

Dzień 1 / Day 1 31.05.2014r Warszawa

| | Wykładowca / Lecturer | Temat wykładu / Topic of the lecture | Czas trwania / Duration | Time |
|----|--|---|--------------------------------|-------------|
| | | Rejestracja uczestników. | | 9.00-9.45 |
| 1. | Prof. Klaus Baum (Reprezentacja piłki ręcznej Niemiec) | Diagnostyka podstawowych zdolności motorycznych jako fundament optymalizacji treningu na przykładzie reprezentacji Niemiec i Polski w piłce ręcznej mężczyzn. | 1h 20min | 10.00-11.20 |
| 2. | Prof. dr hab. Jan Chmura (AWF Wrocław) | Indywidualizacja obciążeń treningowych w procesie kształtowania zdolności szybkościowych. | 1 h 20 min | 11.20-12.40 |
| | Przerwa | | 10 min | 12.40-12.50 |
| 3. | Dr Christos Papadopoulos (VfB Stuttgart) | Testy funkcjonalne poszczególnych segmentów ciała oraz analiza funkcjonalna podstawowych wzorców ruchowych, jako podstawa optymalnej piramidy ruchowej. | 1h 20min | 12.50-14.10 |
| 4. | Peter Kotkowski (OS Schmidtlein Institut) | Wykorzystanie ćwiczeń korekcyjnych ze sprzętem lub bez sprzętu w treningu funkcjonalnym. Wykorzystanie progresji w treningu atletycznym i sporcie. | 45 min | 14.10-14.55 |
| | Przerwa Obiadowa | | 35 min | 14:55-15:30 |
| 5. | Klaus Springmann (MEDICAL HealthCare GmbH) | Wpływ zawartości, oraz rozłożenia komponentów ciała na osiągnięte wyniki w sporcie wyczynowym. | 40 min | 15:30-16:40 |
| 6. | Dr Bartosz Wojanowski (Schalke 04) | Rodzaje i stopnie najczęstszych urazów sportowych zdarzających się w 1.Bundeslidze na przykładzie Schalke 04 Gelsenkirchen. | 1 h | 16:40-17:40 |
| 7. | Józef Spałek (Thera Band® Academy) | Przygotowanie motoryczne na powierzchniach niestabilnych. Praktyczna stabilizacja stawów przy najczęstszych urazach sportowych na podstawie sensomotorycznej. | 30 min | 17:40-18:10 |
| 8. | Prof. Klaus Baum, Prof. dr hab. Jan Chmura Dr Christos Papadopoulos, Peter Kotkowski, Klaus Springmann, Dr Bartosz Wojanowski, Józef Spałek | Forum dyskusyjne. | | 18:10 |

***DODATKOWO PLANOWANY JEST SZEREG WARSZTATÓW SPECJALNYCH**



Dzień 2 / Day 2 1.06.2014r Warszawa

| | Wykładowca / Lecturer | Temat wykładu / Topic of the lecture | Czas trwania / duration | Time |
|----|---|--|--------------------------------|-------------|
| 1. | Dominik Suslik (Hannover 96) | Funkcjonalny trening siły jako podstawa do kształtowania specjalistycznych zdolności motorycznych na przykładzie klubu Hannover 96. | 1h 20min | 9:00-10:20 |
| 2. | Rouven Buergel (Fit Team Munchen) | Trening siły mięśniowej z wykorzystaniem systemu Aerosling. Masaż powięziowo mięśniowy oraz uwalnianie powięzi, jako przygotowanie do wysiłku sportowego oraz środek prewencyjny. | 1h 20min | 10:20-11:40 |
| | Przerwa | | 10 min | 11:40-11:50 |
| 3. | Dr. Gerit Sommer (Reprezentacja Olimpijska Niemiec) | Trening sensomotoryczny jako profilaktyka urazów stawu kolanowego na przykładzie wybranych przypadków w reprezentacji olimpijskiej Niemiec. | 1h 20 min | 11:50-13:10 |
| 4. | Marcin Popieluch (Carolina Medical Center) | Jakość wykonywanych ćwiczeń – bezpieczeństwem sportowca. | 45 min | 13:10-13:55 |
| 5. | Dominik Suslik, Rouven Buergel, Dr. Gerit Sommer, Marcin Popieluch | Forum Dyskusyjne. | | 13:55 |
| | Przerwa | | 40 min | 14:10-14:50 |
| 6. | Blok Praktyczny | Tematy zajęć praktycznych nawiązują do tematyki wykładów. | 3h | 14:50-17:50 |
| | Stacja 1. | Rouven Burgel | 4 x 45 min | |
| | Stacja 2. | Dr. Gerit Sommer | 4 x 45 min | |
| | Stacja 3. | Katarzyna Walkowiak | 4 x 45 min | |
| | Stacja 4. | TB Polska Team | 4 x 45 min | |
| | Zakończenie Konferencji | | | 17.50 |

***DODATKOWO PLANOWANY JEST SZEREG WARSZTATÓW SPECJALNYCH**

