



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

MTSZ edzői továbbképzés - 2023

Mentális képzés, tréning edzőknek, játékosoknak, szülőknek

A KONFERENCIA ÉS TOVÁBBKÉPZÉS CÉLJA:

Az edzők, játékosok, szülők mentális továbbképzése és fejlesztése. Minden magyar és külföldi edző, játékos, szülő részére nyitott.

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK:

A program lehetőséget biztosít a már megszerzett **MTSZ EDZŐI MINŐSÍTÉS** megújítására, illetve az 2023 évben bevezetendő **MTSZ EDZŐI IGAZOLVÁNY** megszerzésére és megújítására.

Az új edzőképzési rendszerben minden MTSZ tagszervezetben dolgozó edző részére lehetőséget szeretnénk biztosítani, hogy képezze, továbbképezze magát, illetve csatlakozzon az **MTSZ Edzői Tagsági Kártya** megszerzésével járó előnyök igénybevételéhez. A hosszabbításhoz, illetve megújításhoz szükséges kreditpontokat az MTSZ által jóváhagyott továbbképzési programokon való részvétellel lehet megszerezni.

A Magyar Tenisz Szövetség az MTSZ Edzői továbbképzést **2023. június 10.-11.** között Budapesten, a Nemzetközi Edzőközpontban (NEK) szervezi meg. A konferencia és továbbképzés része az MTSZ edzőtovábbképzési programnak, melyen a részt vevő magyar edzők 14 kreditpontot szerezhetnek.

HELYSZÍN: 1037 Budapest, Mikoviny utca 6.

Nemzeti Edzőközpont

IDŐPONT: **2023. június 10-11.**



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

PROGRAM ÉS JELENTKEZŐK:

A továbbképzés programja a **Játékosok, edzők, szülők mentális képzésére és fejlesztésére** összpontosul. Az előadásokon az edzők, a játékosok és a szülők a mentális képzési program területeiről, fejlesztési lehetőségeiről hallgathatnak meg előadásokat. A konferencia ideje alatt az angol nyelvű előadások során a résztvevőknek tolmácsszolgáltatást biztosítunk.

JELENTKEZÉS, REGISZTRÁCIÓ ÉS FIZETÉS:

Jelentkezési és regisztrációs határidő: 2023. május 31., szerda.

A képzés díját (vagy az átutalásról szóló igazolást) kérjük, **legkésőbb 2023. június 2-ig** küldjék el a rendezőnek. (A fizetéssel kapcsolatos részleteket lásd a következő oldalon).

A helyszínen történő jelentkezés esetén nem tudjuk garantálni a részvételt!

RENDEZŐ ÉS HELYSZÍN RÉSZLETEI:

Magyar Tenisz Szövetség / Nemzeti Edzőközpont (NEK)

Cím: 1037 Budapest, Mikoviny utca 6

Telefon: +36 1 803 6210

Email: info@huntennis.hu | Website: www.huntennis.hu

KAPCSOLATTARTÓK:

Papp Sándor MTSZ Edzőképzés tanácsadó

Telefon: +36 30 839 0690

Email: papp.sandor@gmail.com

Sávolt Attila MTSZ szakmai igazgató

Telefon: +36-70-881-6489

Email: attila.savolt@huntennis.hu

ÉTKEZÉS:

A részvételi díj **a határidő előtt regisztrálóknak és részvételi díjat befizetőknak** magában foglalja a szombati és vasárnapi ebédet, valamint a szünetek alatt kávé, üdítőt és snacket.

ÖLTÖZET:

Kényelmes öltözet és/vagy sportruha. Akik szeretnének részt venni a gyakorlatokban teniszfelszerelés.



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

REGISZTRÁCIÓ ÉS FIZETÉS:

Regisztrációs határidő: 2023. május 31. - Minden jelentkezőnek regisztrálnia kell!

Regisztráció: ezen a linken: <https://forms.gle/ZoYMCTUr6k9KKz6n7> VAGY a mellékelt regisztrációs lap kitöltött visszaküldésével.

FIZETÉSI HATÁRIDŐ:

2023. június 5., hétfő

A képzés díját kérjük, közvetlenül az MTSZ-nek előre átutalni. A regisztráció csak ezt követően lesz érvényes.

DÍJAK:

A 2023. május 31-ig regisztrált, és a részvételi díjat 2023. június 2-ig befizető résztvevőknek:

- 50 000 HUF minden edzői képesítéssel rendelkező edző kollégának
- 30 000 HUF minden érvényes MTSZ Edzői kártyával rendelkező kollégának
- 60 000 HUF szülők számára
- **Minden korosztályos válogatott játékos számára ingyenes (de regisztrálni kell!)**
- 20 000 HUF minden MTSZ-ben regisztrált, érvényes versenyengedéllyel rendelkező utánpótlás játékos számára

Az utaláshoz szükséges adatok:

Név: Magyar Tenisz Szövetség

Számlaszám: 10402142-50526678-50691002,

Bank neve: K&H Bank Zrt

Bank címe: 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 9.

