## **Magyar Vitorlás Szövetség OKJ képzés sportágspecifikus képzési rendszere**

## A Testnevelési Egyetem és más OKJ képzésre jogosult szervezet a vitorlás sportedző,-és sportoktató képzés sportágspecifikus képzését az alábbi tematika szerint végezheti, a Magyar Vitorlás Szövetség felügyeletével.

A képzés célja, hogy a vitorlás edző a gyakorlatban képes legyen gyermek,-ifjúsági,- és felnőtt korosztályoknak olyan elméleti és gyakorlati ismereteket nyújtani, amely sikeres sportpályafutást eredményezhet. A vitorlás edzőképzés keretében olyan ismereteket kap a hallgató, amik alkalmassá teszik a sportolók felkészítésére, a sikeres hazai és nemzetközi szereplés megvalósítására.

Ismereteket szerez a vitorlássport elméleti és gyakorlati képzésére. Hozzájárul az egészséges életmód kialakításához. Támogatja az egészséges személyiségjegyek kialakítását.

Törekszik arra, hogy más szakemberekkel, sportorvossal, pszichológussal, pedagógussal, sportmenedzserrel együtt működjön.

A vitorlázás, mint technikai sportág sajátságából (aerodinamika, hidrodinamika, hajóépítés, vitorlatervezés, modern anyagok kiválasztása) adódó tudományos eredmények felhasználására képes legyen. Fontos, hogy a természet erőit, összefüggéseit megismerje, valamint a meteorológia, áramlástan és navigáció területén jártas legyen.

Az edzői feladatok ellátása kapcsán sikeres nevelői munkát végezzen. A vitorlázás, technikai ismereteinek elsajátításában, a sportolók kiválasztásban, felkészítésben, a versenyzői készségek fejlesztése érdekében munkálkodjon.

Mindeznek figyelembe vételével szükséges, hogy feladatait önállóan végezze és képes legyen az edzői feladatok sokoldalú megvalósítására.

# **Sportoktatói képzés elméleti tematikája: 20 óra**

## Vitorlázás története - 2 óra - Dr. Dulin Jenő

* 1. Magyarországi
  2. Nemzetközi

## Törvényi előírások - 2 óra - Brencsán Ábel

* 1. Szervezeti, működési feltételek
  2. Személyi feltételek
  3. Technikai feltételek
  4. Ellátási feltételek
  5. Hatósági, jogi feltételek
  6. Részvételi feltételek

## Vízimentés - 4 óra - Bagyó Sándor

* 1. Vizek veszélyei
  2. Fürdési szabályok
  3. Önmentés
  4. Közvetlen társmentés
  5. Kommunikáció
  6. Meteorológiai alapismeretek
  7. Rádiózási ismeretek
  8. Elsősegély
  9. Stabil oldalfektetés
  10. Újraélesztés

## Vitorlázás Határterületei - 1 óra – Szakmai előadó

* 1. Dinghy
  2. Yacht
  3. Windsurf
  4. Kitesurf
  5. Fogyatékkal élők vitorlázása
  6. SUP
  7. Modellvitorlázás
  8. Más Vízisporteszköz

## Nemzeti Vitorlásképzési Rendszer - 2 óra - Szakmai előadó

* 1. Edzői Hierarchia
  2. Framework
  3. Edzők/Oktatók előfeltételei
  4. Oktatói alapkövetelmények
  5. Oktatói elvárások
  6. Értékelési Követelmények
  7. Edzői / Oktatói képességek
  8. Biztonsági előírások
  9. Vízremenetel előtti eligazítás
  10. Vízremenetel utáni értékelés
  11. PNP Szendvics modell
  12. Visszajelzések értékelése
  13. Kérdések típusai
  14. Tanulási Stílusok
  15. Prezentáció
  16. Legfontosabb trükkök gyors eligazításra
  17. Edzőmotoros használata

## Vitorlázás Alapelvei - Hogyan oktassuk az alábbiakat? - 2 óra - Szakmai előadó

* 1. Első lépések - félszelezés
  2. Parti bemutató
  3. Félszélből negyedszélbe
  4. Cirkálás
  5. No-Go Zone
  6. Fordulás
  7. Hátszél
  8. Perdülés
  9. Szélrózsa
  10. Pályák, edzőfutam
  11. Vitorlaállítás - Shott, Alsóél, Elsőél, Alba
  12. Vitorlaállítás - Szélnek megfelelően
  13. DaggerBoard / CentreBoard
  14. Balance és Trim
  15. Borulásból visszaállítás - egyszemélyes - kétszemélyes hajókkal

