



## **Nemzetközi Utánpótlás Edzőtovábbképzés III. Terhelés-optimalizálás a kosárlabdában**

**Szakmai vezető: Zalay Zoltán -**  
Nemzeti Kosárlabda Akadémia, Pécs



**Magyarországi Németek  
Általános Művelődési Központja**  
6500, Baja, Duna u. 33.

### **Program:**

- **08.30 - 09.00** Regisztráció I.
- **09.00 - 10.00** **Diagnosztikai mérés és értékelés a kosárlabdázásban -  
sérülésmegelőzés és hosszútávú teljesítményfokozás – elméleti előadás:**  
**Dr. Łukasz Trzaskoma** - sporttudományos és erőnléti szakember,  
Testnevelési Egyetem, Budapest
- **10.00 - 11.00** **Diagnosztikai mérés és értékelés a kosárlabdázásban -  
sérülésmegelőzés és hosszútávú teljesítményfokozás – gyakorlati előadás:**  
**Dr. Łukasz Trzaskoma** - sporttudományos és erőnléti szakember,  
Testnevelési Egyetem, Budapest
- **11.00 - 11.15** Kávészünet
- **11.15 - 12.15** **Utánpótlás korú kosárlabdázók  
mérkőzés adatainak elemzése Kinexon rendszerrel:**  
**Dr. habil. Rátgéber László** - szakmai igazgató, NKA, KSMK, Pécs,  
**Nagy Dóra** - tudományos csoportvezető, NKA, KSMK, Pécs,  
**Igor Kovačić** - vezető fizioterapeuta, NKA, KSMK, Pécs
- **12.15 - 13.30** Ebédészünet
- **13.30 - 13.45** Regisztráció II.
- **13.45 - 14.45** **Physical Preparation of Young Athletes:**  
**Ernest Radjen** - mesteredző
- **14.45 - 15.45** **Basketball Fundamentals for Young Players:**  
**Ernest Radjen** - mesteredző
- **15.45 - 16.00** Kávészünet
- **16.00 - 17.00** **Man-to-Man Defensive Principles:**  
**Bojan Salatic** - U16 vezetőedző, NKA, Pécs
- **17.00 - 17.15** Szakmai teszt
- **17.15** Regisztráció III.

Jelentkezés, a korábbi évekhez hasonlóan,  
az MKOSZ regisztrációs rendszerén keresztül történik.

