

BMX Cross Sportoktató tanfolyam

4. sz. melléklet

A Magyar BMX Cross-Triál Szövetség 2013-2014-es évben BMX Cross sportágban sportoktatói tanfolyamot szervez.

I. A tanfolyam elsődleges célja:

A tanfolyam célja, hogy a fiatal versenyzőket kísérő szülők, ismerősök betekintést nyerjenek a BMX kerékpározás magasabb szintű oktatásába. Az elmélet és a gyakorlat során elsajátítják azokat a tudásokat, melyek a sportág fejlesztésének alapelemeit tartalmazza. Segítség az egyesületi edzőket abban, hogy a versenyekre való felkészülés minél hatékonyabb legyen.

Ezen tudásszint elegendő arra, hogy különböző eseményeken, BMX versenyeken alapszintű irányelveket határozzanak meg.

II. Jelentkezési feltételek:

- befejezett 10. évfolyam (8 év általános iskola+2 év középiskola vagy 2 év szakmunkás,
- betöltött 18. életév,
- egészségügyi alkalmasság,
- saját e-mail cím (a hallgatók értesítése e-mail-ben történik),
- a sportágban versenyzői múlt illetve sportági jártasság.

III. Jelentkezés módja:

A kitöltött jelentkezési lap és a csatolt mellékletek.

- Magyar BMX Cross-Triál Szövetség
- 8193 Sóly, Fenyves utca 9.
- bmxhungary@chello.hu

IV. Költségek

- beiratkozási díj:1.000.-Ft

A tanfolyam általános költségeit a Magyar kerékpársportok Szövetsége fizeti.

Térítendő költségek:

- Utazási költségek az elméleti és gyakorlati helyszínekre (Senkvice, Budapest)
- Szállás költség,
- BMX pályabérlet (gyakorlati foglalkozás)
- Terembérlet (elméleti foglalkozás)

V. Tervezett képzési idő:

2014.02.01-02	gyakorlat	BMX pálya, Senkvice
2014.02. 12.	elmélet	edzéselmélet, formaidőzítés, kondicionálás
2014.02.19.	elmélet	gimnasztika
2014.02.22-23	gyakorlat	BMX pálya, Senkvice
2014.02.25.	elmélet	Motoros képességek fejlesztése
2014.03.04.	elmélet	Anatómia, élettan
2014.03.08.-09	gyakorlat	BMX pálya, Senkvice
2014. 03. 13.	elmélet	Pedagógiai, sportpszichológia
2014.03.15-16	elmélet, gyakorlat	BMX pálya, Senkvice, ZÁRÓVIZSGA

VI. Helyszín (gyakorlat): BMX csarnok Senkvice (Szlovákia).

(elmélet): Budapest

A sportági elméleti és gyakorlati képzés teljesen más elfoglaltsággal jár, időtartama a BMX cross sportágban egyező. A képzés ezen része összesen kb. 10-14 napot vesz igénybe, ami összefüggő időtartamot, vagy elszórtan például 1×2 napot is jelenthet. Ezek az oktatási napok hétköznapra is eshetnek.

Vizsgák (a képzés során kétfajta vizsgát kell tenni):

1. modulzáró vizsga (minden modulból): a szakmai vizsgával együtt lesz megtartva
2. szakmai záróvizsga (minden modulból): várhatóan 2014. március hónapban kerül rá sor. A vizsgák 2 napot vesznek igénybe, melyek szintén lehetnek hétköznap és hétvégén is.

VII. Egyéb tudnivalók

Minden jelentkezőt regisztrálunk és visszaigazoljuk a jelentkezését.

