



Konferencja Metodyczno-Naukowa

# PRZYGOTOWANIE SPRAWNOŚCIOWE W ZESPOŁOWYCH GRACH SPORTOWYCH



KATOWICE, 14-15 grudnia 2013



AWF Katowice  
Nowa Hala Mikołowska 72A

# WPROWADZENIE

Szanowni Państwo,

Sport jest jednym z ważniejszych aspektów życia człowieka. Dzięki aktywnemu trybowi życia możemy zwiększać swoje możliwości fizyczne oraz psychiczne. Taka Uczelnia jak Nasz AWF, daje możliwość uzyskania gruntownej wiedzy przez przyszłych trenerów, instruktorów czy nauczycieli wychowania fizycznego i fizjoterapeutów.

Z myślą o naszych pracownikach, studentach, absolwentach oraz przedstawicielach szeroko rozumianego środowiska sportowego organizujemy kolejną konferencją metodyczno-naukową. Tematem tegorocznej konferencji jest *Przygotowanie Sprawnościowe w Zespołowych Grach Sportowych*. Mamy nadzieję, że dzięki tej konferencji zasadniczo powiększy się zasób Waszej wiedzy oraz udoskonalicie praktyczne umiejętności w zakresie treningu sportowego w różnych dyscyplinach. Skierowana jest ona głównie do przedstawicieli gier sportowych, ale nie zapominajmy, że również przedstawiciele sportów indywidualnych wyniosą z konferencji szereg cennych informacji. Na zaproszenie naszej Uczelni swoją wiedzę oraz doświadczeniem podzielą się zagraniczni trenerzy specjalizujący się w różnych aspektach treningu sportowego.

Konferencja jest idealnym miejscem do pozyskania nowej wiedzy oraz możliwości konwersacji oraz wymiany poglądów z innymi trenerami.

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w konferencji.

Rektor AWF Katowice  
prof. Adam Zajac



## TEMATYKA WYKŁADÓW

1. Treningu ekscentryczny w prewencji i rehabilitacji urazów mięśniowych u piłkarzy nożnych (David Carmet).
2. Przygotowanie szybkościowo-zwinnościowe w grach zespołowych (Ian Jeffreys).
3. Wykorzystanie progu psychomotorycznego zmęczenia w treningu piłkarzy nożnych (Jan Chmura).
4. Trening funkcjonalny jako proces kształtowania motorycznego na przykładzie gier zespołowych (Remigiusz Rzepka).
5. Profilaktyka urazów w grach zespołowych- funkcjonalne podejście (Remigiusz Rzepka).
6. Wykorzystanie hipoksji w kształtowaniu tlenowej i beztlenowej wydolności zawodników gier zespołowych (Miłosz Czuba).
7. Optymalizacja obciążeń treningowych w kształtowaniu siły eksplozywnej na przykładzie koszykówki i siatkówki (Artur Gołaś, Adam Zajęc).
8. Kształtowanie siły mięśniowej w oparciu o sensomotorykę - doskonalenie reakcji zwrotnych zawodnika (Józef Spałek).
9. Kształtowanie szybkości i zwrotności w grach zespołowych z wykorzystaniem oporu zewnętrznego. Dobór obciążeń treningowych na przykładzie klubu piłki nożnej z Bundesligii (Jakub Sage).



## PRELEGENCI



**DAVID CARMET** swoją edukację trenerską rozpoczął na Uniwersytecie Pablo de Olavide. Podczas tego okresu był uczestnikiem wielu kursów z zakresu fizjologii wysiłku oraz wielu konferencji naukowych poświęconych przygotowaniu sprawnościowemu w grach zespołowych. Pierwszą pracą szkoleniową rozpoczął w lokalnym klubie piłki nożnej już w 2009 roku, będąc jeszcze studentem, kiedy to został trenerem drużyny Loreto U.D. Ten moment otworzył mu drzwi do świata hiszpańskiego sportu, w czym pomógł mu istotnie Paco Cejudo – pierwszy trener drużyny. W tym samym roku poznał Rafaela Angela Maldonado (FC Udinese, FC Granada, Watford FC), Jose Manuela Quintana oraz Julio Tousa (FC Barcelona, FC Juventus).



