



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

MTSZ EDZŐI KONFERENCIA ÉS TOVÁBBKÉPZÉS

**MTSZ D, C, B, A licenc továbbképzés - Utánpótláskorú
versenyjátékosok fizikai és mentális fejlesztése**

2024. október 26-27.



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

A KONFERENCIA ÉS TOVÁBBKÉPZÉS CÉLJA:

A továbbképzés programja a **junior utánpótláskorú versenyzőket** fizikai és mentális fejlesztésére és versenyztetésére összpontosul, és minden magyar és külföldi edző részére nyitott.

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓ:

A program lehetőséget biztosít a már megszerzett **MTSZ edzői minősítés** 2024/2025. évi megújítására, illetve az **MTSZ Edzői Tagsági Kártya** megszerzésére és 2024/2025. évi megújítására

Az új edzőképzési rendszerben minden MTSZ tagszervezetben dolgozó edző részére is lehetőséget szeretnénk biztosítani, hogy képezze, továbbképezze magát, illetve csatlakozzon az MTSZ Edzői Tagsági Kártya megszerzésével járó előnyök igénybevételéhez.

A Magyar Tenisz Szövetség 2024. október 26-27-én Budapesten, a Nemzetközi Edzőközpontban (NEK) szervezi meg a junior utánpótláskorú versenyzőket fizikai és mentális fejlesztésére összpontosuló edzői konferenciát.

A konferencia és továbbképzés része az MTSZ edző továbbképzési programjának, a részvétel szükséges az MTSZ edzői licenc, illetve az MTSZ Edzői Tagsági Kártya 2024/2025.évi megújításához, érvényesítéséhez.

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

IDŐPONT: 2024. október 26-27.

PROGRAM ÉS JELENTKEZŐK:

A konferencia programja az **utánpótláskorú versenyzők modern fizikai és mentális fejlesztésére** összpontosul. Az előadásokat **Beni Linder és Jürg Bühler**, a svájci tenisz szövetség nemzetközileg elismert szakemberei tartják meg angolul. A konferencia ideje alatt a résztvevőnek tolmácsszolgáltatást biztosítunk.

JELENTKEZÉS ÉS JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ:

Jelentkezési határidő: 2024. október 14., hétfő

A regisztrációs lapot **legkésőbb 2024. október 14-ig**, kérjük elküldeni a rendezőnek, vagy regisztráljanak a regisztrációs linken a megadott határidőig. (A fizetéssel kapcsolatos részleteket lásd a következő oldalon).



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

Minden jelentkezőnek regisztrálnia kell! A helyszínen történő jelentkezés esetén nem tudjuk garantálni a részvételt!

REGISZTRÁCIÓ: Az alábbi linken: <https://forms.gle/tvnDc4gaNSCYJxnPA>

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 Edzőképzés vezető

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 magába foglalja a szombati és vasárnapi ebédet, valamint a szünetek alatt a kávé, üdítőt és snacket **a határidő előtt regisztrálóknak.**

ÖLTÖZET:

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

RÉSZVÉTELI DÍJAK:

- A továbbképzés díja online **(2024.10.14-ig tartó)** regisztráció esetén: 70 000 HUF/fő
- A továbbképzés díja személyes **(2024.10.21-ig tartó)** regisztráció esetén: 90 000 HUF/fő
- **2024-re érvényes MTSZ Edzői Tagsági Kártyával**, illetve **MTSZ Edzői licenccel** rendelkező kollégák részére: 35 000 HUF/fő
- **A NEP, illetve UEP MTSZ által támogatott edzők részvétele kötelező.** Számukra a részvételi díj: 20 000HUF/fő



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

Számlázás és fizetés:

A regisztrációs lap beérkezését követően a regisztráció során megadott e-mail címre a számla elektronikusan megküldésre kerül. Utalni kizárólag a számlán lévő bankszámlaszámra lehet, a közlemény rovatban pedig kérjük, hogy kizárólag a számla sorszámát tüntessék fel. Határidő: 2024. október 21.

Személyes regisztráció esetén a regisztrációval egyidejűleg készpénzben vagy bankkártyával lehetséges a részvételi díj megfizetése, a számlázás ezzel egyidejűleg történik. A befizetés az MTSZ pénztárában nyitvatartási időben lehetséges: hétfőtől csütörtökig 9:00-16:00, pénteken 9:00-13:00 óráig. **A regisztráció csak a részvételi díj befizetését követően lesz érvényes!**

FIGYELEM!

