenshot shows the Facebook profile of 'VHS Tájfutás'. The profile picture is a red shield with a white running figure and the text 'VESZPRÉMI HONVÉD SE 1964'. The cover photo is a collage of various photos showing athletes in action and group shots. The main feed contains a post from 'VHS Tájfutás' dated January 20, 7:50, announcing a change in the profile picture and a fundraising campaign for children's health. The right sidebar includes contact information (phone and email), a 'Gomb beállítás' button, and a gallery of photos.

VHS Tájfutás
@tajfutas

Kezdőlap
Névjegy
Fényképek
Kedvelők
Események
Videók
Bejegyzések
Szolgáltatások
Bolt
Jegyzetek
Lapfülek kezelése

Hirdetés

VHS Tájfutás megváltoztatta a borítóképét.
Közzétette: Németh Zsoltné Bors Melinda [?] · január 20., 7:50 ·

Tájfutás ♥ **Egészséges életmóddal gyermekeinkért**

Támogasd adód 1%-ával tevékenységünket!

Sport – Egészség – Sikerek – Eredmények – Élmények

Veszprémi Honvéd Sportegyesület Tájékozódási Futó Szakosztály: 19899200-1-19

180 embert ért el. **Bejegyzés kiemelése**

Tetszik **Hozzászólás** **Megosztom**

Ioana Pop, Erzsébet Szentes és Maria Pop

1 megosztás

Hozzászólás írása...

VHS Tájfutás megváltoztatta a profilképét.
Közzétette: Bence Bálint [?] · január 20., 7:43 ·

+ Gomb beállítás

adószám: 19899200-1-19
számlaszám: 11748007-20905062

420 kedvelés
Zsuzsa Papp és további 75 ismerősöd kedveli.

Névjegy Az összes

Tipikus válaszdő: egy napon belül
Üzenet küldése

<http://veszpremihonv...> **Weboldal hirdetése**

Amatőr sportcsapat

ALKALMAZÁSOK

Free downloads!

FÉNYKÉPEK

MÁSOKNAK TETSZIK MÉG

Hungária Cup
Sportesemény

Zalaegerszegi Tájfutó Club
Amatőr sportcsapat

Jutalmazás

- ▶ Év végi díjazások
(Mindenkinek személyre szabott ajándék! pld. kis fotó album, személyes fotó naptár stb. illetve amire szüksége van az adott gyerekek a versenyzéshez)
- ▶ Edzés utáni jutalmazás!!(csoki, stb.)



Mi a jó működésünk titka?

- ▶ Kell egy jó vezető
- ▶ A vezetőnek kell sok segítő
- ▶ Családok (ahol a szülők is aktívak)
- ▶ Jó hangulat a klubbon belül
- ▶ Egységes arculat (zászló, sátor, ruházat, stb..)
- ▶ Helyi kommunikáció (média)





Köszönjük a figyelmet!