



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

MTSZ EDZŐI KONFERENCIA ÉS TOVÁBBKÉPZÉS 2023

**Utánpótláskorú és felnőtt versenyjátékosok kondicionális
felkészítése és fejlesztése**

Budapest, 2023. december 9-10.



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

A KONFERENCIA ÉS TOVÁBBKÉPZÉS CÉLJA:

A konferencia és továbbképzés programja a **tenisz versenyző játékosok kondicionális felkészítésére és fejlesztésére** összpontosul, valamint minden magyar és külföldi edző részére nyitott.

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK:

A program lehetőséget biztosít a már megszerzett **MTSZ edzői minősítés 2024-es évre történő megújítására**, illetve az 2023 évben bevezetett **MTSZ Edzői Tagsági Kártya megszerzésére és megújítására**.

Az új edzőképzési rendszer minden MTSZ tagszervezetben dolgozó edző részére lehetőséget biztosít, hogy képezze, továbbképezze magát, valamint részesüljön az **MTSZ Edzői Tagsági Kártya** megszerzésével járó előnyökből.

A Magyar Tenisz Szövetség a **2023. évi MTSZ Edzői Konferenciát 2023. december 9-10-én** Budapesten, a **Nemzetközi Edzőközpontban (NEK)** szervezi meg. A konferencia része az MTSZ edzőtovábbképzési programjának. **Azoknak az edzőknek, akik MTSZ Play+Stay, D, C, B, A edzői licencüket szeretnék érvényesíteni és meghosszabbítani 2024-re, a részvétel kötelező.**

HELYSZÍN: Nemzeti Edzőközpont (1037 Budapest, Mikoviny utca 6.)

IDŐPONT: 2023. december 9-10.

PROGRAM ÉS JELENTKEZŐK:

A konferencia programja az utánpótláskorú és felnőtt versenyzők modern kondicionális fejlesztésére összpontosul. Az előadásokon az edzők a játékosok kondicionális felkészítéséről, illetve fejlesztéséről hallgathatnak meg előadásokat.

JELENTKEZÉS ÉS JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ:

Jelentkezési határidő: 2023. november 24., péntek

A képzés díját (vagy az átutalásról szóló igazolást) kérjük, **legkésőbb 2023. december 1-ig** küldjék el a rendezőnek. (A fizetéssel kapcsolatos részleteket lásd a következő oldalon). **A helyszínen történő jelentkezés esetén nem tudjuk garantálni a részvételt!**



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

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 | Weboldal: www.huntennis.hu

KAPCSOLATTARTÓK:

Papp Sándor - MTSZ Edzőképzési tanácsadó

Telefon: +36 30 839 0690 | Email: papp.sandor1960@gmail.com

Sávolt Attila - MTSZ szakmai igazgató

Telefon: +36-70-881-6489 | Email: attila.savolt@huntennis.hu

ÉTKEZÉS:

A részvételi díj magába foglalja a szombati és vasárnapi ebédet, a szünetek alatt a kávé, üdítőt és snacket **a határidőig regisztrálóknak**.

ÖLTÖZET:

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

REGISZTRÁCIÓ ÉS FIZETÉS:

Regisztrációs határidő: 2023. november 24.

Minden jelentkezőnek regisztrálnia kell! A határidőn túli regisztrálók már csak az emelt részvételi díj megfizetésével tudnak részt venni! A regisztráció során jelezni szükséges, amennyiben a számlát nem a jelentkező saját nevére, hanem egyesületre kérik (név, adószám, székhely, e-mail cím megadásával).

Regisztráció: az alábbi linken: <https://forms.gle/h7RoAAWKjnN2rNX9A>

FIZETÉSI HATÁRIDŐ:

2023. december 1., péntek

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



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

DÍJAK:

60 000 Ft - 2023. december 1-ig

80 000 Ft – regisztráció után, illetve a helyszínen történő fizetés esetén (csak készpénzben)

30 000 Ft - a 2023-as évre érvényes MTSZ Edzői Tagsági Kártyával rendelkezők részére

30 000 Ft - a 2023-as évre érvényes MTSZ edzői licenccel rendelkező edzők részére (akik a 2022., illetve 2023. évi továbbképzéseken legalább 24 kreditpontot teljesítettek)

SZÁMLÁZÁS ÉS AZ UTALÁSHOZ SZÜKSÉGES ADATOK:

A kiállított számlát a regisztrációt követően a megadott e-mail címre továbbítjuk a szamlazz.hu rendszer segítségével. Utalni kizárólag a számla birtokában, a számlán szereplő bankszámlaszámra lehetséges. Az utalás közlemény rovatába kizárólag a számla sorszámát tüntessék fel!

