



Magyar Tájékoztató Futó Szövetség

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

EDZŐI KONFERENCIA 2019

ELŐADÁS TEMATIKA

10:00	Kovács Balázs:	Megnyitó, a program ismertetése
10:10	Kisvölcsy Ákos, Sárközy Zsófia:	Felkészülés a 2018-as JWOC-ra – Fizikai és mentális felkészülés A 2018-as hazai junior vb-re történő közvetlen felkészülésről fogunk beszélni. Fizikai oldal: edzésperiódusok, edzésfeladatok, terepfutás, résztávos edzések. Mentális oldal: terep megismerése (légi fotó, régi térképek, elemzés), taktikák kidolgozása a terepre és ezek gyakorlása releváns terepen; pályák, átmenetek tervezése megadott paraméterek alapján; tervek a versenynapra/hétre (pontos napirend, evés, utazás, bemelegítés, regeneráció); bemelegítés (technikai+fizikai+mentális: amire futás közben figyelni kell); versenyszituációk (ellenfél, frissítés, átfutó).
10:45	Kovács Balázs:	GPS elemzés a tájfutásban – Mit lehet kihozni a rögzített útvonalakból a ma elérhető elemző szoftverekkel? A legelterjedtebb és leghasználhatóbb GPS elemző szoftverek (QuickRoute, 2Drerun, RouteGadget, GPSSeuranta) bemutatása. A használatukkal kinyerhető információk, az edzői munka szempontjából hasznos képességeik áttekintése hazai versenyekből származó példákon keresztül.
KÉRDÉSEK, HOZZÁSZÓLÁSOK		
–SZÜNET–		
12:00	Krasznai Orsolya:	Variációk edzésformákra – Hogyan tartsunk izgalmas, változatos, pörgős edzéseket nagy létszámú csoportoknak? Érdeklődés felkeltése és fenntartása a tájfutás iránt, intrinzik motiváció, ötletek az edzések élményszerűvé tételére
12:30	Fehér Ferenc:	Tájfutó sportolók megtartása, a lemorzsolódás problémái Mi segít a gyerekek megtartásában? Motiváció, kommunikáció, szakmai programok... Ki segíthet a gyermekek megtartásában? Edzők, klubtársak, szülők...
13:00	Fehér Ferenc:	A Diákolimpia rendszere és lehetőségei A Diákolimpia versenyrendszere más sportágakban. A tájfutás elhelyezkedése és lehetőségei a diáksport versenyrendszerében

KÉRDÉSEK, HOZZÁSZÓLÁSOK