



Íjászképzési tanfolyam a MÍSZ szervezésében, Budapesten LEVEL 1. szint

Időpont:

- I. - rész 2019. október 12-13.
- II. – rész 2019. október 19-20.

Helyszín: Eleven Íjászközpont (1163 Budapest, Margit u.28.) és Malév SC csarnoka (1185 Bp., Nagyszalonta u. 25., bejárat a Nagybecskerek utca felől)

Előadó: Banda Tibor szövetségi kapitány és a nemzeti edzők: Somogyvári Rita, Péller József, Sipos Gábor

A tanfolyam díja 79.000 Ft/fő/4 nap.

Részvételi feltétel:

- 20 éves kor betöltése
 - íjászatban való jártasság
 - tagegyesületi tagság
 - mindkét oktatási hétvégén való részvétel
 - a részvételi díj befizetése a MÍSZ részére a jelentkezési határidőig (október 6.)
- A jelentkezés csak akkor érvényes, ha a jelentkezési lap leadásával együtt a részvételi díj is befizetésre kerül.

Jelentkezési határidő: 2019. október 6.

JELENTKEZÉSEKET KORLÁTOZOTT SZÁMBAN TUDUNK ELFOGADNI!
(max 28 fő!)

VÁLTÓCIPŐ, továbbá a gyakorlati napokra gyakorló íj és saját íjászfelszerelés továbbá gumiszalag (gumicső) szükséges!

Az 1. szintű képzés főbb témakörei:

- Biztonság és etika
- Íjászfelszerelés alapismeretek
- Edzésvezetés, edzésszervezés, kommunikáció
- Az íjászat technikájának oktatása
- Tervezés kezdők számára
- Fizikai felkészítés alapjai az íjászatban
- Mentális alapok az íjászatban
- Fizikai felkészítés gyakorlat
- Lövés technikai alapok gyakorlat
- Lövés technika gyakorlat
- Lövés technika oktatása, hibajavítása gyakorlat

A képzési rendszer **4 fő modulra** épül:

- Alap íjászfelszerelés, Edzői készségek, képességek, biztonságtechnika
- alap mozgástechnika oktatása
- Fizikai felkészülés
- Mentális alapok

Az 1. szintű képzés célja, hogy az oktató képes legyen megtanítani a lövéstechnika alapjait:

- Bármilyen tanítványnak - fiatal, idős, mozgáskorlátozott;
- Egyénnek vagy csoportnak;

Az 1. szintű képzés végére a résztvevőknek a következő követelményeknek kell megfelelniük:

Felszerelés

1. Ismerje az íj és a vessző részeit.
2. Értse a húzáshossz és az íj ereje közti összefüggést.
3. Ismerje a kiegészítőknek a célját és a helyes használatát, mint pl. ujjvédő, irányzék, stabilizátor
4. Ismerje és tartsa be az alap biztonsági szabályokat, mint pl.: az íj biztonságos kezelése, lőpálya részei, felszerelés állapota

Lövéstechnika

1. Értse és képes legyen elmondani a lövésciklus lépéseit.
2. Értse a szemdominancia lényegét.
3. Értse és képes legyen elmondani a lövésciklus fő mozgásait, izomsorrendjét

Fizikai felkészülés

1. Alapismeret az erőnlétről és a bemelegítésről
2. Alapismeret: stretching, nyújtás, hajlékonyság, ízületi mozgékonyosság
3. Önálló bemelegítés tartása

Sportpszichológia

1. Ismerje az íjászat fontosabb mentális tényezőit

Teljesítményfokozás

1. Értse miért fontos az edzőnek és tanítványnak is naplót vezetni, jegyzetelni

Személyi fejlődés

1. Fejleszti az oktatási és beszédképességét
2. Ismeri és használja a „közös íjász nyelvet”
3. Elhivatott a „közös íjászkola” megteremtésében
4. Őszinte, összefogott, az etikettnek megfelelően sportemberként viselkedik, és ezt a magatartást hirdeti
5. Be tudja mutatni a helyes technikát

Szabályok

1. A pályán folyamatosan figyeli és betartatja az alapvető biztonsági szabályokat

A képzés végeztével a hallgatók egy 50 kérdésből álló vizsga feladatsort töltenek ki.

A sikeres vizsgázók oklevelet kapnak és regisztrálásra kerülnek a LEVEL 1. képzést végzettek névsorába, valamint jogosulttá válnak a LEVEL 2 szint elvégzésére (legalább 2 éves Level 1-es szakmai tapasztalat után)

MINDENKIT SZERETETTEL VÁRUNK!