A számlák a regisztrációt követően november 27-én kerülnek kiállításra és megküldésre.

A számlázással kapcsolatban Dienes Ágota (+36-1-803-6221) kereshető.

FIGYELEM!

2024-től csak érvényes MTSZ tagsági kártyával és/vagy MTSZ edzői (D,C,B,A) licenccel rendelkező edző kaphat MTSZ által javasolt támogatást. A 2024. évi megújításhoz az edzőkonferencián való részvétel kötelező. Továbbá 2024. január 1-től MTSZ tagszervezet akkor részesülhet pályázati támogatásban, ha legalább 1 MTSZ Edzői Tagsági Kártyával vagy 1 MTSZ licenccel rendelkezik.



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

PROGRAM:

2023.12.09., szombat:

8:30-9:00 – Regisztráció, megnyitó

9:00-10:30 – A top teniszjátékos speciális fizikai felkészítése a mérkőzésekre a versenyek alatt – Vaskó Balázs

10:30-12:00 – Az állóképesség szerepe általános edzésméleti és sportágspecifikus szempontból utánpótláskorú teniszezőknél – Tóth Péter, Tóth Zsombor

12:00-13:00 – Ebédszünet

13:00-14:30 – Gyorsaságfejlesztés a tenisz játékosoknál 1. – Géczi Rita

14:30-16:00 – Az állóképesség felmérését szolgáló teszt-rendszerek és monitorozási lehetőségek a gyakorlatban – Tóth Péter, Tóth Zsombor

16:00-17:00 – Gyorsaságfejlesztés a teniszjátékosoknál 2. – Géczi Rita

17:00-17:15 - Kérdések és válaszok

16:15-16:30 – Regisztráció

203.02.12., vasárnap

9:00-10:30 – Az állóképesség fejlesztési lehetőségei a gyakorlatban pályakörülmények között – Tóth Péter, Tóth Zsombor

10:30-12:00 – Speciális és általános eszközök a játékosok rövid és hosszú távú felkészítésében, tudományos alapelvek, illetve gyakorlati alkalmazás – Olasz Dávid

12:00-13:00 – Ebédszünet

13:00-14:30 – A hatékony prevenció sérülések megelőzésére és a prevenció megfelelő alkalmazása a teljesítmény fokozásában – Olasz Dávid

14:30-16:00 – Precíz hozzáállás a végrehajtásban és fontos apróságok a gyakorlatban

Megbeszélés és a gyakorlatok bemutatása – Olasz Dávid

16:00-16:15 – Kérdések, válaszok

16:15-16:30 – Regisztráció



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

ELŐADÓK:

Géczi Rita



A Testnevelési Egyetem Humánkineziológia BSc szakon végzett 2015-ben. Ugyanebben az évben a Physiovit Sport és Rehab Akadémia Lökéshullám terápia és Sportrehabilitáció képzését is elvégezte. 2020-ban a Magyar Testnevelési Egyetem Humánkineziológia MSc – Terhelésélettan és rehabilitációs szakirányon szerzett végzettséget. 2020-ban az EXOS Speed and Agility, 2022-ben az EXOS Performance Specialist képesítést szerezte meg.

2013-ban a Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóságán kezdett el dolgozni mint tudományos segédmunkatárs.

2016-tól a Testnevelési Egyetem Teljesítmény-élettan laboratóriumában dolgozott, majd a Pólus Fitness Sport Egyesületben, illetve a Dunaújvárosi Acélbikák Jégkorong Egyesületben tevékenykedett mint rehabilitációs szakember. 2021 óta a Magyar Tenisz Szövetség teljesítménydiagnosztikai munkatársa. Az utánpótlás és felnőtt válogatott játékosok erőnléti edzéseit, fizikai felméréseit koordinálja. Bíró Melinda, Molnár Kitti és Piros Zsombor erőnléti edzéseit vezette és vezeti.

Olasz Dávid



A pozsonyi szlovák nemzeti teniszcentrum vezető kondicionáló edzője. A szlovák Davis-kupa válogatott erőnléti edzője. A pozsonyi Comenius egyetem testnevelő tanári szakán végzett, majd ezt követően doktorált. 3. fokozatú egyetemi végzettségű edző, doktori értekezése szorosan kötődik teniszjátékosok felkészítéséhez. Számos külföldi tudományos- és teniszkonferencián vett részt hallgatóként, valamint előadóként is. Szoros együttműködésben több orvossal és Kolářom professzorral is számos képzést végzett, beleértve az EXOS-t, FMS-t, DNS-t.

