4-C melléklet (2016.04.10.)

**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

***WS Technikai Tanfolyam edzők számára 3. szint***

Cél

A Performance Coaching vagyis az élversenyzőket felkészítő edzői munkához szükséges szakértelem alapvető megértésének tanítása. A 3. szintű edzőjelöltek nemzeti és regionális versenyzői tapasztalatokkal bíró vitorlázók, akik szeretnék átadni szaktudásukat és elhivatottságukat a hazájukban feltűnő tehetséges vitorlázóknak. Ez a tanfolyam olyan hatékony vízi és parti edzések vezetését oktatja, amely versenyvitorlázókból formál élversenyzőket felkészítő edzőket.

**Javasolt tanfolyami témakörök**

* **Alapvető edzői ismeretek**
  + Alapvető tanfolyam szerkezet
  + Breaking down the skills
  + Célok, feladatok meghatározása
  + Hogyan adjuk át hatékonyan az információkat
  + Megbeszélés
    - Hossza
    - Tartalma
    - Előadásmód
    - Kikérdezés alkalmazása
  + A vízen
* Vitorlázó terület
* Biztonság és jelzések
* Gyakorlatok (edzésidő hossza)
* Megfigyelés és edzői tevékenység a vízen
* Motorosvezetői tudás és gyakorlatok.
  + Elméleti megbeszélés
    - Hol és mikor?
    - Miről szóljon
    - Célok és feladatok új számbavétele
    - Kikérdezés használata
    - Összefoglalás
* **Edzőmotoros használat, kezelés**
  + Alapvető tudás, manőverek
    - Legénység elhelyezkedése
    - Gázkar kezelés
    - Tudatosság
    - Kis sebességű manőverezés
  + Biztonság
  + Vészleállító kötél és használata (kötelező)
  + Edzői pozíció, helyezkedés a vízen
  + Hajók mellé állás, hajókövetés
  + Az edzőmotoros edzői eszközként való használata
* **Edzőmotoros sebesség és hajókezelés**
  + Gyakorlatok a vízen
    - A megfelelő gyakorlatok kiválasztása
    - Alap képességfejlesztő modellek
    - Előkészületek, Tudás és Technika, Döntéshozás
    - Felszerelés szükséglet
    - Helyezkedés a motorossal
    - Videóhasználati technikák
* **Tanulási stílusok**
  + Hogyan tanulnak az emberek (látás, hallás, olvasás, gyakorlat)
  + Testreszabott tanulási stílusok meghatározása
* **Taktika és szabályoktatás**
  + Hogyan oktassunk taktikát és szabályokat.
  + A taktika és a szabályok közti összefüggések
  + Edző – csapatvezető szerep ellátása
    - * Elmélet
      * Parton
      * Vízen
  + Edzés eligazítás – kiértékelés módszerei
  + Edző-csapatvezetői gyakorlatok alkalmazása parton és vízen
* **Parti gyakorlatok (szimulátorok)**
  + Mikor alkalmazzuk
  + A parti gyakorlatok hatékonnyá tétele
  + Mire használhatók
    - * Parti hajó bemutatók – szabályok/taktikák
      * Izommemória / képességfejlesztések
  + Képességeket fejlesztő játékok
* **Videós képzés**
  + Hol és mikor alkalmazzuk?
  + A gyakorlás céljára fókuszálás
  + Hang ki/be
  + Az edzőmotoros helyezkedése
  + Ki kezeli a kamerát?
  + Videó vagy fotó?
* **Pszichológia**
  + Mentális keménység
  + Hibák leküzdése
  + Fókusz és koncentráció
  + Az ellenőrizhetők ellenőrzése
  + Verseny előtti módszerek
* **Fiziológia**
  + Diéta
  + Vízfogyasztás
  + Nyújtás
  + Étel és ital a vízen
  + Általános alkalmasság
* **Csapatvezetés**
  + Verseny elvárások
  + Versenyutasítások
  + Célok kidolgozása
  + Versenyzők egyéni kezelése

**Javasolt 5 napos program:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nap | Délelőtt | Délután |
| 1. | Bevezetés a tanfolyamba  Alapvető csapatvezetői képességek  Motoros vezetés | Bemutató edzés a délelőtt megbeszéltek illusztrálására.  Napi kiértékelés |
| 2. | Tanulási stílusok  Parti gyakorlatok | Csoportos edzések parti gyakorlatokkal  Napi kiértékelés |
| 3. | A pontos „vízi gyakorlatok” kiválasztása  Képesség modellezés | Gyakorlás csoportokban  Napi kiértékelés |
| 4. | Szabály és taktikai edzésvezetés | Gyakorlás csoportokban  Napi kiértékelés |
| 5. | Pszichológia  Fiziológia | Miniregatták csoportokban edzői értékeléssel és megbeszéléssel  Egyéni akcióterv, célok kitűzése |