- Általános elméleti modulok:
 - o Az egészséges életmód népszerűsítése
 - o A sport, mint a nevelés színtere és eszköze
 - o A sporttevékenységgel kapcsolatos ártalmak megelőzése, felismerése, kivédése
 - o Tanfolyamszervezés, és –vezetés
 - o Rutin- és egyéb feladatok
 - o Anatómia, edzéselmélet, gimnasztika
 - o Motoros képességek a BMX sportágban

- Sportági modul:
- A sportoktató speciális tevékenységi köre (sportági elmélet és gyakorlat)

A sportági képzés keretében a sportág történetével, technikájával, taktikájával, oktatásával ismerkednek meg a hallgatók. A sportági szakvezetők kijelölése, valamint a sportági képzés tematikájának meghatározása az országos sportági szakszövetség együttműködésével történik.

A sikeres záróvizsgát tett hallgatók bizonyítványt kapnak.

VIII. Jelentkezési lap kitöltési útmutató

- általános elméleti oktatás: kérem, karikázza be, hogy melyik csoportban kívánja végezni az elméletet.

A jelentkezési laphoz mellékelni kell:

- iskolai végzettség fénymásolatát,
- a sportági jártasságot igazoló dokumentumokat,
- orvosi igazolás

A tanfolyammal kapcsolatos további információ

Borbély Ferenc

20-3-360-962

bmxhungary@chello.hu

Veszprém, 2014.01.05.

Edzéstervezés

Az edzéstervek fajtái

- **Keretterv:**
- Egy adott sportágban széleskörű sportolói csoportoknak nyújt ismereteket, irányelveket, módszertani utasításokat, felkészülési koncepciókat stb.
- **Távlati terv:**
- Több évre szóló felkészülési terv
- Az utánpótlásedzés több évre szóló szakaszai,
- Olimpiákra, nagy világbajnokságokra készülés hosszú távú elveit, eszközeit, módszereit és alkalmazásukat foglalja rendszerbe.
- **Éves terv:**
- A felkészülési rendszer egy évre (12 hónap) szóló felkészülési céljait, feladatait, eszközeit, módszereit és ezek felhasználásának időbeli elrendezését tartalmazza.
- **Egyéni és csoportos edzésterv (operatív):**
- Az eddig felsorolt tervtípusok egyénre, csapatra, vagy azonos élet-és edzőkorúak számára elkészített változata.

Az edzéstervezés folyamata

1. Állapotelemzés

- * edzettségi szint,
- * számszerű teljesítmények elemzése (egyenletes teljesítmény, kiugró teljesítmény, átlag),
- * táplálkozás,
- * szociális helyzet,
- * egészségi állapot,
- * egyéb elfoglaltság.

2. Célformálás

- * mit akarunk elérni!

3. Időpontok időszakok rögzítése (periodizálás)

- * a legfontosabb verseny időpontja a döntő, ez alapján alakítjuk az időszakokat (alapozó, formába hozó stb.)
- * ciklusok kijelölése (makro-, mezo-, mikro)

4. Edzésszerkezet kialakítása

- * terhelési szerkezet (terjedelem és intenzitás viszonya),
- * edzéstartalom (az elvégzendő munka milyensége, edzéseszközök),

Kiválasztás

- * Az egyének elkülönítése meghatározott-meglévő, vagy feltételezett tulajdonságok alapján, miközben a kiindulópontunk az, hogy a kiválasztott egyedek alkalmasabbak valamely tevékenység, sportág űzésére, mint mások.
- * A kiválasztás, tehát kedvező adottságokkal rendelkező sportolók keresésének folyamata tudományosan igazolt próbákkal, módszerekkel.

A specialitást hangsúlyozza, amikor adottságról- adottság együttesről beszélünk. A tehetség az egész személyiségnek az a jóval az átlag feletti teljesítményhez vezető, a tevékenység végrehajtását lehetővé tevő, meghatározott szerkezetű funkció együttes, amely kiváló adottságokon alapul és amelynek fejlődését a társadalmi környezeti hatások és a saját tevékenység együttesen határozzák meg.