Közlemény: „Mentális képzés”, „Név” és számlázási cím

- **2023-től csak érvényes MTSZ edzői licenccel rendelkező edző kaphat MTSZ által javasolt támogatást. Továbbá 2023. január 1-től MTSZ tagszervezet akkor részesülhet pályázati támogatásban, ha legalább 1 MTSZ licenccel rendelkezik.**



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

PROGRAM:

2023.06.10., szombat

8:30 - 9:00: Regisztráció, megnyitó

9:00 - 12:00: Előadások

9:00 - 10:00: Sávolt Attila – A motiváció kialakítása és fejlesztése

10:00 - 11:00: Papp Sándor – A szülők szerepe a játékos teljesítményében – Útmutató szülők és edzők számára

11:00 - 12:00: Nemes Gábor – Pszichikai jellegű edzésgyakorlatok utánpótláskorú játékosok számára

12:00 - 13:00: Ebédszünet

13:00 - 16:00: Előadók és előadások

13:00 - 14:00: Fonó Rita – Teniszjátékosok egyéni és csoportos mentális fejlesztése

14:00 - 15:00: Sávolt Attila – A mentális erő és annak fejlesztése a tenispályán

15:00 - 16:00: Dr. Lénárt Ágota

16:00 - 16:15: Kérdések és válaszok

16:15 - 16:30: Regisztráció

2023.06.11., vasárnap – Alberto Castellani

9:00-12:00:

- A mentális edzés jelentősége a sportban
- Szellemi képességek és képezhetőségük
- A versenyek és versenyzők legfontosabb mentális képességei: koncentráció, önbizalom, a stressz szabályozása és kezelése
- Aktivációs szintek

12:00 - 13:00 Ebédszünet

13:00 – 16:00:

- A kommunikáció alapjai. A belső beszéd, mint mentális képesség.
- A mentális teljesítmény és értékelése
- A koncentráció - Hogyan eddük a gyakorlatban?
- Relaxáció és multiszenzoros vizualizáció, mint teljesítményt javító készségek

16:00 - 16:15: Kérdések és válaszok

16:15 - 16:30: Regisztráció



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

Alberto Castellani

Coaching Career Highlights:

1983-1991: Director of the Federal Training School of Tennis in Chianciano Terme, Siena, Italy

1991-1998: Director of the Federal Training School of Junior Tennis Perugia (SAT) with approximately 200 students per year

President of Global Professional Tennis Coach Association, founded NYC 2010

Technical director for training courses for the Unione Italiana Sportper tutti (UISP)

In 1998 coached the Moroccan Davis Cup team versus England and Argentina in Casablanca and in 2011 vs. Bosnia & Herzegovina

Took part in more than 300 ATP World Tour events, Challengers, and Grand Slams

He has worked with Top 100 players like: Janko Tipsarevic, Ivo Karlovic, Marc Rosset, Hichal Arazi, Karim Alami, Adrian Voinea, George Bastl, Rainer Schuettler, Damir Dzumhur and Attila Savolt



A mentális tréning specialistája

Technikai igazgatóként irányítja az UISP Teniszliga (Unione Italiana Sportper Tutti) tenisztanárainak és edzőinek képzéseit. Több mint 15 éve tanít a Perugiai Egyetem Testnevelési Karán; "Az egyéni sportok műszaki elmélete és tanítása", valamint a sporttevékenység tudományainak és technikáinak szakirányú képzésében az "Egyéni sportok" területén.

Nemzetközi ATP-edző - tenisztanárként végzett az Olasz Teniszszövetség Nemzeti Tanárképző Iskolájában (Róma).

Ma nemzetközi edzőként tagja az ATP (Professional Tennis Association) edzői szövetségének, amely a profi teniszedzők világának legfontosabb nemzetközi szervezete.

Toni Nadallal együtt 2010-ben New Yorkban a US OPEN alatt hozták létre az ATP hivatalos edzői szervezetét, a GPTCA-t (Global Professional Tennis Coaches Association), melynek azóta is elnöke.

Szerepel a sportpszichológiára szakosodott technikusok hivatalos listáján. A nyilvántartást az AIPS kezeli. Több éven át a Tennis I és a Tennis II fakultatív kurzusait tartotta a perugiai egyetemen.

Az UISP ugyanazon teniszbajnokságának tudományos és műszaki bizottságának igazgatója, a Perugia Egyetem (Olaszország) egyetemi oktatója.