









# BOULDER ACADEMY BUDAPEST

## Akadémiánk missziója

A Boulder Academy Budapest elsődleges célja a Magyar Sportmászás utánpótlás nevelését támogatni és fejleszteni. Az Akadémia küldetése olyan mászók nevelése, akik a bennük rejlő lehetőséget teljes mértékben el tudják érni és felnőttkorukban eredményes, nemzetközi szintű sportpályafutással rendelkező sportemberekké válnak. Meggyőződésünk, hogy az utánpótlás nevelésben kulcsfontosságú a sportolók személyiségfejlesztése és olyan értékek, normák átadása annak érdekében, hogy sikerorientált, önálló döntéseket és felelősséget vállaló sportolókat neveljünk, akik nemcsak a sportban, hanem az élet minden területén megállják a helyüket. Fontosnak tartjuk az iskolai tanulmányok és az eredményes sportkarrier összehangolását. A szakmai stáb feladata továbbá, hogy a nevelés hatására a sportoló képes legyen az edzéseken céltudatosan és tervszerűen dolgozni, ennek hatására elérni azt, amit kitűzött a sportban és a mindennapi életben.

## A képzés főbb pontjai:

-  Korosztályra szabott edzésprogram
-  Hazai és külföldi edzőtáborok, versenyek
-  Rendszeres egészségügyi vizsgálatok
-  Általános és sportágspecifikus felmérések
-  Hazai és nemzetközi versenyekre való felkészítés
-  Továbbképzések

# Felvétel az akadémiai programba

Felvételt az akadémiai képzésbe csak a következő korosztályoknak hirdetünk:

- 3-4 évesek
- 5-6 évesek
- 7-8 évesek
- 9-10 évesek
- 11-12 évesek
- 13-14 évesek

A **14 éves kor feletti** érdeklődőket az ifjúsági edzéseken várjuk sok szeretettel.

A képzésbe előzetes felmérés alapján kerülnek be a gyerekek.


Érdeklődni és a felmérésre jelentkezni az alábbi elérhetőségen lehet:


Somogyi Vencel: [vencel@babboulder.hu](mailto:vencel@babboulder.hu)


A képzés helyszíne: Boulder Academy Budapest falmászó terem  
Lurdy Ház 1097 Budapest, Könyves Kálmán Krt. 12-14.

## Akadémiai program felépítése

A Magyar Hegy- és Sportmászó Szövetséggel és azon belül a versenymászás vezetőedzőivel együttműködve egy olyan terv létrehozásán dolgozunk, ami a tehetséggondozás teljes egészét foglalja magába.

 3-6 éves korban a cél az életkori sajátosságoknak megfelelően a gyermekek sokoldalú képzése. A mozgás megszerettetése, valamint az alapvető mozgáskészségek, mozgásformák fejlesztése játékos formában.

 6-9 éves kortól megkezdődik az akadémiai edzésekre történő felvétel, a gyerekek az alapvető mozgáskészségek, mozgásformák fejlesztése mellett fokozatosan megismerkednek a sportágspecifikus készségekkel, valamint megjelennek a saját testsúllyal végzett játékos, szertorna jellegű erősítő és nyújtó gyakorlatok.


 10-14 éves korban az akadémiai képzésben részt vevő sportolók megkezdik a hazai klubok által szervezett amatőr versenyeken való részvételt.

Fontos kiemelni, hogy eredménykényszer nélkül, a természetes versenyszellem kialakításán van a hangsúly. A hazai versenyek mellett a külföldi termekben eltöltött edzések illetve edzőtáborok lehetőséget biztosítanak a további tapasztalatszerzéshez.

Nemtől függően az egyszerűtől az összetettebb és bonyolultabb sportági technikák és koordinációs képességek elsajátítása mellett kezdetét veszik a fokozatos, aerob állóképesség fejlesztését célzó gyakorlatok, illetve továbbra is a képzés része a saját testsúllyal végzett erősítő és nyújtó gyakorlatok helyes technikai kivitelezése.

A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése mellett megjelennek a kognitív képességek és a sportági taktikák fejlesztését elősegítő feladatok.

Ebben az életkorban fokozottan figyelünk az egészséges életmód kialakítására, továbbá elsajátítják a gyerekek azokat az alapvető ismereteket, amelyek elengedhetetlenek az edzések további, tervszerűen felépített működéséhez.

 15-18 éves korban nemtől függően a sportági technikák és koordinációs képességek finomhangolása mellett megkezdődnek a fokozatos, helyes technikai kivitelezésre épülő általános és sportágspecifikus erőnléti edzések, valamint hangsúlyosabbá válik az anaerob állóképesség fejlesztése. Az ifjú sportolók ismereteinek bővítése továbbra is fontos szerepet tölt be a képzésben, mivel elsajátítják a különböző regenerációt elősegítő gyakorlatok helyes kivitelezését, melyek csökkentik a sportolók sérüléseinek kialakulását.

A hazai versenyek mellett elkezdődik a nemzetközi versenyeken való részvétel, amely a Magyar Hegy- és Sportmászó Szövetség együttműködésével történik.

Továbbra is az a cél, hogy a versenyeken minél több tapasztalatot gyűjtsön a sportoló, illetve a testi és lelki egészség megőrzése, valamint az élethosszig tartó aktív életmód fenntartása felnőttkorban is.

# Az akadémiai edzések időpontjai és árai

## 3-4 éves korosztály

Szerda 15:30-16:30                      Létszám: 6 fő                      Havi díj: 12.000 Ft (Heti 1 alkalom)

## 5-6 éves korosztály

Kedd                      15:30-16:30                      Létszám: 8 fő                      Havi díj: 12.000 Ft (Heti 1 alkalom)  
Péntek                      15:30-16:30                      Létszám: 8 fő                      24.000 Ft (Heti 2 alkalom)

## 6-8 éves korosztály

Kedd                      16:30-17:30                      Létszám: 8 fő                      Havi díj: 12.000 Ft (Heti 1 alkalom)  
Csütörtök                      16:30-17:30                      Létszám: 8 fő                      24.000 Ft (Heti 2 alkalom)

## 8-10 éves korosztály

Hétfő                      16:30-18:00                      Létszám: 8 fő                      Havi díj: 15.000 Ft (Heti 1 alkalom)  
Szerda                      16:30-18:00                      Létszám: 8 fő                      30.000 Ft (Heti 2 alkalom)

## 10-12 éves korosztály

Hétfő                      16:30-18:00                      Létszám: 8 fő                      Havi díj: 15.000 Ft (Heti 1 alkalom)  
Szerda                      16:30-18:00                      Létszám: 8 fő                      30.000 Ft (Heti 2 alkalom)

## 12-14 éves korosztály

Hétfő                      17:00-19:00 (2 óra)                      Létszám: 8 fő                      Havi díj: 17.500 Ft (Heti 1 alkalom)  
Szerda                      17:00-19:00 (2 óra)                      Létszám: 8 fő                      35.000 Ft (Heti 2 alkalom)

## 14-16 éves korosztály

Hétfő                      17:00-19:00 (2 óra)                      Létszám: 8 fő                      Havi díj: 17.500 Ft (Heti 1 alkalom)  
Szerda                      17:00-19:00 (2 óra)                      Létszám: 8 fő                      35.000 Ft (Heti 2 alkalom)