Edzői karrierjét 2006-ban kezdte, 2014 óta vezeti a szlovák junior és felnőtt válogatott játékosok kondicionális edzéseit. Többek között Janette Husarovava és Jana Cepelova erőnléti edzéseit irányította. A férfiak között Gombos Norbert, Luka Lacko, Alex Molcan kondicionális edzéseit vezette és vezeti. A jelenlegi junior válogatott játékosok közül a nemzeti tenisz centrumban Lukáš Pokorný, Lukáš Palovič, Michal Novanský, Michal Novanský, Matej Gáloš Karol, Peter Naď, Rebecca Šramková, Romana Čisovská kondicionális edzéseit irányítja.



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

Tóth Péter



Gyerekkorában kezdte teniszkarrierjét, és 15 éven keresztül versenyzett a hazai korosztályos élmezőnyben, melyben több hazai bajnokságon dobogós helyezést sikerült elérnie. A ranglista első 10 helyezettje között szerepelt rendszeresen. Felsőfokú testnevelő-edző és rekreációs irányító képzettségeit a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen végezte alap- és mesterképzésen. Kétszer is képviselte az egyetemet az Európai Egyetemek Bajnokságán, ahol 2017-ben a 8. helyezést tudták elérni a csapattal.

Jelenleg a TF-en ösztöndíjas doktori hallgató sporttudományi területen, ahol a sportjátékok – köztük a tenisz - terhelési profiljait vizsgálja, valamint oktatói feladatkört is ellát az egyetemen BSc Sportszervező és BSc Edző szakokon. Számos díjat sikerült elnyernie az egyetemi évei alatt, köztük a Magyarország Kormánya által meghirdetett Nemzet Fiatal Tehetségeiért Ösztöndíjat. Három és fél évig dolgozott a Fit4Race teljesítményoptimalizáló központban Performance Coach pozícióban, ahol lehetősége volt részt venni Berecz Zsombor olimpiai ezüstérmes vitorlázó erőnléti felkészítésében is a tokiói olimpiára, valamint 2021-ben a Diósgyőri VTK első számú felnőtt labdarúgó csapata mellett dolgozott sporttudományi szakember szerepkörben. A mindennapokban a kutatás és az oktatás mellett Udvardy Luca (WTA 683.) és Valkusz Máté (ATP 229.) erőnléti munkáját irányítja, valamint a Pasarét Tenisz Klubban tevékenykedik tenisz edzőként, ahol az utánpótlás korosztály felkészítéséért felel.

Tóth Zsombor



A tenisszel 7 éves korában ismerkedett meg, 20 éves koráig rendszeresen versenyzett, jelenleg is aktívan játszik a magyar csapatbajnokság első osztályában. Tanulmányait a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen végezte. BSc Testnevelő-edző (tenisz), MSc Rekreáció szervező és MSc Humánkineziológia (Sportélettan és Rehabilitáció szakirány) diplomát szerzett. Edzői pályafutását a Fortuna SE Tenisz szakosztályában kezdte. Három éve a Pasarét Tenisz Klub tenisz- és erőnléti edzője. ITF, illetve MTSZ Play+Stay minősítésű edző.



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

Vaskó Balázs



Két fiúgyermek, Zsombor (11) és Ambrus (6) édesapja. Tanulmányait a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar rekreáció, illetve testnevelő tanári szakán végezte. Földrajz-testnevelés szakos tanár. NASM, IWI: Performance Enhancement Specialist (Erőnléti Tréner).

2001-től a Hajós Alfréd Általános Iskola, majd a Toldy Ferenc Gimnázium testnevelő tanára volt. 2006-tól a Talentum TC, a Dunakeszi és Röpte TC erőnléti edzőjeként dolgozott, 2007-től számos utánpótlás és felnőttjátékos erőnléti edzője. 2015-től a Magyar Tenisz Szövetség erőnléti edzője. 2015-től Bodnár Anna és Fucsovics Márton, 2019-től Gálfi Dalma személyi erőnléti edzője. Jelenleg a Magyar Tenisz Szövetség Kiemelt Junior programjában részt vevő játékosok kondicionális edzéseit is vezeti.