



MAGYAR SÍ SZÖVETSÉG
FÈDÈRATION HONGROISE DE SKI
UNGARISCHER SKI VERBAND

Cím: 1137 Budapest, Radnóti Miklós u. 29.
Telefon: +36 30 982-5252
E-mail: office@skihungary.hu, web: www.skihungary.hu



Edzőtovábbképzés kiírás 2019.09.28-29

Előadások helyszíne:

- 2019.09.28 – Szervátiusz Jenő Általános iskola (Budapest, Kőbányai út 38, 1101 Magyarország)
- 2019.09.29 – 360 GYM Zugló (Budapest, Kövér Lajos u. 21-25, 1149 Magyarország)

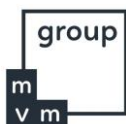
Előadók:

- **David Fill:** Jelenleg a Magyar Ifjúsági válogatott vezetőedzője. Korábban Olasz női és Orosz férfi világkupa csapatok felkészülését irányította.
- **Zakariás Zsolt:** Miklós Edit korábbi erőnléti edzője, valamint mai napig több sportágban készít fel Olimpikonokat és világszintű profi sportolókat.

Tervezett program:

- 1.nap (2019.09.28)- Elméleti képzés

- | | |
|---------------|--|
| 08:30 – 08:50 | Regisztráció |
| 09:00 – 10:30 | SL és GS technikai alapok |
| 10:30 – 10:40 | Kávészünet |
| 10:40 – 12:15 | Taktikai alapok, nyomvonal választás és hibajavítás |
| 12:15 – 13:15 | Ebédészünet |
| 13:15 – 14:00 | Kérdés és válaszok a délelőtti témákkal kapcsolatosan.
Balesetmegelőzés, pálya biztonság Alpesi síben. |
| 14:00 – 14:10 | Kávészünet |
| 14:10 – 16:00 | Havas felkészülés megtervezése, hosszútávú sportolói pályafutás tervezése, szenzitív időszakok és fejlesztendő területek |





MAGYAR SÍ SZÖVETSÉG
FÉDÉRATION HONGROISE DE SKI
UNGARISCHER SKI VERBAND

Cím: 1137 Budapest, Radnóti Miklós u. 29.
Telefon: +36 30 982-5252
E-mail: office@skihungary.hu, web: www.skihungary.hu



- 2.nap (2019.09.29) – Gyakorlati képzés

08:30 – 08:50 **Regisztráció**

09:00 – 12:30 11-16 évesek erőnléti felkészítése Alpesi Sí sportágban. Edzések tervezése, periodizáció, alap kondicionális képességek edzésének módszerei és fontossága Alpesi Síben. Erő edzés és gyakorlatok bemutatása a résztvevőkel közösen.

12:30 – 13:30 **Ebédszünet**

13:30 – 16:00 A gyakorlati előadás folytatása.

Költségek:

A továbbképzésen résztvevőktől regisztrációs díjat kérünk melynek költsége az alábbiak szerint alakul: 1'000 Ft / képzési nap / fő

A regisztrációs díjat helyszínen kell megfizetni.

Részvételi követelmények és regisztráció:

A képzésen való részvétel regisztrációhoz kötött, melyet az alábbi linken lehet megtenni:

<https://forms.gle/LFGqNUsRvmdS4ALb9>

Regisztráció határideje: **2019 Szeptember 26.**

A képzésen az Alpesi sí edzői képesítéssel rendelkezők vagy legalább 4 éves Alpesi sí versenyzői múlttal rendelkező személyek vehetnek részt. A regisztrációkor kérjük töltsse fel az edzői igazolványa, bizonyítványa másolatát.

A képzés síiskolák számára nyitott, azonban egy síiskolából **maximum 1 síoktató** vehet részt egy képzési napon, valamint az adott személynek rendelkeznie kell OKJ síoktatói képesítéssel. A regisztrációkor kérjük, töltsse fel a sí oktatói igazolványa (SMSZ, ISE stb.) és bizonyítványa másolatát.

Kiegészítő információk:

- a képzésen résztvevőknek az étkezést maguknak kell biztosítaniuk.
- a gyakorlati napon a sport ruházat viselete erősen ajánlott
- a prezentációkat online felületen elérhetővé tesszük a képzést követően

