



SZAKEDZŐINKTŐL ÉLŐBEN ONLINE EDZŐI KURZUS

Időpont: 2021. március 6. (szombat) 19:30

Regisztráció: Elektronikusan az alábbi űrlapon, határidő 2021. március 6. 17:00.

<https://forms.gle/zZy96aMc391y6aEn6>

Online helyszín: Google Meet, belépési linket a regisztráció után küldünk.



Magyar Tamás
Tájfutó szakedző, leendő testnevelő

Sprint tájfutó pályák elemzése átmeneteik és ellenőrző pontjaik alapján

Milyen típusú átmenetek szükségesek egy világversenyre is megfelelő színvonalú pálya kitűzéséhez?

- Sprint pályák rendszerszemléletű elemzése
- Az átmenetek és a pontok 5-5 típusa
- Nyitó pont
- Záró pont
- Köztes pont
- Előkészítő pont

A versenyzők számára segítséget jelenthet a mentális feladat megoldásában, ha rendszerben gondolkodnak?



Sárközy Zsófia
Tájfutó szakedző, válogatott versenyző

Versenyspecifikus mentális készülés tájfutóknál

Válogatott versenyzők hogyan készülnek egy-egy nagyobb versenyre (jellemzően VB, EB) mentális szempontból?

- Rutinok
- Kulcszavak
- Mentális tréning
- Belső beszéd
- Vizualizáció
- Légzéstechnikák, terepelemzés
- Versenyszimulációk

Hogyan tudjuk a mentális felkészülés eszközeivel javítani a versenyzőink teljesítményét, és ma mennyit használunk ki ebből?