

**Szekcióterem 2. TE Sportági workshop
Terem B002 Tokio**

Időpont	Program - 30 perc/ szabadidősport workshopok Moderátor: Dr. Tóth László
10:30-10:55	A lovaglás, mint szabadidős tevékenység Dr. Protzner Anna Balog Orsolya
11:00-11:25	Miért jó élmény a síelés? Mikor és hogyan kezdünk el síelni? Dr. Egri Katalin
11:30-11:55	Sportlövészet Gábrriel Emese
12:00-12:25	POLAR Smart Coaching program Nagy-Barta József
12:30-12:55	Labdarúgás Pruckner László/ Lovász Tamás István
13:00-13:25	Futás Dr. Gyimes Zsolt
13:30-13:55	Golf Szalma László
14:00-14:25	Spinning® - A te tekerésed! Hajdú Gergely
14:30-14:55	Kerékpárt mindenkinek! Várhegyi Attila

Dr. Protzner Anna adjunktus,



a TE Lovassportok csoportjának vezetője,
rekreáció-sportturizmus területről, a szabadidős lovaglásban aktív"

Balog Orsolya



a TE Lovassportok csoportjának munkatársa, testnevelő –
gyógytestnevelő és lovasedző, korábban a díjugrató szakágban versenyző

A lovaglás, mint szabadidős tevékenység

Általános ismeretek a lóról és annak viselkedéséről, valamint a lovaglásról. A lovaglás aktív és passzív szabadidős tevékenységi formái. Mire figyeljünk oda, amikor eldöntjük, hogy megtanulunk lovagolni? A megfelelő lovarda, oktató, ló, felszerelés kiválasztása.

Dr. Egri Katalin

kiképző síoktató, a Síoktatók Magyarországi Szövetségének elnöke



Miért jó élmény a síelés? Mikor és hogyan kezdünk el síelni?

Bihariné Gábrriel Emese



A sportlövészettel általános iskolás koromban ismerkedtem meg, akkor még szakköri körülmények között. Később - több más sportág kipróbálása után - tértem vissza a lövészethez, puskás lövőként. A sportágban eltöltött évek alatt nem csak a versenyzői kompetenciák elsajátítása volt a célom, hanem tudatosan készültem az edzői pályára is. 2006 óta tartok sportlövészeti órákat a Testnevelési Egyetemen, ahol a hallgatók megismerkedhetnek a sportág történetével, technikájával és a biztonságos oktatás menetével. A kurzus elvégzésével képesek lesznek az iskolában lövészet foglalkozásokat tartani, hogy a diákok is megismerkedhessenek ezzel a szép sportággal.

Sportlövészet:

Tudatosság, pontosság, koncentráció. A lövészet - mindamelllett, hogy remek kikapcsolódást nyújt művelőjének - számos fizikai, pszichikai és szellemi képesség fejlesztésére alkalmas sportág. A lövészetben sosem az ellenfél legyőzése a cél, hanem saját képességeink megismerése és az önmagunkkal való megküzdés.

A workshop keretein belül a látogatók kipróbálhatják magukat a sportlövészetben, ahol lézerpisztollyal és lézerpuskával is lőhetnek.

Nagy-Barta József cégvezető



Volt TF-es hallgatóként az üzleti világban is a sporthoz kapcsolódó tevékenységekben éreztem jól magam.

Már több mint 10 éve a Polar pulzsmérők és pulzusdiagnosztikai rendszerek magyarországi képviselőjének vezetése a feladatom.

Cégünk lineáris forgalom növekedésének sikere bizonyítja számomra, hogy a "csapat és edzője" évről-évre felkészülten tud reagálni a folyamatosan változó piaci kihívásokra, melyekhez edzői és tanári tapasztalataim egyaránt segítségemre voltak.

POLAR Smart Coaching program

Az adat hatalom. A sportból nyert adat győzelem.

