

KONGRES SCIENCE4FOOTBALL

WARSZAWA, STADION LEGII, UL. ŁAZIENKOWSKA 3

1 – 2 MAJA 2018 ROKU

DZIEŃ 1

8.00 - 9.00 - **Rejestracja uczestników i gości / Poranna herbata i kawa**

09:00 - 09:30 – **Otwarcie kongresu Science4Football**

- Dariusz Mioduski, właściciel i prezes Legii Warszawa, przedsiębiorca i inwestor, w tym w sektorze nowych technologii
- Marcin Animucki – prezes Ekstraklasy S.A.
- Przedstawiciel Ministerstwa Sportu i Turystyki
- Przedstawiciel Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego
- Przedstawiciel Narodowego Centrum Badań i Rozwoju

09:30 – 10:00 – **„Rozgrzewka” / Warm up speech**

- **Ted Knutson**, założyciel i szef firmy analitycznej Statsbomb

„Waga danych i umiejętność ich wykorzystywania we współczesnym futbolu”

„Pierwsza połowa” / „First half”, czyli jak mądrze trenować – obciążenia treningowe

10:00 – 11:00

- **Tim Gabbett**,

„Monitorowanie obciążeń sportowców - jak zastosować teorię w praktyce.”

11:00 – 11:15

- **Przerwa kawowa**

11:15 – 11:45

- Michał Garnys

„Wskaźniki stanu wytrenowania w relacji do obciążeń treningowych a markerów zmęczenia i ich interpretacja.”

11:45 – 12:15

- Piotr Żmijewski, dyrektor Instytutu Sportu

„Niespecyficzne metody kształtowania zdolności wysiłkowej”

„Doliczony czas gry” / „Extra time” – Jak poprawić zdolności wysiłkowe.

12:15 – 13:15

- Frans Bosh

„Anatomy of Agility - dynamiczne systemy do praktycznego zastosowania w treningu i rehabilitacji”

13:15 – 14:15

Lunch

14:15 – 15:00

- Prof. Wolfgang Schöllhorn

“Repetition hinders effective learning – jak trenować, żeby uzyskiwać lepsze efekty”

15:00 – 15:45

- Blair Crewther

„Wpływ poziomu hormonów na zdolności treningowe oraz adaptacyjne: implikacje i zastosowanie w piłce nożnej”

„Druga połowa” / „Second half” – Prewencja urazów

15:45 – 16:45

- **Tim Gabbett**

„Prewencja urazów w piłce nożnej: czy zawodnicy powinni trenować mądrzej niż mocniej?”

16:45 – 17:00

- **Przerwa kawowa**

17:00 – 17:30

- **Marcin Bator**

„Prewencja najczęstszych urazów mięśniowych w piłce nożnej”

17:30 – 18:00

- **Diogo Ferreira**

„Żywnienie i suplementacja w trakcie kontuzji”

18:00 – 19:00

Okrągły stół – nowe (naukowe ?) horyzonty w rozwoju piłki nożnej

- **Przemysław Iwańczyk** – dziennikarz Polsatu i Radia TOK FM
- **Ivan Kepcija** – dyrektor techniczny Legii Warszawa
- **Marcin Animucki** – prezes ESA
- **Ben Lytleton** – członek zespołu Soccernomics, autor piłkarskich bestseller'ów m.in. serii „Football School” oraz „Edge ; What business can learn from football”
- **Przedstawiciel NCBiR**
- **Piotr Żmijewski** – Instytut Sportu

19:00 – 22:00

- **Cocktail & networking session**

DZIEŃ 2

„Powrót na boisko” – Diagnostyka, leczenie i powrót do sportu

09:00 – 09:30

- Maciej Tabiszewski

„Diagnostyka i leczenie najczęstszych urazów w piłce nożnej - schemat postępowania”

09:30 – 10:00

- Carlos Jimenez

„Powrót do sprawności, czyli jaką drogę musi przejść zawodnik od momentu urazu do treningów na boisko z perspektywy fizjoterapeuty i trenera motorycznego”

10:00 – 10:30

- Wojciech Zep

10:30 – 10:45

Przerwa kawowa

„Po przerwie” - w jaki sposób skutecznie się regenerować

10:45 – 11:15

- Michał Trzaskoma

„Regeneracja z perspektywy pracy fizjoterapeuty z zawodnikiem”

11:15 – 11:45

- Mateusz Oszust

„Prawidłowa regeneracja z perspektywy trenera motorycznego”

11:45 – 12:15

- **Bartłomiej Pomorski**

„Żywieniowo-suplementacyjne zasady regeneracji”

12:15 – 12:45

- **Adriana Zagórska-Pachucka**

„Regeneracja psychologiczna - co oznacza i jakie są jej główne założenia.”

12:45 – 13:00 **Przerwa kawowa**

„Przed wielkim finałem”, czyli jak osiągnąć sukces mentalny i sportowy

13:00 - 13.45

- **Marc Sagal**

„Tożsamość i sukces w piłce nożnej”

13:45 – 14:15

- **Adriana Zagórska-Pachucka:** Tworzenie profilu psychologicznego zawodnika piłki nożnej w oparciu o profil motywacyjny RSM. Cz. 1.
- **Beata Mieńkowska:** Tworzenie profilu psychologicznego zawodnika piłki nożnej w oparciu o profil motywacyjny RSM. Cz. 2.

14:15 – Zakończenie kongresu – wydanie certyfikatów uczestnictwa

14:30 – 15:30 Warsztaty praktyczne

Warsztat 1 (Carlos Jimenez)

Warsztat II (Wolfgang Scholhorn)

Warsztat III (Łukasz Jaśkiewicz)

Warsztat IV (Beata Mieńkowska)

W zależności od pakietu

- **15 :30** przejazd autokarem na PGE Narodowy i oglądanie na żywo finału Pucharu Polski
- **15:30** wspólne oglądanie finału Pucharu Polski na telebimie na Stadionie Legii & networking