

# KONGRES SCIENCE4FOOTBALL

WARSZAWA, 1 - 2 MAJA 2018 r.

## DZIEŃ 1

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

09:00 - 09:15 – **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

9:15 – 9:30 - **„Rozgrzewka” / Warm up speech**

- **Arnaud Bruchard**, Fizjoterapeuta sportowy, trener przygotowania motorycznego, performance manager

***„Urazy mięśniowe w piłce nożnej: konsensus i rzeczywistość w elitarnych klubach piłkarskich”***

09:30 – 10:00

- **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 zmęzeniowych 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 Bosch

***„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 Mieñkowska:** Tworzenie profilu psychologicznego zawodnika piłki nożnej w oparciu o profil motywacyjny RSM. Cz. 2.

**14:15 – Zakoñczenie kongresu – wydanie certyfikatów uczestnictwa**

**14:30 – 15:30 Warsztaty praktyczne**

**Warsztat 1 (Carlos Jimenez)**

**Warsztat II (Frans Bosch)**

**Warsztat III (Łukasz Jaśkiewicz)**

**Warsztat IV (Beata Mierkowska)**

**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**