**Dr IAN JEFFREYS** jest doświadczonym trenerem, nauczycielem akademickim i cenionym wykładowcą w zakresie specyficznego kształtowania szybkości i zwinności w sporcie. Obecnie jest koordynatorem przygotowania siłowego i kondycyjnego na Uniwersytecie Południowej Wali. Jest także dyrektorem profesjonalnej firmy przygotowania motorycznego ALL-Pro Performance z siedzibą w Brecon w Wali. Dr Jeffreys pracuje od lat z zawodnikami różnych dyscyplin sportu, z przewagą gier zespołowych, uwzględniając dzieci i młodzież oraz zawodników na najwyższym międzynarodowym poziomie sportowym. Dr Jeffreys jest redaktorem naczelnym periodyku „Professional Strength and Conditioning Journal” afiliowanym przez UKSCA.



## PRELEGENCI



**Prof. dr hab. JAN CHMURA** jest wieloletnim nauczycielem akademickim, fizjologiem, trenerem, a obecnie pełni funkcję kierownika Katedry Motoryczności Sportowca Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. W latach 1999-2002 był Dziekanem AWF Katowice, a w 2008-2012 w AWF Wrocław. Jest autorem i współautorem ponad 300 prac naukowych, popularno-naukowych i metodyczno-szkoleniowych z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego i teorii sportu. Współpracował z wieloma klubami Polskiej Ekstraklasy, np. Górnik Zabrze, Odra Wodzisław, Korona Kielce, Cracovia Kraków. Pracując jako fizjolog w sztabie szkoleniowym, w sezonie 2006-2007, zdobył tytuł Mistrza Polski w piłce nożnej z zespołem KGHM Zagłębie Lubin.



**REMIGIUSZ RZEPKA** jest absolwentem AWF Katowice (1996) i od ponad 12 lat specjalizuje się w przygotowaniu motorycznym zawodników na różnym poziomie sportowym. Wiedzę z zakresu nowoczesnego treningu motorycznego i funkcjonalnego treningu zdobywał na wielu kursach przygotowania motorycznego w Stanach Zjednoczonych i Niemczech. Do tej pory prowadził ocenę i trening motoryczny m.in. z Męską Reprezentacją Piłki Nożnej, Reprezentacją Polski Kobiet w Siatkówce, Reprezentacją Polski w Futsalu, oraz Reprezentacją Polski Kobiet w Piłce Ręcznej.

Więcej informacji na temat w/w prelegentów oraz innych możecie Państwo znaleźć w poniższym linku:

<http://www.awf.katowice.pl/uczelnia/przygotowanie-sprawnosciowe-w-zespolowych-grach-sportowych/sylwetki-prowadzacych>