A tehetség

- * Az edzőmunka hatására organikusan és pszichésen fejlődik, eredményei javulnak.
- * Az azonos terhelésű edzések hatására jobb eredményt ér el.
- * Gyorsabban tanul mozgásokat, sikeresen alkalmazza a kapott technikai és taktikai utasításokat.
- * A rendelkezésére álló ismereteket, tapasztalatokat alkotó módon használja fel.
- * A nehézségek leküzdésében szívós és kitartó, az edzővel együttműködésre törekszik.

A kiválasztás módszerei

- * Indirekt kiválasztás folyamata:
 - * Szűrés (futógyorsaság, állóképesség, játékképesség, sokoldalúság, élettani paraméterek),
 - * Átmenet (biológiai érés, fejlődés és teljesítményfejlődés vizsgálata, pszichés komponensek),
 - * Sportági kiválasztás (sportágválasztás, majd a speciális teljesítményfejlődés vizsgálata, pszichés komponensek).
- * **Direkt**
 - * Az adott sportágban nyújtott teljesítmény,
 - * Motorikus képességek, készségek,
 - * Mozgástanulásra utaló adatok,
 - * Pszichológiai szempontok.

Sportbeli felkészülés

A sportbeli felkészülés alapelvei

- * Pedagógiai elvek:
 - * Tudatosság,
 - * Rendszeresség,
 - * Az életkori sajátosságok figyelembe vétele.

- * Biológiai elvek:
- * Fokozódó terhelés.
- * Egész éves terhelés.
- * Terhelési ciklusok alkalmazása.
- * Formaidőzítés.

Fokozódó terhelés

A megszokott terhelésnek nincsen teljesítményfokozó hatása. A terhelést fokozhatjuk:

- napi edzésszám,
- heti edzésszám,
- napi edzésterjedelem,
- heti edzésterjedelem,
- napi edzésintenzitás,
- heti edzésintenzitás,
- napi relatív edzésintenzitás,
- heti relatív edzésintenzitás,
- heti versenyek számának növelése,
- havi versenyek számának növelése,

- Fontos: a terhelésemelés fokozatosan kell, hogy történjen 3-4 hét alatt.

Egész éves terhelés

- Fontos: ha nagy az edzések közötti kihagyás, csökken a teljesítmény.

Terhelési ciklusok alkalmazása

- Mikrociklus
- Mezociklus
- Makrociklus (időszaki ciklus)
- Egész éves ciklus

Mikrociklus

- általában 6-8 nap (lehet több vagy kevesebb is),
- az egyes edzések hangsúlyos elosztása,
- az edzésterjedelem és az intenzitás tervszerű váltása,
- 2-3 erős,
- 2-3 maximális,
- 1-2 határterhelés szerepelhet a felkészülés céljától függően.

Mezociklus

- * Több mikrociklus magába foglaló edzésidőszak.

Jellemzői:

- a terhelés terjedelme és intenzitása a makrociklus jellegnek megfelelően alakul,
- hosszabb nagy terhelésű és rövidebb pihenő jellegű szakaszok váltogatják egymást (70-80-90-50%),
- a mezociklus alkalmas arra, hogy egy meghatározott tulajdonság fejlesztésében előrelépjünk,
-

- a felkészülés kezdetén a mezociklusok hosszabbak 4-6 hét, míg utána 2-4 hetesek.

Makrociklus (időszaki ciklus)

- Több mezociklust magába foglaló edzés vagy versenydőszak.

3 féle lehet:

- egész éves (egy versenydőszak),
- féléves (két versenydőszak),
- több időszakos (több versenydőszak).

Az egész éves ciklus felépítése

- Alapozó (tisztá felkészülés),
- Formába hozó (vegyes felkészülés),
- Formában tartó (versenyidőszak),
- Átmeneti,
- Ezek a szakaszok szervesen illeszkednek egymáshoz és együttesen a felkészülés egészét adják, ezért évente egy esetleg két alkalommal (féléves, több időszakos ciklus) megismételhetők.

