



Magyar Tájékoztató Futó Szövetség

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Telefon/fax: 1/4606801. E-mail: iroda@mtfsz.hu

EDZŐI KONFERENCIA MEGHÍVÓ

A Magyar Tájékoztató Futó Szövetség Élsport és Edző Bizottsága,
valamint a Marketing és Kommunikációs Bizottsága meghív minden érdeklődőt

2015. február 1-jén vasárnap 10–16 óráig

megrendezésre kerülő

Tájékoztató Futó Edzői Konferenciára

A konferencia helyszíne:

Testnevelési Egyetem:

Budapest, Alkotás u. 44. főépület II. emelet 67. számú terem.

A konferencia tervezett programja:

9.30–10.00: Érkezés, regisztráció

10.00: Konferencia-megnyitó, részletes program ismertetése:

Paskuj Mátyás, az MTFSZ Marketing és Kommunikációs Bizottság vezetője, a konferencia házigazdája, moderátora

10.05–10.45: 1. előadás

Az vagy amit megeszel!

Hogyan befolyásolja a táplálkozás a teljesítményt?



Dr. Lantos Zoltán

(világbajnoki váltó 4. helyezett, korábbi MTFSZ szakfelügyelő)

- *hogyan változik a tápanyagigény a fizikai igénybevételtől?*
- *milyen módon befolyásolják az egyes ételek a szervezet ké-szültségi állapotát?*
- *hogyan figyeljünk az étkezésre verseny előtt, alatt és után?*

10.45–10.55: Kérdések

10.55–11.35: 2. előadás

Edzéselmélet alapjai



Dr. Dosek Ágoston

(TF tanára, korábbi szövetségi kapitány és edző)

Hegedűs Zoltán

(korábbi szövetségi kapitány)

- életre szóló sportolás,
- hosszútávú tervezés Gyermekek tájfutó foglalkoztatása Él-sport felkészítés Szenior korúak sportolása
- módszertani sajátosságok, Eljárások a tájékozódási sportokban



11.35–11.45: Kérdések

11.45–12.15: Szünet

12.15–12.55: 3. előadás

Gyakorlati edzéstippek, edzésötletek



Kisvölcsey Ákos

(MOM edzője)

- verseny az edzéseken
- technikai edzések tornateremben
- parkedzések

12.55–13.05: Kérdések

13.05–13.45: 4. előadás

Tejsavkűszöb sebesség



Nemes Béla

(BEAC volt edzője)

- *mi a tejsavkűszöb sebesség?*
- *miért fontos?*
- *milyen edzésekkel emelhető?*

13.45–13.55: Kérdések

13.55–14.15: Szünet

14.15–14.55: 5. előadás

„X-trainings, avagy alternatív edzéslehetőségek tájfutóknak”.



Zsigmond Száva

(DTC edzője, junior válogatott segítője)

- *kiegészítő edzések létjogosultságára,*
- *különböző lehetőségeket bemutatása,*
- *élő példák a tájfutás világából (Füzy Anna és Lenkei)*

14.55–15.05: Kérdések

15.05–15.45: 6. előadás

Hogyan építsünk fel, és működtessünk egy nagy csapatot.



Gyalog Zoltán

(Tabáni Spartacus SKE vezetőedzője)

- *A Tabáni Spartacus felívelése.*
- *Miért fontos a csapategység.*
- *Hogyan lehet a csúcson maradni egyesületi szinten?*
- *Miképp lehet egy 15 fős csoportból 80 fős utánpótlás **csapatot** kovácsolni.*

15.45–15.55: Kérdések

A konferenciát megelőzően is tehetsz fel kérdést bármelyik előadással kapcsolatban írásban paskujm@gmail.com, melyre a választ a konferencián kapod meg.

15.55–16.00: Összegzés, a konferencia bezárása

A Konferencián a részvétel **díjmentes**, előzetes regisztrációhoz kötött.

Regisztráció az entryben, további információk 20/9521-022 telefonszámon kérhetők.

Regisztráció határideje: 2015. január 27.

A konferencia szüneteiben kávéval, teával, üdítőkkel és szendvicsekkel várjuk a résztvevőket.

Gyere el és vegyél te is részt az edzői konferencián, oszd meg tapasztalataidat az ország összes edző kollégájával!

Várjuk jelentkezésed!

Budapest, 2015. január 12.

Fehér Ferenc
Élsport és Edzőbizottság
vezető

Paskuj Mátyás
Marketing és Kommunikációs
bizottságvezető

