



Vitorlásiskolák I. konferenciája
Előadó: Holczhauser András

ISAF Technikai Tanfolyam edzők számára 1. szint

Előadó: Holczhauser András



Jelenlegi helyzet Magyarországon

Magyarországon a vitorlás edzői képzéshez szükséges egy állami intézményben eredményesen vizsgázni az alábbi szintek valamelyikén.

- Sportoktató (OKJ)
- Sportedző (OKJ középfok)
- Szakedző (MSc felsőfok)

A képzés általános és szakirányú elméletből, valamint szakirányú gyakorlatból áll.

Ezek a gyakorlati képzések nem osztályspecifikusak és idejétmúltak. A továbbiakban autodidakta módon képzik tovább magukat az edzők. Ez sok energiával jár és nem túl hatékony.

Mivel minden edző a saját maga módján és belátása szerint érte el aktuális szaktudását és eredményeit, így nem mindig várható el tőlük, hogy azt karitatív módon adják tovább.

Edzőképzés folyamatban levő változásai

Magyar Vitorlás Szövetség szerepe

- MVSZ-nek kell felvállalnia az oktatói, általános edzői és szakedzői képzés szervezését, irányítását.
- A képzést rendszerbe foglalni, valamint a kapcsolódó tudományágak terén is nagyobb rálátást kell biztosítson.
- Felépíteni és működtetni a licenszrendszert.
- Szakanyagok bevezetése, létrehozása
- Videó oktatóanyag létrehozása
- Edzőképző programok anyagi támogatása

Természetesen az önképzés továbbra is jelen lesz, de pont az időfaktor az, amit a szövetségi képzés le tud csökkenteni.

A Szövetségi edzőképzés elsődleges céljai:

- az általános oktatói/edzői tudásszint emelése
- aktuális sportág(hajóosztály)specifikus szaktudás mélyítése
- Szakanyag, oktatóanyag létrehozása, bevezetése

Ehhez szükséges

- a képzésen való világos és egyértelmű részvételi feltétel
- átadott tananyag tematikájának meghatározása
- vizsgarendszer, értékelési rendszer kidolgozása
- központi szakanyagok kidolgozása folyamatos karbantartása, aktualizálása
- kapcsolódó tudományágak szakembereivel való együttműködés
- nemzetközi szaktekintélyekkel való együttműködés



Tanfolyami témakörök

Bevezetés a Nemzeti Képzési Programba

- ISAF igazolás a részvételről, de nem a képesítésről
- ISAF Edzői képzés Szerkezete (nemzeti képesítési szerkezet)
- ISAF Partnerek bevonása a vitorlás oktatásba
- ISAF Az oktatásra alkalmas hajótípusok kiválasztása

Egyéni vitorlázás- Kezdő edzői készségek szükségesek az egyes szintű kurzuson való részvételhez

- Háromszögpályán való vitorlázás (az összes irányon vitorlázni)
- Szűk körben való megfordulás (1 fordulás egy hauzolás)
- Vízből mentés
- Hátrafelé vitorlázás
- Kikötés
- Kormány nélküli vitorlázás (gyakorlatok rögzített kormányval)
- Móló, part, ponton elhagyása és megközelítése



A vitorlázás bemutatása kezdőknek- Szempontok

- A vitorlázás környezete
- Hajók
- Időjárás (helyi speciális jelenségek)
- Tanuló környezet
- Készségfejlesztő játékok
- SELL Sailing (Safe, Enjoyable, Learning for a Lifetime, Biztonságos, élvezetes, életen át tartó tanulás)



ISAF gyakorlati oktatások folyamata

Az edzési sorozat javasolt pontjai lehetővé teszik, hogy a tanulók megtanuljanak vízre szállni, kivitorlázni és irányítani a hajót, a szélnek megfelelően állítani a vitorlát, majd visszavitorlázni a partra és kikötni közepes szélben.

- Parti gyakorlatok- megfelelő szimulációs gyakorlatok használata a tanulási folyamat elősegítéséhez
- Borulási gyakorlatok
- Parti, alap szintű elméleti előadások, oktatások



Tanulás/ edzői stílusok

- Hogyan tanulnak a gyermekek és a felnőttek
- Az egyéni tanulási stílusok felismerése (vizuális, hallás utáni, olvasás utáni, gyakorlati)
- Csoportos tanulás (eltérő eredmények)

Tervezés – Megvalósítás- Visszacsatolás

- A résztvevők számára a képzési rendszer megtervezése, levezetése, majd a kurzus során szerzett tapasztalatokat összegzése a jövőbeni hasznosítása céljából
- Az foglalkozások megtervezése beleértve a veszélyhelyzeti teendőket
- A visszacsatolás segítséget nyújt az edzői tanulási készségek fejlesztésében



Motoros mentőhajók használata a vízi edzéseken

- Edzőhajók elhelyezkedése, pozíciója
- Vészleállító kábel használat (kötelező)
- Figyelmesség a többiek felé
- Alapvető biztonsági technikák és manőverek

Az edzésen résztvevők koordinálása élő környezetben

- Vitorlázható terület
- Kommunikáció
- A azonos vízterületet használók
- Időjárás változások
- Mentési terv

Bevezetés a versenyzésbe

- Rajtolási technikák és alapvető versenytaktikák
- Versenytaktikai edzések, készségfejlesztő játékok

5 napos edzési programterv

Nap	Délelőtt	Délután
1	Tájékoztató a vízi feladatokról Célok és célkitűzések Egyéni vitorlázó készségek	Bevezetés kezdőknek a vitorlázásba Alap edzői képességek, készségek Első élmények Napi összegzés
2	Szárazföldi oktatás Félszeles vitorlázás Szélbeállásból a hajó elindítása	Élesen szél felé vitorlázás, és szél alá ejtés Hauzolás Napi összegzés
3	Rövid eligazítás Tervezés – lebonyolítás – következtetés levonása	Gyakorlati foglalkozások levezetése Elért eredmények összegzése a tanfolyam közepén
4	Javasolt egy tényleges edzés levezetése Vitorlázó diákok élő környezetben való koordinálása	Délelőtti tevékenységek folytatása A motorcsónak használata edzés közben Egyéni vitorlázásra való felkészítés
5	A versenyzés bemutatása mini regatta/házi verseny	A tanfolyamon tanultak összegzése Személyre szabott további vitorlásprogram kidolgozása