



EDZŐI KONFERENCIA 2018

10:00	Kovács Balázs:	Megnyitó, a program ismertetése
10:10	Veres Imre:	Miért fontos a tájékoztató futók számára a pulzusmérés? Az edzés és az alkalmazkodás összefüggései. A terhelés mérése, új lehetőségek. Felmérő futás pulzusmérővel.
10:40	Bakó Áron:	Tájfutó specifikus edzések a Spariban Arról fogok beszélni, hogy hogyan lehet egy nem túl izgalmas park terepen olyan edzéseket tervezni, ahol folyamatos koncentráció szükséges. Valamint egy pár gondolatot arról, hogy hogyan szoktunk terep specifikusan készülni a résztávos edzéseken.
11:10	Biró Fruzsina:	Kívül is fáj, belül is fáj - a sportsérülések pszichológiája A sportolókat érintő sérülések és krónikus betegségek pszichés vetületeiről, a felépülés pszichológiai szempontjairól. Rövid betekintés a pszichoterápiás folyamatba, hogy mi kerül ilyen esetben a terápia középpontjába, miként lehet támogatni a rehabilitációt lelki oldalról. Min múlhat az, hogy az egyik sportoló visszatér az élsporthoz, míg a másik nem? Kitérek az utánpótlás neveléssel foglalkozó szakemberek kompetenciájába eső teendőkre, lehetőségekre. Pl. Mikor kell komolyabb segítség után nézni? Mire van szüksége a sérült fiatalnak? Mit tanulhatunk a sérülésekből?
KÉRDÉSEK, HOZZÁSZÓLÁSOK. SZÜNET		
12:00	ifj. Kiss György:	A Gödöllői Kirchhofer SE utánpótlás műhelyének bemutatása Miért éppen Gödöllői Kirchhofer SE, és egyáltalán ki volt Kirchhofer József? Hogyan lehet a nulláról elindítani egy tájfutó csoportot? Mikor lesz egy tájfutó csoportból igazi közösség? Néhány rejtélyes szám és ami mögötte van: 2014-> 5 és 0; 2017-> 50 és 18; valamint 2014-> 2; 2017-> 4. Miért gondolkodunk csapatban? Természetesen ezekre is választ adunk a 2018-as edzői konferencia keretén belül, ahol a megalakulásunkat, fejlődésünket, működésünket igyekszünk bemutatni a résztvevőknek!
12:30	Fehér Ferenc:	Utánpótlás edzőtáborok szervezésének módszertana Kiknek, hogyan, kivel, mit? Mire is kell figyelni ahhoz, hogy a tájfutó edzőtábor minden résztvevő számára új ismereteket, maradandó élményeket nyújtson? Hogyan lehet évről évre, táborról táborra újat nyújtani? Mi az, amit nem szabad kihagyni sohasem egy táborból? Mitől is lesz jó egy tájfutó edzőtábor?
13:15	Tóth Xénia:	Lehetőségek az ERASMUS+ programban Tájékoztató a Tempus Közalapítvány által kezelt különböző pályázatokról. Szó lesz ifjúsági csereprogramokról, amit akár az egyesület fiataljai maguk is megszervezhetnek egy másik uniós tájfutó egyesület fiataljaival, ill. arról, hogy miként lehet külföldi önkéntest fogadni támogatással az egyesületi munkához. Emellett bemutatásra kerülnek az EU kifejezetten sport témájú pályázati kiírásai.

ZÁRÓ KÉRDÉSEK, HOZZÁSZÓLÁSOK