4-A melléklet

**WS technikai tanfolyam edzők részére**

A magyar vitorlázás az elmúlt években olyan eredményeket ért el, melyre történtében eddig nem volt példa. A Magyar Vitorlás Szövetség a fenntartható fejlődés megteremtése érdekében sportág fejlesztés egyik kitörési pontjaként tekint a megfelelő minőségű szakemberképzésre és továbbképzésre.

**Oktatási tematika:**

**WS Technikai Tanfolyam edzők számára 1. szint**

Cél

Megtanítani a potenciális edzőket arra, hogy hogyan segíthetnek a vitorlázásban még járatlanok számra azon alapvető készségek elsajátításában, amelyek által alkalmasakká válhatnak az első vízi élmények megszerzésére, melynek során megtanulhatják önállóan irányítani a hajót nyugodt időjárási körülmények között.

Az egyes szintű kurzusra pályázóknak olyan képesített/hozzáértő vitorlázóknak kell lenniük, akik szenvedélyesen szeretnék átadni tudásukat és tapasztalatukat bárkinek, (fiatal vagy felnőtt) aki részese szeretne lenni a vitorlás sportnak. Az egyes szintű kurzus biztosítja azokat az elvárt készségeket, amelyek szükségesek a kezdők számára - ezeket részben elméleti, részben gyakorlati képzéseken sajátíthatják el - illetve kellő tudásbázist nyújt a továbbtanuláshoz, fejlődéshez.

**Tanfolyami témakörök**

* Bevezetés a MNA Nemzeti Képzési Programba
  + WS igazolás a részvételről, de nem a képesítésről
  + WS Edzői képzés Szerkezete (nemzeti képesítési szerkezet)
  + WS Partnerek bevonása a vitorlás oktatásba
  + WS 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 kormánnyal)
  + Móló, part, ponton elhagyása és megközelítése

**A vitorlázás bemutatása kezdőknek- Szempontok**

* A vitorlázás környezete
* Hajók
* Időjárás (helyi speciális jelenségek)
* Tanuló környezet
* Készségfejlesztő játékok
* Ismeretek átadása (Biztonságos, élvezetes, életen át tartó tanulás)

**WS edzés sorozat**

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 értekezletek megtervezés beleértve a kockázatelemzést
* 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 | Bevezetés  Célok és célkitűzések  Egyéni vitorlázó készségek | Bevezetés kezdőknek a vitorlázásba  Alap edzői képességek, készségek  Első élmények  Napi összegzés |
| 2 | Szárazföldi oktatás  Élesen szél felé vitorlázás | Élesen szél felé vitorlázás, és szél alá ejtés  Hauzolás  Napi összegzés |
| 3 | Rövid eligazítás  Tervezés – lebonyolítás – következtetés levonása | Gyakorlati foglalkozások levezetése  Egyéni felmérés 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 program kidolgozása |