## MIEJSCE KONFERENCJI



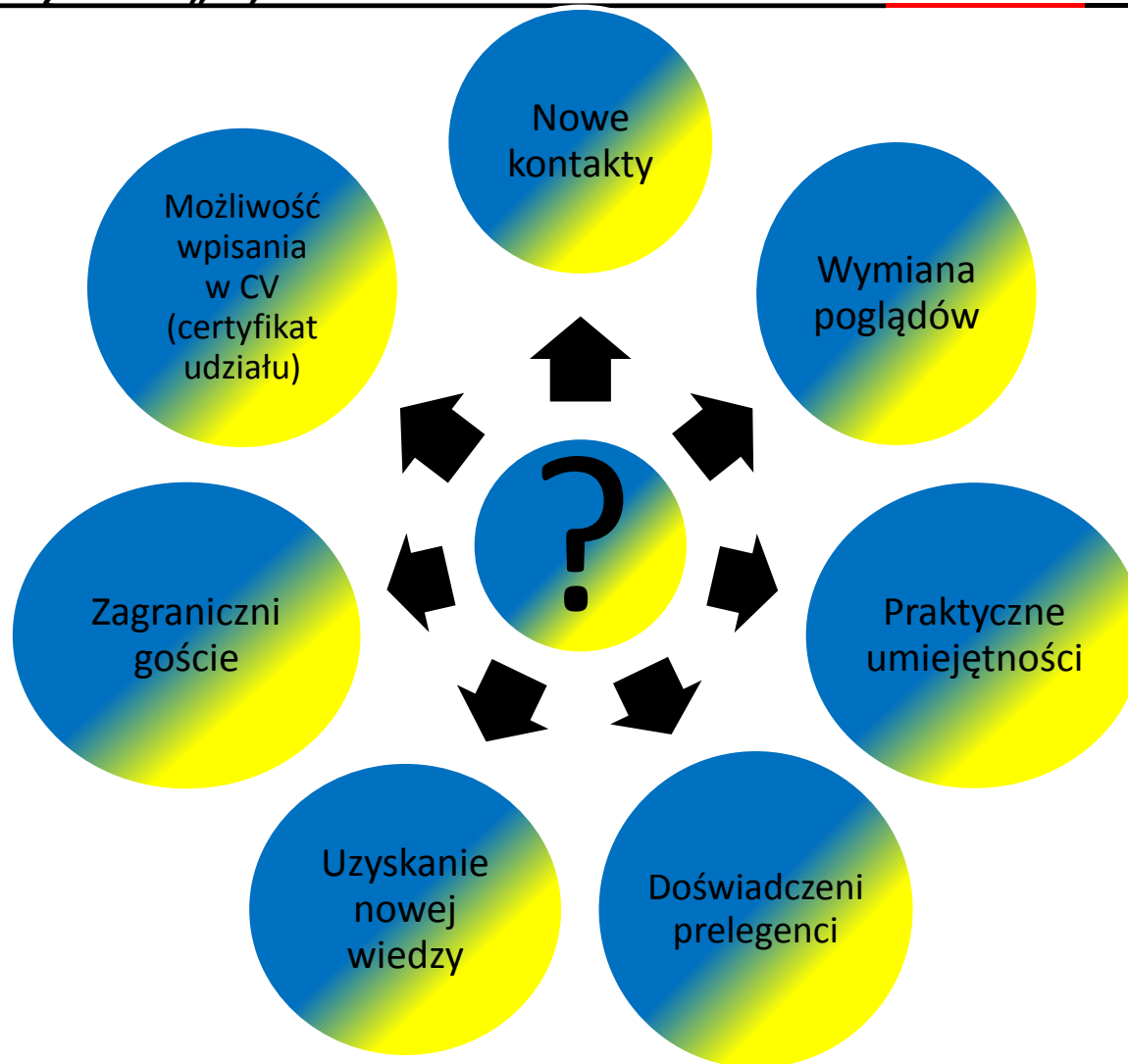
Perła AWF Katowice. Jest najnowocześniejszym budynkiem w całym kampusie naszej uczelni. Miejsce zajęć praktycznych oraz teoretycznych studentów AWF Katowice. W dniach **14/15 grudnia 2013** stanie się miejscem konferencji.

## TARGI AWF KATOWICE

Być może uda nam się zorganizować po raz pierwszy raz w historii AWF Katowice, równoległe z konferencją, Targi, na których by swoje usługi oraz produkty pokazali wystawcy nie tylko z województwa śląskiego. Niewątpliwie połączenie konferencji razem z targami byłoby szansą na zyskanie nowej wiedzy oraz produktów.



# SZCZĘŚLIWA „7”, CZYLI 7 POWODÓW DLACZEGO **WARTO** WZIĄĆ UDZIAŁ



## KOSZTY I TERMINY ZAPISÓW

CENA PRZED 8 GRUDNIA	CENA PO 8 GRUDNIA
500zł	550zł

Ostateczny termin zgłoszenia upływa 10.12.2013r.

W przypadku rezygnacji do 10.12.2013r. organizator zwraca 100% wpłaconej kwoty, po tym terminie 50%.

