



Síoktatás mesterfokon

Technikai Program 2023

Kovács Tamás Máriusz programvezető
SMSZ Kiképző oktató
ISIA-bélyeges Síoktató***

Bojkó Balázs programvezető asszisztens
SMSZ Kiképző oktató aspiráns
IVSI-bélyeges Síoktató**





Misszió

Az SMSZ szakmai stábja életre hívta a **Technikai Program 2023** elnevezésű felkészülési eseménysorozatot, amelyben bármely SMSZ tag részt vehet. A 2019-2023-as időszakban a résztvevők folyamatos alapos technikai továbbképzést kapnak. Azon túl, hogy szakmai és sítudásuk fejlődik, megalapozhatják részvételüket az SMSZ demo csapatában, a **Hungarian Interski Demoteam***-ben.

*A **Hungarian Interski Demoteam** az SMSZ hivatalos demonstrátor (demo) csapata, mely a szervezet fennállása óta részt vesz az Interski és egyéb (pl. ISIA) kongresszusokon és más demo versenyeken. Ezeken a rendezvényeken a formációs sízés bemutató szereplés mellett a csapattagok aktívan részt vesznek a szakmai tapasztalatcserében.



Mire számíthatsz a Technikai Program 2023-ban?

Mindenekelőtt rengeteg élvezetes, csapatban való síelésre.

A Technikai Programban az alapoktól építjük fel a terhelés adagolását, rengeteg koordináció fejlesztő feladatot síelünk meg. Erre építve eljutunk a körülményekhez alkalmazkodó, szándék szerinti ívek és a megfelelő élváltás kialakításáig, végső célunk pedig az ütős, stabil és lekövethető karcolt és forgatott rövid- és hosszú ívek megsíelése.

A programban a **technikai fejlesztés**en kívül hangsúlyt fektetünk arra is, hogy egy **szakmai-baráti közösség** alakuljon ki. A táborokban elővesszük a síelés, formációs sízés csapatvezetési, csoportdinamikai, pszichológiai vonatkozásait is, a programot **“coaching”** szemlélettel vesszük. A demonstrátori szerep illetve a formációs sízés nagy előnye, hogy ezeket a tapasztalatokat az élet más területein is felhasználhatjuk.





Síoktatás mesterfokon



Célok



Technikai tudás

Az SMSZ rendes és pártoló tagjainak szóló technikai fejlesztő program. Mindenkit várunk, aki fejlődni, “szakmázni” szeretne.



Demonstrátor

Ahogy a csapat fejlődik és összeecsizolódik, egyre egységesebb, alaposan felépített technikával síelünk. Demonstrátorrá válunk, a samnauni Formációs sí EB-n vagy az Interski Kongresszuson bemutatjuk, hogyan síelnek a magyar síoktatók.



Interski

A ciklus egyértelműen legnagyobb eseménye lesz 2023-ban az Interski Kongresszus Leviben (Finnország), ahová SMSZ delegációval, azon belül demonstrátor csapattal készülünk.



A felkészülési táborok tematikája

- ✓ Hőekén keresztül a helyes pozíció és a megfelelő terhelés és forgatás kialakítása
- ✓ Megfelelő időzítések kialakítása a sítechnikában: botozás, csúcspont, kioldás
- ✓ Élváltás, éladagolás fejlesztése
- ✓ Race carving - maximális élhelyzet, munka a nagy erőkkel
- ✓ Rövidlendület - ritmus, dinamika - fejlesztése
- ✓ Kiscsoportos formációtechnika, térbeli és időbeli igazodás



Az út



2019

**2022
Samnaun EB**

**2023
Interski
Levi**

- Közösségépítő programok
- Kondicionális és koordinációs edzések
- Felkészülési edzésnapok hazai pályán
- Technikai felkészülési táborok
- Formációs gyakorlatot összeállító táborok
- Demonstrátor megmérettetések



Síoktatás mesterfokon

Programok és időpontok

Edzés / Program típus	Tartalma
Kondicionális és koordinációs edzések	Heti 1 edzés: teremben vagy szabadban Covid-szabályozás szerint
Felkészülési edzésnapok hazai pályán	Sítechnika fejlesztés, demo alapok – amennyiben az aktuális szabályozás miatt külföldi tábor nem lehetséges. Heti 1 alkalom.
Technikai felkészülési táborok	Sítechnika fejlesztés, demo alapok
Formációs gyakorlatot összeállító táborok	Konkrét koreográfia megtanulása, technikai “simítások”
Demonstrátor megmérettetések	Demo – pl. Samnaun EB, Interski 2023 (Levi, Finnország)
Közösségépítő programok	Pl. kirándulás, sörözés, jet-ski, ski for fun, mountain bike, Ultrabalaton részvétel stb.

Dátum	Esemény	Napok száma
2021. április	Technikai felkészülési tábor (3 nap)	3
2021. május	Technikai felkészülési tábor (3 nap)	3
2021. október	Technikai felkészülési tábor (3 nap)	3
2021. december	Technikai felkészülési tábor (3 nap)	3
2022. Január	Technikai felkészülési tábor (3 nap)	3
2022. március	Formációs tábor (3 nap)	3
2022. április	Formációs tábor (3 nap)	3
2022. április	Demo EB Samnaun	5
2022. október	Technikai felkészülési tábor (3 nap)	3
2022. december	Technikai felkészülési tábor (3 nap)	3
2023. január	Formációs tábor (4 nap)	4
2023. február	Formációs tábor (4 nap)	4
2023. Március	Intererski Levi	6

Hogyan lehetsz a részese?

