

## MRSZ éves edzőtovábbképzés - „E” licenz (Erőnléti edző)

**2021. október 02. (szombat) 10:30-18:00**

Helyszín: 1117 Budapest, Hevesy György út, Tüske Csarnok

**Cím: Fókuszban a felugrás**

Előadó: Dr. Lukasz Trzaskoma, TF Egyetemi docens

### **10:30-13:00 1. rész**

- A függőleges felugrás biomechanikája (a mozgásban résztvevő izmok -izomlánc-, ízületek, neurológiai háttér)
- Hasonlóságok és különbségek a röplabdában alkalmazott felugrási módok között (egy és két lábról, illetve helyből, vagy lendület szerzésből végrehajtott felugrások)
- A leérkezés, mint a felugrás szerves része
- Fejlesztési lehetőségek életkor és előképzettség szerint
  - o Szenzibilis időszakok: kezdők, gyerekek előkészítése, fejlesztése
  - o Haladók, magasabb korosztályos UP versenyzők teljesítmény növelése
  - o Élvonalbéli felnőtt korosztályú játékosok teljesítmény maximalizálása, edzés periodizáció
  - o Férfi és női játékosok fejlesztésénél adódó különbségek

### **13:00-14:00 Ebédszünet** (ebédet az MRSZ biztosítja)

### **14:00-18:00 2. rész**

- Edzésmonitorozás, a fejlesztés eredményeinek követése, mérési lehetőségek
- Prevenációs kötelezettségeink
  - o A felugráshoz köthető sportártalmakról és sportsérülésekről
  - o Megelőzési és kezelési lehetőségek
- Erőnléti edzés és sérülés megelőzés röplabdában: mítoszok és „modern, nem-funkcionális” edzés
- Kérdések, beszélgetés
- Tartalmi összefoglalás, zárás

**Jelentkezési határidő: szeptember 28. 12:00**

Kérünk minden kedves Kollégát, hogy akinek a meghirdetett időpont előtt szüksége van a működési engedélyre, kérjük jelezze felénk. „E” működési engedéllyel nem tölthető be vezetőedzői státusz.

### FONTOS TUDNIVALÓK!

Az erőnléti edzői engedélyért folyamodó edzőknek az előadás végén egy tesztet kell kitölteniük, amelynek sikeres megoldása feltétel az működési engedély kiadásához! Emellett feltétel még az aktív részvétel, így sportfelszerelést hozzatok magatokkal!

Az időbeosztás tájékoztató jellegű. Felhívjuk az edző kollégák figyelmét, hogy a kreditpontok megszerzésének feltétele a jelenléti ív aláírása az előadás előtt és a továbbképzés bezárását követően.

### **Befogadott jelentkezés visszamondása nem lehetséges!**

*Parkolás és bejutás.*

*Szombaton a parkolás ingyenes, de a helyek száma ilyenkor korlátozott az utcán. A kézzel jelölt területeken érdemes parkolóhelyet keresni. A Tüske csarnok mélygarázsában 1000 Ft./nap áron lehet parkolni. Aki ezt a módszert választja az a parkoló legvégéig autózzon el (piros szaggatott nyíl) és ott álljon meg, így lesz a legközelebb a megfelelő bejárathoz. (EDZŐ feliratot kell keresni a falon) A csarnokba a Bogdánfy út felől a 9-es bejáraton, vagy a Magyar Tudósok körútja felől a 7-es bejáraton lehet bejutni.*