## Alapvető Manőverek - 1 óra - Szakmai előadó

* 1. Alapvető irányítás
  2. Megállítás
  3. Sebesség kontrollállása
  4. Önálló megállás stégnél, motorosnál, strandon
  5. Ember a vízben szimuláció
  6. Tolatás
  7. Vontázás

## Felszerelés és vízremenetel - 2 óra - Szakmai előadó

* 1. Egyszemélyes hajó részei
  2. Két, vagy többszemélyes hajó részei
  3. Felszerelés menete
  4. Vízrementel széltől függően
  5. Hajó elpakolása
  6. Jelzések kommunikációs
  7. Checklist - vízremenetel előtt

## Meteorológia alapjai - 1 óra - Szakmai előadó

* 1. Meteorológiai információk begyűjtése
  2. Felhők típusai
  3. Beaufort Skála
  4. Magas és alacsony légnyomás
  5. Frontok
  6. Vízi és Parti szél

## Alapvető szabályismeret - 2 óra - Szakmai előadó

* 1. Ellentétes csapáson
  2. Azonos csapáson fedésben
  3. Azonos csapáson fedés nélkül
  4. Hajózási szabályzat alapjai
  5. Motorcsónak és vitorlás találkozása
  6. Akadály
  7. Kardinálisok
  8. Laterális jelek

## Alapvető Csomók - 1 óra - Szakmai előadó

* 1. Hajtás és hurok közötti különbség
  2. Nyolcas
  3. Szorító nyolcas
  4. Bowline, Plastek
  5. Takács csomó - Reff csomó
  6. Bikára kötés

# **Oktatói képzés gyakorlati tematikája: 180 óra**

1. Helyi ismeretek, veszélyforrások
2. Vízi biztonsági ismeretek
3. Hajók tartozékainak ismerete, kezelése
4. Hajók vízre tétele, sólyázás
5. Szél, szélirányok
6. Meteorológiai ismeretek alkalmazása
7. Csomók kötelek használata
8. Mentés alapvető szabályai
9. Vontatás szabályai
10. Kihajózás, behajózás, kikötés
11. Manőverek, összehangolt mozdulatsorral
    1. Fordulás
    2. Perdülés
    3. Megállás
    4. Gyorsítás
    5. Bójára állas
    6. Bójakerülés
12. Alapfeladatok (5)
    1. Vitorlaállítás
    2. Hajóállítás
    3. Swert állítás
    4. Pályavitorlázás
    5. Kiegyensúlyozás
13. Borulás, visszaállítás
14. Játékos gyakorlatok levezetése
15. Edzőmotoros biztonságos használata
    1. Előírt kötelező felszerelése
    2. Javasolt edzői felszerelése
    3. Biztonsági előírások alkalmazása
    4. Hajókövetés, motoros helyezkedése
    5. Verseny követése, megfigyelési helyzetek
16. Rajtgyakorlat
17. Kormány nélküli vitorlázás
18. Bőszeles vitorlák használata
19. Trapézos hajók kezelése
20. Tolatás

