Magyar Tájékozódási Futó Szövetség

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

EDZŐI KONFERENCIA 2020.01.26. 10:00-14:30

ELŐADÁS TEMATIKA

10:00	**Kovács Balázs:**	Megnyitó, a program ismertetése
10:10	**Leho Haldna** az IOF elnöke	A Tájfutás Világnapja (World Orienteering Day) angol nyelven, tolmácsolással Az IOF elnöke elmondja, hogy az edzőknek milyen előnye származik abból, ha különböző bemutatókat tartanak egy nemzetközi esemény keretein belül, az IOF milyen tematikus segítséget tud nyújtani a bemutatókhoz, hogy az a gyerekeknek vidám és izgalmas élményt nyújtson, és hogy a toborzás még sikeresebb legyen.
10:45	**Kárai Kázmér** atlétika szakedző, mesteredző	Tájfutó versenyzők fizikai felkészítzése
11:20	**Dr. H. Ekler Judit** intézetigazgató	Tájékozódási futó szakedző képzés 2020. szeptember, ELTE PPK Sporttudományi Intézet – Szombathely A képzést indító intézmény bemutatása, szakjainak ismertetése. A tájfutó Bsc edzőképzés áttekintése, időtartama, oktatási formája, a megszerezhető főbb ismeretek. Tájékoztató a felvételi követelményekről és a felvételi eljárásról.
		ARANYJELVÉNYESEK DÍJAZÁSA –RÖVID SZÜNET–
12:00	**Horváth Magda** tájfutó szakedző	A versenyzők mentális felkészüléséről Mit jelent a mentális felkészültség? Hol a szerepe a tájfutásban, mennyire fontos? Ki foglalkozik a versenyzők mentális képzésével? Az edző szerepe mint pedagógus és pszichológus. A felkészítés technikái különböző korcsoportonként.
12:40	**Mauer Lajos** a Gerecse Tájfutó Club elnöke	Hogyan szervezzük sikeresen egy fiatal utánpótlás egyesület életét? A GTC utánpótlás műhelyének bemutatása Tulajdonképpen a semmiből jött létre az Egyesület, igaz ebben az esetben is Minarik Ede szállóigéje "Kell egy csapat" mert szeretjük ezt a játékot, szeretném ha a gyerekek is megismernék és átérezhetnék ennek a sportnak, a Tájékozódási Futásnak a szépségeit.
13:20	**Németh Luca** dietetikus, válogatott programszervező	Sportolók helyes táplálkozása Mit és mikor egyek futás előtt-alatt-után? Állóképességi sportolók táplálkozása. Kifejezetten a szénhidrát-, fehérjebevitelre és folyadékpótlásra koncentrálva.
14:00	**Krasznai Orsolya** a Tabáni Spartacus edzője	A minősítés és a ranglista szerepe – vitaindító, brainstorming Mekkora motiváló ereje van a minősítésnek és a ranglista helyezésnek az utánpótlás korosztály számára? Érdemes-e új minősítési szinteket bevezetnünk? Kell-e korcsoportokra bontott ranglista?