A továbbképzésen való részvételi feltétel a regisztrációs lap vagy link hiánytalan és megfelelő módon történő kitöltése-, valamint a képzési díj megfizetése után lesz érvényes.

- **2024-től csak érvényes MTSZ edzői licenccel, illetve MTSZ Edzői Tagsági Kártyával rendelkező edző kaphat MTSZ által javasolt támogatást. Továbbá 2024. január 1-től MTSZ tagszervezet akkor részesülhet pályázati támogatásban, ha legalább egy, 2024-re érvényes MTSZ licenccel rendelkező edzővel, illetve legalább egy, 2024-re érvényes MTSZ Edzői Tagsági Kártyával rendelkező edzővel rendelkezik.**



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

PROGRAM:

2024.10.26., szombat:

8:30-9:00 - Regisztráció - Megnyitó

9:00-10:30 A svájci tenisz felépítésének és feltételrendszerének a bemutatása

10:30-10:45 Kávészünet

10:45-12:00 Svájci tenisz a pályán. BSEM módszertan a versenyjátékosok képzésében

12:00-13:00 – Ebédészünet

13:00-14:30 Mentális fejlesztés 1

- Önszabályozás a mérkőzésen és a mérkőzésre való felkészülésben

14:00-14.15 Kávészünet

14:45-16:15 Fizikai fejlesztés 1

- A gyorsasági edzés összetevői és alkotóelemei

16:15-17:15 Mentális fejlesztés 2

- Az önbizalom erősítése

17:15-17:30 Kérdések, válaszok

2024.10.27., vasárnap:

9:00-10:30 Fizikai fejlesztés 2

- A robbanékonyság, a gyorsaság és az agilitás fejlesztése

10:30-12:00 Fizikai fejlesztés 3

- Teniszspecifikus lábmunka - maximalizálás vs. optimalizálás

12:00-12:30 Kérdések, válaszok



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

ELŐADÓK:

Beni Linder:



A svájci Tenisz Szövetség erőnléti vezetőedzője. Naponta dolgozott, illetve dolgozik együtt több top teniszjátékoskal, irányította Bacsinszky Tímea és a svájci Davis-kupa csapat kondicionális programját. Több külföldi topjátékos fizikai edzésprogramjának kialakításában is segít. 1995-2000 között a Berni Egyetemen tanult és szerzett mesterfokozatot. A legmagasabb diplomával rendelkezik a svájci olimpiai és a svájci teniszedzés/edzőképzésben is. Jelenlegi feladatai közé tartozik a svájci szövetség játékosainak kondicionális

teljesítményének fejlesztése, valamint a 10 partnerakadémia edzőinek koordinálása és felügyelete. A Svájci Olimpiai Szövetséggel együttműködve felelős a kondicionális edzőképző tanfolyamokért is. Folyamatosan elméleti és gyakorlati előadásokat tartott és tart nagy sikerrel az ITF (Nemzetközi Tenisz Szövetség), illetve a Tennis Europe edzőképző konferenciáin. Együttműködik számos teniszszövetséggel a kondicionális képzések fejlesztésében. Számos anyaga megtalálható az ITF Academy, a Facebook, a LinkedIn, a Youtube csatornákon, de írott anyagai is vannak.

Jürg Bühler:



15 éve dolgozik teniszedzőként, megszerezte a legmagasabb svájci edzői diplomát. A Berni Egyetemen fejlődépszichológiából és sportpszichológiából szerzett mesterfokozatot. 2009 óta a Svájci Tenisz Szövetség edzőképzésének és sportpszichológia képzésének vezetője. Oktatási és fejlesztési igazgató a Svájci Tenisz Szövetségben. Napi munkakapcsolatban dolgozott és dolgozik a svájci Nemzeti Edzőközpontban sportpszichológusként a nemzeti válogatott játékosokkal. 2013 óta tagja az ITF (Nemzetközi Tenisz Szövetség) edzői bizottságának. 2020 óta a DAS (Diploma of Advanced Studies) oktatója és felügyelője a Berni Egyetemen.

Előadásokat tartott és tart különböző országok konferenciáin. Az ITF (Nemzetközi Tenisz Szövetség) edzői számára lebonyolított konferenciákon a mai napig előad, 2013-ban Mexicóban, 2015-ben Törökországban, 2017-ben Bulgáriában, 2021-ben Martina Hingissel közösen és 2023-ban Kolumbiában is tőle tanulhattak a résztvevők. Több szakmai sportpszichológia könyvnek, illetve tenisz szakmai magazinban megjelenő cikkeknek szerzője, társszerzője.