

MIĘDZYNARODOWA
KONFERENCJA NAUKOWA

**NOWOCZESNE
STRATEGIE
WSPOMAGANIA
ZDROWIA,
SPRAWNOŚCI
I TRENINGU SPORTOWEGO**



PROGRAM

15.03.2024r.

WARSZTATY SZKOLENIOWE O CHARAKTERZE PRAKTYCZNYM:

17:00 - 17:45	„Velocity based training - praktyczne monitorowanie możliwości wysiłkowych zawodnika w warunkach treningowych” (Siłownia Nowa Hala AWF)
18:00 - 18:45	„Gospodarka energetyczna organizmu - określenie zapotrzebowania energetycznego oraz rozkładu makroskładników w diecie” (Sala 210 Nowa Hala AWF)
19:00 - 19:45	„Blood flow restriction - optymalizacja parametrów stosowania metody ograniczonego przepływu krwi podczas treningu oporowego” (Siłownia Nowa Hala AWF)

Proponowany program (uwaga program może ulec zmianie):

16.03.2024r.

8:30 - 9:00	Rejestracja uczestników (Aula, budynek główny AWF)
9:00 - 9:15	POWITANIE I OTWARCIE KONFERENCJI (Aula, budynek główny AWF)
9:15 - 9:45	prof. Adam Zajęc, dr Miłosz Drozd - Alternative resistance exercises for developing sprinting speed Alternatywne ćwiczenia oporowe w kształtowaniu szybkości sprinterskiej
9:45 - 10:15	dr hab. Michał Wilk prof. AWF – Periodyzacja w oparciu o tempo ruchu oraz wskaźnik TUT

10:15 - 10:45	prof. Gregory Bogdanis - Novel power training approaches for team sports
10:45 - 11:00	Przerwa kawowa
11:00-11:30	dr hab. Michał Krzysztofik prof. AWF - Siła w Kontraście: skuteczne strategie Complex - Contrast Training
11:30-12:00	prof. Petr Stastny - Development of ice hockey general and specific conditions during growth and maturation
12:00-12:30	dr hab. Hubert Makaruk prof. AWF - Złożona rzeczywistość treningu oporowego w sporcie wyczynowym
12:45-14:00	Sesja posterowa (Nowa Hala AWF)
14:00-15:15	Przerwa obiadowa (Nowa Hala AWF)
15.30-16.00	mgr Dominik Kolinger - Precompetition strategies to enhance performance
16:00-16:30	dr hab. Artur Gołaś - Trening siły mięśniowej, wzorce ruchu, przygotowanie motoryczne
16:30-17:00	prof. Tomas Maly – Analysis of relationships between strength, power and physical match performance in elite soccer players
17:00-17:30	dr Athanasios Tsoukos - Eccentric exercise training with a flywheel device: effects on health and performance
17.30-18.00	dr Miroslav Petr - Decoding Physical Potential: A Genomic Path to Personalized Exercise Regimens
18:00-18:30	dr Mariola Gepfert – Wykorzystanie metody kontrastowej w kształtowaniu mocy mięśniowej kończyn dolnych w ekstralidze piłki nożnej kobiet.
18:30	Panel Dyskusyjny, AWF Katowice

17.03.2024r.

10:00 - 10:30	dr Aleksandra Filip-Stachnik, mgr Magdalena Kaszuba - Kofeina – jeden suplement, wiele możliwości. Caffeine
---------------	---

10:30 - 11:00	prof. Krzysztof Ficek, mec. Igor Płaza - Medyczne i prawne konsekwencje treningu kształtowania siły mięśniowej
11:00 - 11:30	dr Jacopo Vitale - The sleep of elite athletes: implications for performance
11:30-12:00	dr Dan Iulian Alexe - Effects of training in different locations on some physiological parameters involved in increasing running performance
12:00 - 12:30	Przerwa kawowa
12:30-13:00	dr Marta Bichowska, mgr Krzysztof Fostiak - Praktyczne elementy stosowania ograniczenia przepływu krwi
13:00-13:30	dr hab. Jakub Chycki prof. AWF Supercompensation - about physiological mechanisms of programming the training process
13:30-14:00	dr Aleksandra Filip-Stachnik, mgr Zuzanna Komarek Sen u sportowców. Jak śpią i dlaczego wciąż tak mało?
14:00-14:30	dr Jakub Jarosz - Wpływ aktywacji izometrycznej na wystąpienie i powtarzalność efektu PAPE w trakcie sezonu w piłce nożnej
14:30 - 14:45	Podsumowanie konferencji, podziękowanie i zamknięcie konferencji

PATRONI HONOROWI



Honorowy patronat
Marszałka Województwa Śląskiego
Jakuba Chęłstowskiego



JM Rektor Akademii Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Prof. dr hab. Grzegorz Juras



Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Doskonała nauka II”

PATRON MEDIALNY



PARTNERZY