A viselhető okos eszközök korában minél több adat kerül rögzítésre annál pontosabb állapot visszajelzést kapunk a sportolók tevékenységeiről. Már nem az a kérdés, hogy mennyi adatot nyerünk, hanem az, hogy azokat miként dolgozzuk fel.

A Polar Smart Coaching funkciók a felmérésekkel, a 7/24 aktivitás monitorozással, mozgás adat elemzésekkel - egy ökoszisztéma rendszerbe kapcsolódva - tudja segíteni az edzők és a sportolók munkáját!

Lovász Tamás István



A Magyar Labdarúgó Szövetség Budapesti Igazgatója.
Okleveles Sportmenedzser, labdarúgó szakedző.

Amatőr labdarúgó, majd edző. A Testnevelési Egyetemen szerezte Sportmenedzser és labdarúgó szakedzői diplomáját. 1995-2006 között a Heves megyei labdarúgó szövetség Verseny, majd edző bizottságának elnöke. Több labdarúgás történeti könyv szerzője. 2007-2011-ig a Budapesti Labdarúgó Szövetség főtitkára. 2011-től a szövetségi integrációt követően az MLSZ Budapesti Igazgatója. 2016-ban a PPKE jogi karon sportjogi szakoklevelet szerzett.

A fővárosi amatőr labdarúgása, az óvodásoktól a veteránokig.

A fővárosi amatőr futball működése, a bajnoki rendszerének bemutatása. Bekapcsolódási és részvételi lehetőségek a szervezett amatőr labdarúgásban Budapesten, az alábbi bontásban.

- Felnőtt férfi Budapest I-IV. osztály.
- Budapesti utánpótlás bajnokságok.
- A Bozsik program
- A Bozsik intézményi program, iskolásoknak és óvodásoknak
- Öregfiúk, oldboys és veterán versenyrendszer,
- Férfi futsal bajnokságok és az egyetemi futsal,
- Női labdarúgás,
- Budapest kupa,
- Utánpótlás futsal,
- Egyéb teremtoránák

Dr. Gyimes Zsolt

Testnevelési Egyetem Atlétika Tanszék



Egyetemi docens, Olimpikon edző. szakterülete az atlétikai futások technikája, biomechanikája és élettana. Több hazai bajnoki és nemzetközi szintű középtávfutó edzője. Felfedezője és edzője Kazi Tamás olimpikon, 3-szoros világbajnoki elődöntős és 28-szoros magyar bajnok középtávfutónak. 2012-ben ő kapta meg a TF-MOB edzői nívódíját. Maga is válogatott középtávfutó volt, részt vett és elődöntőig jutott az 1991-es Sheffield-i Egyetemi és Főiskolai Világbajnokságon. 2004-ben doktorált, témája az állóképességi és erősportolók szív-morfológiájának és szív funkciójának összehasonlító elemzése volt. 25 éve tanít a TF-en, ma is aktívan sportol és edzősködik.

Az előadásának témája:

- Futásokról általában, a különböző sebességű futások technikája.
- A futás (tartós futás) evolúciós gyökerei.
- A különböző sebességgel végzett futások energetikai, élettani alapjai.
- Futó cipők kiválasztásának alapvető szempontjai.

Szalma László

Tanszékvezető egyetemi docens

Golf Pro oktató



Eredményes atlétikai pályafutásom után (2x EB arany, Olimpiai 4-6 helyezés, 71 x –es válogatottság, a távolugrás jelenleg is csúcstartója) ismerkedtem meg a Golf sportággal. Immár 25 éves golf sportágban eltöltött versenyzői és oktatói múlttal rendelkezem. A TF-en irányításom alatt indult el a golf sportági szakember képzés anno 2002-ben. Jelenleg már a

TE-en is indul Mester szakos edző képzés a sportágban. Jelenleg a PGA of Europa által akkreditált képzéssel rendelkező oktatóink oktatnak hazánk területén és ismertetik meg a golfozás alapjait a kezdőkkel. A bármely korban elkezdhető sportágot hazánkban több mint tíz pályán szakképzett oktatókkal lehet kezdeni. A Golf Szövetségnek kezdő tanfolyamai mellett egyéni képzésben is részesülhetnek az arra jelentkező kezdők.