**Edzői képzés elméleti tematikája az oktatói szinten felül: 100 óra**

1. Vitorláztat
2. Rudazat, kötélzet
3. Technikai ismeretek
   1. Mérési módszerek, eszközök
   2. Kiválasztás
   3. Karbantartás, javítás
   4. Beállítás alapismeretei
4. Aero és hidrodinamika
5. Szél és áramlástan
6. Versenyrendezés
7. Versenyszabályok
8. Szabályok
9. Óvás / felkészülés, viselkedés
10. Sportágspecifikus fizikai edzések
11. Elméleti felkészülés
12. A vitorlázás stratégiája
    1. Taktikai ismeretek /rajt, cirkálás, bőszél, befutó
    2. Széltaktika
    3. Áramlás taktika
    4. Hajó – hajó elleni taktika
    5. Mezőnytaktika
13. Együttműködés
    1. Szövetség és klub képviselőivel, kollégákkal
    2. Szülőkkel, nevelőkkel, szponzorokkal
    3. Hajó, rudazat, vitorla tervezőkkel
14. Mentális felkészülés
    1. Emberi tényező /sportágspecifikus pszichológiai felkészülés/
    2. Sportágspecifikus pedagógiai felkészülés
15. Fizikai mentális, vízi és elméleti felkészülés aránya, koordináció
    1. Felkészülési programok /éves, havi, heti, napi
16. Tengeri vitorlázás alapismeretei
17. A vitorlázás egészségtana
    1. Sportágspecifikus elsősegély
    2. Sportágspecifikus egészségi hatások
    3. Sportágspecifikus dietetika
    4. Sportágspecifikus regeneráció
18. Antidopping
19. Parasportolók felkészítése, módszertana
20. Magatartási kódex
21. Edző felszerelései
    1. Technikai segédeszközök /bója, kompasz, szélmérő, biztonsági felszerelés
    2. Navigációs eszközök
    3. Kombinált szélműszerek és adatrögzítők
    4. Áramlásmérők
    5. Fényképezőgép, videokamera
    6. Komplex vitorla és rudazat beállító rendszerek
    7. Motoros kiválasztási, adminisztrációja, hatósági megfelelés
    8. Prezentációs eszközök és módszerek
22. Az edző mint menedzser
23. Versenyzők hajóosztály specifikus kiválasztása
24. Korosztály specifikus edzési szempontok

# **Edzői képzés gyakorlati tematikája az oktatói szinten felül: 300 óra**

1. Edzéstervezés
2. Fizikai felkészítés
3. Napi meteorológia
4. Hajók felkészítése
5. Edzés tartalmi és lebonyolítási megbeszélése
6. Vízi gyakorlatok
   1. Manőver gyakorlatok
   2. Hajóvezetési gyakorlatok
   3. Hajó, árboc, vitorla beállítási gyakorlatok
   4. Vitorlázás áramlástan
   5. Rajtgyakorlatok
   6. Egyéni gyakorlatok
   7. Többhajós gyakorlatok
   8. Verseny szituációk
   9. Edzőversenyek
   10. Felkészítő versenyek
   11. Hullámmentes körülmények
   12. Fékező hullámzás /rövid, erős hullámzás
   13. Hosszú hullámzás
   14. Nem széllel összefüggő hullámzás /swell
   15. Cirkálás
   16. Félszél, háromnegyed szél
   17. Hátszél
   18. Szimmetrikus spinnakerrel való vitorlázás
   19. 42-es szabály alkalmazása, gyakorlása
   20. Kormányos / legénység / edző feladatmeghatározás
7. Parti kiértékelés
8. Adminisztráció
9. Visszacsatolás, program módosítás
10. Célversenyek
    1. Előkészítés
    2. Célversenyek megfigyelési szempontjai
    3. Futamok, versenynapok közötti időszak
    4. Kiértékelés
    5. Visszacsatolás

**Vitorlás sportágban az elvárt belépő szakmai szint**

Az oktató képzés szakmai előfelvétele

Elvárt az alábbi feltételek egyikének megléte:

* A sportágban olimpiai, vagy utánpótlás hajóosztályban aktív versenyzői múlt
* Az MVSz elméleti és gyakorlati képzésén való sikeres részvétel, ahol hajóvezetési, hajóbeállítási, meteorológiai, pedagógiai, aerodinamikai, hidrodinamikai, edzéselméleti, versenyrendezési és szabályismereti alapismeretekből kell eredményes vizsgát tenni.

Az edzőképzés szakmai előfelvétele

Elvárt az alábbi feltételek egyikének megléte:

* A sportágban olimpiai, vagy utánpótlás hajóosztályban 2 év minősített versenyzői múlt
* Az MVSz elméleti és gyakorlati képzésén való sikeres részvétel, ahol hajóvezetési, hajóbeállítási, meteorológiai, pedagógiai, aerodinamikai, hidrodinamikai, edzéselméleti, versenyrendezési és szabályismereti alapismeretekből kell eredményes vizsgát tenni.

2016. 02. 14.

Edzői rész és előszó: Dr. Dulin Jenő

Oktatói rész: Brencsán Dávid