

# TERHELÉS, PIHENÉS, REGENERÁCIÓ, REHABILITÁCIÓ

Fővédnök:  
**BORKAI ZSOLT**  
a MOB elnöke

Védnök:  
**Dr. SIMICSKÓ ISTVÁN**  
az EMMI Sportért Felelős  
Államtitkára

**Szervezők:**

**MOB**



**MAGYAR EDZŐK  
TÁRSASÁGA**



**Elérhetőségek:**

Cím:  
1146 Budapest,  
Istvánmezei út 1-3.  
Telefon számok:  
1-460-6981,  
70-452-8672

**Szakmai Konferencia**  
a Kiemelt Edzői Program, a Gerevich Aladár Sportosztály  
és a látvány-csapatsportágak EDZŐI részére

Időpont:

2014. szeptember 29. 10.00-17.00 óráig.

Helyszín:

MOM Kulturális Központ, Színházterem  
1124 Budapest, Csörsz u. 18.

## PROGRAM

- 9.00-10.00: Regisztráció
- 10.00-10.20: **Köszöntők, a konferencia megnyitása.**  
*Borkai Zsolt*, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke,  
*Dr. Simicskó István*, Sportért Felelős Államtitkár,  
*Molnár Zoltán*, a Magyar Edzők Társasága elnöke
- 10.20-12.00: **Fáradás és alkalmazkodás.**  
*Prof. Dr. Radák Zsolt* egyetemi tanár,  
a Sporttudományi Kutató Intézet vezetője
- 12.00-13.00: Ebédszünet
- 13.00-14.00: **Terhelhetőség és regeneráció.**  
*Prof. Dr. Berkes István*, egyetemi tanár
- 14.00-15.00: **Éltsportolók regenerációjának támogatása  
étrendi időzítés segítségével.**  
*Tihanyi András*, a SPORTORVOS.hu PORTÁL szakértője
- 15.00-16.00: **Rehabilitáció, rehabilitációs technikák a  
versenysportban.**  
*Dr. Somogyi Péter*, az OSI főorvosa
- 16.00-17.00: **Kerekasztal beszélgetés az előadókkal.**

**Regisztráció:**

a met@magyaredzo.hu e-mail címén vagy a www.magyaredzo.hu honlapon  
2014.szeptember.25.-ig.

(Kérjük feltüntetni, hogy melyik program résztvevője, vagy MET tag, vagy egyéb érdeklődő)