Alapozó időszak (tisztá felkészülés)

- megteremtjük a versenyév sikeres teljesítésének fizikai technikai taktikai pszichikai feltételeit
- ebben az időszakban tanulás és komplex erőgyűjtés folyik,
- jellemzik a sokoldalú edzések, az alkati és működési károsodásokat ki lehet kompenzálni,
- a szakasz elején a terjedelmet növeljük, majd az intenzitást is.

Összefoglalva:

- **Az alapozó időszak első részében**
 - a növekvő terjedelem,
 - a sokoldalú gyakorlatok,
 - és a mérsékelt intenzitás a meghatározó.
- **Az alapozó időszak második részében**
 - az edzések speciális jellege fokozódik,
 - a terjedelem mérséklődik, nő intenzitás,
 - kevesebb sokoldalú gyakorlat, több speciális gyakorlat szerepel a programban.

Formába hozó időszak (vegyes felkészülés)

- tulajdonképpen az alapozó szakasz 3. Része átmenet az alapozó szakasz és a versenydőszak között,
- időtartama 2-4 hét,
- az elért teljesítőképességet sajátos feltételek mellett érvényesíti,
- kialakítja a versenydőszak heti terhelési edzésrendjét,

- ebben az időszakban már új mozgásokat nem szabad tanulni.

Formában tartó időszak (versenyidőszak)

- adott időre fel kell készíteni a sportolót a nagy teljesítményre FORMAI DŐZÍTÉS,
- a formaidőzítés mellett gondoskodni kell arról, hogy a megszerzett edzettség kellő szinten maradjon.

Formába hozás

- Cél: leggyorsabb, legerősebb, legügyesebb, legkitartóbb legyen az adott napon, órában, percben.
- Legfontosabb a jó fizikai, technikai, taktikai, pszichikai felkészítésen túl a versenyző alapos ismerete.
- Az edzésintenzitás a legfontosabb szabályozó tényező,
- a felkészülés során olyan edzésszervezőket, edzésmódszereket alkalmazzunk, melyek a legjobban megfelelnek a sportolónak,
- Lehetőleg abban az időben, olyan éghajlati körülmények között edzünk, mint amilyen a verseny helyszínén várható,
- A formaidőzítés szempontjából döntő jelentőségű az utolsó 10-14 nap edzőmunkája:
- Van olyan versenyző, akit az utolsó héten már nem szabad jelentősen terhelni, pihentetni kell,
- Van olyan versenyző, aki a pihenőtől leenged, ezért a verseny előtti héten már fokozatosan növekvő intenzitású edzőmunkát végeztessünk vele,
- Van olyan versenyző, akinek szüksége van a verseny előtti pihenő szakaszra, ugyanakkor szüksége van a verseny előtt néhány nappal egy intenzív lökészerű terhelésre, ez a szervezetét készenléti állapotba hozza.

Átmeneti időszak

- kapcsolatot teremtünk az elmúlt és a következő sportidény között,
- leglényegesebb feladat, hogy a sportolók pihenjék ki magukat (aktív pihenés).

Borbély Ferenc

Veszprém, 2014.01.05.

BMX Cross sportoktató tanfolyam

Jelentkezési lap

NÉV:.....

BMX KLUB:.....

SPORTÁGI MÚLT:.....

SZÜLETÉSI IDŐ:.....

LAKCÍM:.....

TELEFONSZÁM:.....

E-MAIL CÍM:.....

Dátum:.....
Aláírás

A jelentkezési lapot kérjük hiánytalanul kitöltve és aláírva **2014. január 31-ig** faxon, emailben (bmxhungary@chello.hu) vagy postán visszajuttatni a Magyar BMX Cross-Triál Szövetség irodájába! Kérjük a jelentkezési laphoz mellékelje a befizetést igazoló bizonylat másolatát!

A jelentkezést kizárólag a tanfolyami díj befizetésével együtt tudjuk elfogadni!