

A konferencia főrendezői:



Magyar
Olimpiai Bizottság



Magyar
Edzők Társasága

Társszervezők és közreműködők:

Magyar Atlétikai Szövetség

Magyar Sporttudományi Társaság

Magyar Triatlon Szövetség

Nemzeti Sportszövetség

Nemzeti Utánpótlás-nevelési
és Sportszolgáltató Intézet

www.magyaedzo.hu

Fő támogatók:



Magyar
Olimpiai Bizottság



Önkormányzati Minisztérium
Sport Szakállamtitkárság

Támogatók:



Kaqun Hungária Kft.



Szerencsejáték Zrt.

A kenyai futók sikereinek nyomában

Meghívó

a Magyar Olimpiai Bizottság
és a Magyar Edzők Társasága
módszertani továbbképző konferenciájára

„Training the Kenyan Way – Kenyai edzés módszerek”

(Az előadás angol nyelvű, magyar fordítással)

Előadó:

Jürg Wirz

atlétikai szakíró (Kenya)

2009. október 28. (szerda) 10:00 – 14:00

Regisztráció: 9:00 – 10:00

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Magyar Sport Háza, I. em. Konferenciaterem

Részvételi díj 3000,- Ft!

Téritésmentes a részvétel a Gerevich sportösztöndíjban részesülők,
továbbá a Héraklész- és a Sport XXI Programban dolgozó edzők részére!

Minden érdeklődőt szívesen látnak
a konferencia rendezői és társszervezői

www.magyaedzo.hu



Jürg Wirz

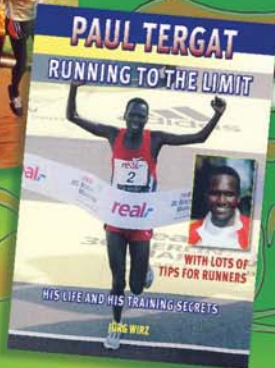
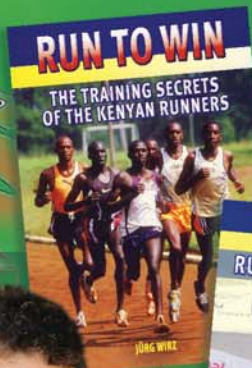


Svájci születésű, Kenyában élő kiváló újságíró és atlétikai szakíró. Fiatal korában Svájc egyik legeredményesebb junior középtávfutója volt.

Sportújságírói pályafutását 1971-ben a Zürichi *Sport-information*nál kezdte. Nyolc éven keresztül az *Aargauer Tagblatt* sportrovata vezetőjeként dolgozott, mellette a *Swiss Athletics* magazint szerkesztette. Alapító főszerkesztőjét tiszteleti személyében a *Der Läufer* és a *Fit for Life* magazin is.

Kenyában 2000 óta él, többek között a *Neue Zürcher Zeitung*, a *Runner's World*, a *Fit for Life* és az IAAF számára ír cikkeket. Számos sporttémájú könyvet fordított angolról németre a németországi Meyer&Meyer kiadónak.

Legismertebb művei: *Paul Tergat – Running to the Limit* (2005) és a *Run to Win – The Training Secrets of the Kenyan Runners* (2007). Munkássága és helyszíni ismeretei alapján szakmai körökben nem véletlenül tekintik vendég-előadónkat a kenyai „edzéstitkok” legkiválóbb ismerőjének.



Moderátorok:

Dr. Kozsla Tibor

stratégiai és nemzetközi igazgató, TF

Kropkó Péter

tizenkétszeres IRONMAN győztes

Dr. Pavlik Gábor

egyetemi tanár, TF

Dr. Schulek Ágoston

a MASZ tiszteletbeli elnöke

Program

09:00–10:00 Regisztráció

10:00 **Dr. Schulek Ágoston:**

Megnyitó, Jürg Wirz bemutatása

10.10 **Jürg Wirz:**

„Training the Kenyan Way
– Kenyai edzés módszerek”

Az előadás fő témakörei:

1. Hogyan vált Kenya a legsikeresebb országgá közép- és hosszútávfutásban? – Történeti áttekintés
2. Vannak-e genetikai előnyök, mit mond a tudomány? (Bengt Saltin, Yannis Pitsiladis stb.)
3. A helyi étkezési szokások – az alaptáplálék egyszerű, de egészséges (Éltsportolókkal végzett vizsgálatok eredményei)

12:00–12:15 **Kávészünet**

4. A siker alapja a kemény edzés: Daniel Komen, Saeed Saif Shaheen (ex Stephen Cherono), Paul Tergat, Lornah Kiplagat, Catherine Ndereba stb.
5. Claudio Berardelli (a világ egyik legsikeresebb futó-edzője) edzés módszerének és -filozófiájának eredményei: Janeth Jepkosgei (800m), Nancy Lagat (1500m), Alfred Kirwa (800m), Martin Lel, Robert Cheruiyot, Duncan Kibet és James Kwambai (marathon)

Az egyes témakörök után lehetőséget biztosítunk kérdésekre és hozzászólásokra!

14:00 **A konferencia zárása, büfé-fogadás**

Kiegészítő program

A konferencia teljes ideje alatt kiállítás, termék- és műszerbemutató, folyóirat- és könyvvásár!



www.magyaeredzo.hu