Az előadásban;

- a sportág kezdeti időszakát nemzetközi és hazai viszonylatban,
- a pályákról, a versenyrendszerről, felszerelésekről,
- az amatőr és prof versenyekről-, versenyzőkről,
- a sportág sajátos etikettjéről, alapszabályairól,
- a kezdés lehetőségei, nehézségei és feltételeiről ismerhetnek meg információkat az érdeklődők.

Hajdu Gergely



Msc. humánkineziológus, terheléséltan szakirány
Spinning® Master Instructor

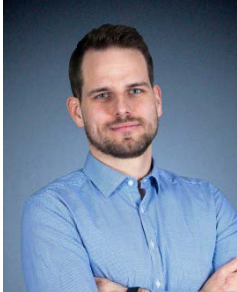
A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi karán végzett, Bsc. illetve Msc. diplomamunkáit a Spinning® program terheléséltani háttéréről írta.
Jelenleg a Spinning® márka kizárólagos magyar oktatási képviselőjét ellátó cég, a Cardio Expert Kft. tulajdonosa és ügyvezetője. A Spinning® márka tulajdonosának megbízásából több száz Spinning® instruktorképzést végezte illetve magyar és külföldi Spinning® rendezvények rendszeres prezenteré.

Spinning® - A te tekerésed!

Kevés fitnesztermi csoportos edzésformáról lehet elmondani, hogy évek, sőt évtizedek óta töretlen népszerűséget élvez – a Spinning® program pedig ilyen! Idén kerekén 30 éve, hogy Johnny Goldberg amerikai kerékpárversenyző megalkotta, azóta pedig a világ több, mint 80 országában, fanatikus lelkesedéssel emberek milliói izzítják a Spinner bringa lendkereket nap mint nap. Az előadáson megtudhatjuk, milyen kivételes összetevők teszik lehetővé, hogy a Spinning® program biztonságos, hatékony és nem utolsó sorban szórakoztató lehessen bárki számára, edzettségi szinttől és életkortól függetlenül. Lehetőség lesz a Spinner kerékpár

megismerésére és kipróbálására, illetve természetesen az érdeklődők kérdéseire is válaszolnak a Spinning® Hungary szakemberei.

Várhegyi Attila tanársegéd



Várhegyi Attila 2013-ban a Testnevelési Egyetem Rekreáció szakán szerezte MSC diplomáját. Egyetemünkön - PhD tanulmányai mellett - 2015 óta dolgozik, a Rekreáció tanszék tagjaként, ahol számos tábor és gyakorlati tárgy vezetője és oktatója, valamint az éppen alakulóban lévő TFSE Kerékpár szakosztály vezetője. Jelenleg is több mozgásformát űz rekreációs szinten, azonban kerékpározás iránti szeretete és elhivatottsága az évek folyamán egyre csak mélyült. Több, mint 10 éves szakmai tapasztalattal rendelkezik szabadidősport és csapatépítő rendezvények, események, táborok és túrák tervezésében, szervezésében és lebonyolításában. Egyetemi karriere mellett elkötelezett támogatója és aktív résztvevője a modern infokommunikációs eszközök által nyújtotta lehetőségek rekreációs mozgásformákba való beépítésének, amelyekkel a fiatalabb (#esport) generációkat is élménydús, interaktív mégis mozgással teli szabadidős tevékenységre tudjuk sarkallni. A workshop neve lehetne "Kerékpárt mindenkinek!"

Kerékpárt mindenkinek!

A workshop célja, hogy az emberek tisztában legyen a kerékpárok fajtáival, azok felhasználási területeivel továbbá teljesebb képet kapjanak a számukra megfelelő kerékpár kiválasztásáról, beállításáról, karbantartásáról majd annak kressz szerinti használatáról.