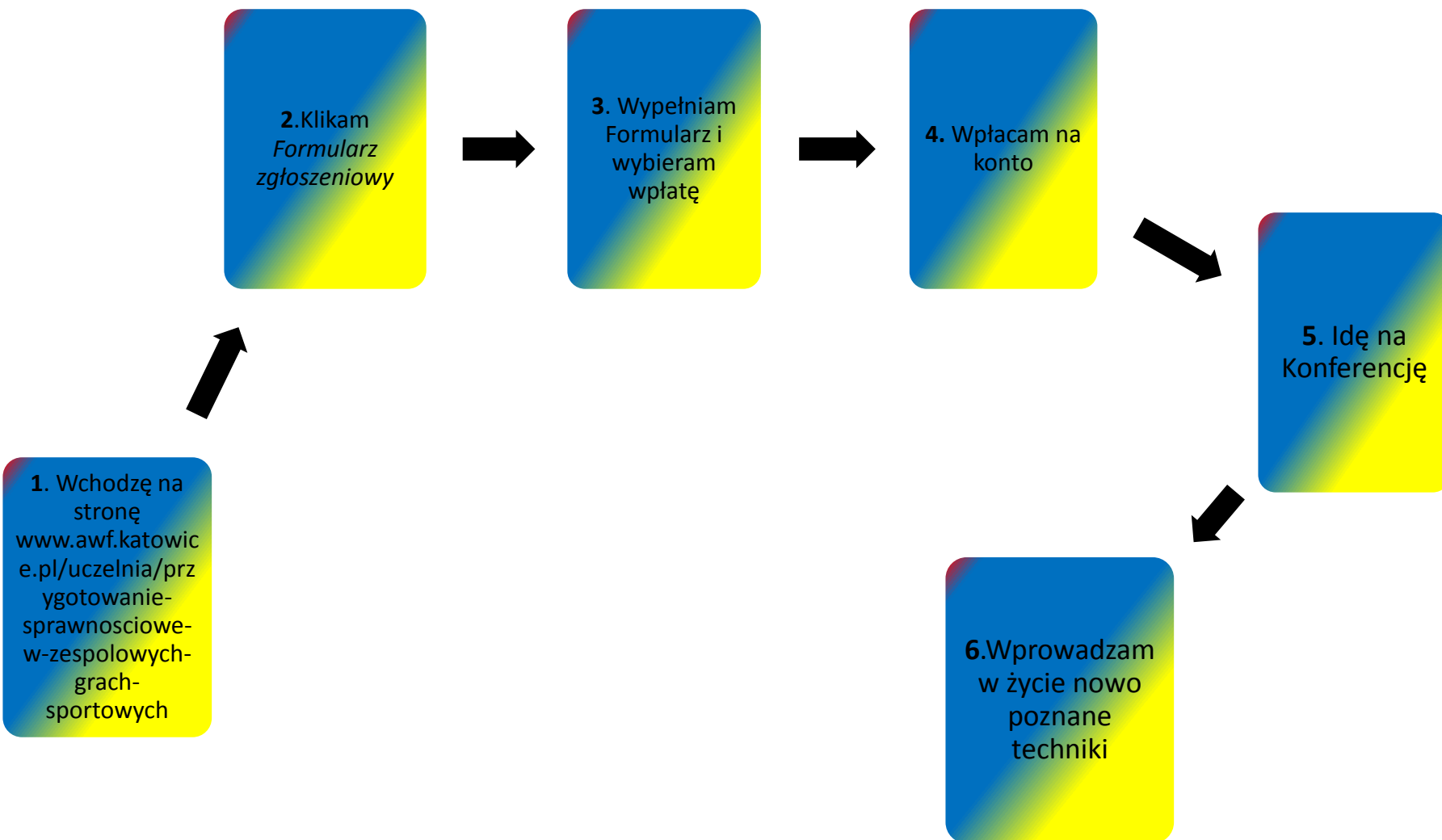
W tej cenie organizator zapewnia:

- Certyfikat uczestnictwa
- Obiady (13.00-15.00)
- Napoje gorące i zimne podczas przerw
- Płyta DVD z materiałem szkoleniowym
- Możliwość zakupu monografii *Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych* autorstwa Adama Zająca, Zbigniewa Waśkiewicza, Jana Chmury w promocyjnej cenie.
- Spotkanie towarzyskie z udziałem prelegentów w Klubie Olimp (obiekty AWF Katowice) - 14.12.2013r. o godz. 20.00





## JAK WZIĄĆ UDZIAŁ W KONFERENCJI, CZYLI 6 KROKÓW



## KONTAKT

Dyrektor AZS AWF Katowice  
dr Krzysztof Nowak  
k.nowak@awf.katowice.pl  
602 832 041

Dział Marketingu AZS AWF Katowice  
Krzysztof Jurak  
marketing.azsawf@gmail.com

### Należność za udział w konferencji płatna przelewem bankowym:

AZS AWF Katowice  
40-065 Katowice  
ul. Mikołowska 72A  
Nr rachunku: 40 1020 2313 0000 3102 0019 7293  
tel. (32) 207 51 81, (32) 2516 176  
fax. (32) 2519 583  
azs@awf.katowice.pl

Biuro Klubu jest czynne w poniedziałki, czwartki, piątki w godzinach 8.00 - 16.00