A program résztvevői szintjei



Résztvevő: az edzéseken részt vesz a technikai fejlesztése céljából.



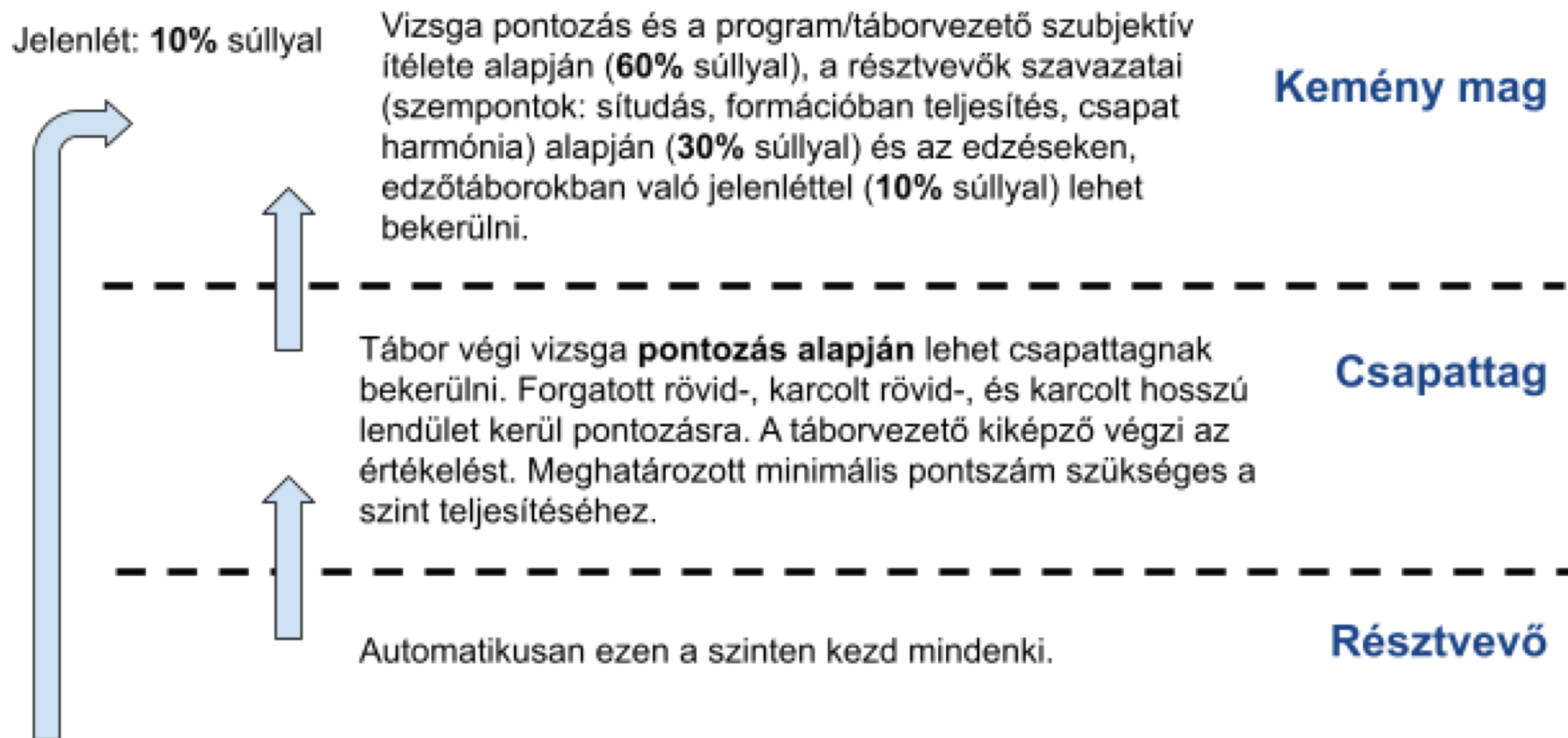
Csapattag: Formációs gyakorlatot összeállító táborokban és demonstrátor megmérettetéseken résztvevő csapattagok (válogatás eredményeképpen).



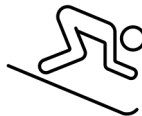
Kemény mag (kiemelt csapattag): tapasztalat, a Programvezető és a táborok szavazatai alapján kialakuló 6-8 fős gárda. A Programvezető feladata, hogy táboronként felülvizsgálja és szükség szerint módosítsa a kemény mag körét.

Programvezető: Kovács Tamás Máriusz

Hogyan válhatsz csapattaggá?



Edzések díja

Edzés / tábor	Kemény mag	Csapattag	TP résztvevő
 Kondicionális és koordinációs edzések	2.000 Ft / fő (szabadtéren), 3.000 Ft / fő (teremben)	2.000 Ft / fő (szabadtéren), 3.000 Ft / fő (teremben)	2.000 Ft / fő (szabadtéren), 3.000 Ft / fő (teremben)
 Edzésnapok hazai pályán	6.500 Ft / fő	6.500 Ft / fő	6.500 Ft / fő
 Technikai felkészülési táborok (min. 6 fő esetén)	-	7.000 Ft / fő / nap	12.000 Ft / fő / nap
 Formációs gyakorlatot összeállító táborok	-	7.000 Ft / fő / nap	Nem vesz részt



Síoktatás mesterfokon

Közösség



CSATLAKOZZ!
#síoktatóvagyok