

Czasopismo Sport&Med zaprasza

Sport Support 2019 Conference

I Krajowe Forum Profilaktyki i Leczenia Kontuzji

16 lutego 2019 r. (sobota), aula AWF Poznań

9.30 – 17.30

Fizjoterapia – Trening - Dietetyka – Medycyna

Komitety Naukowe:

- prof. dr hab. n. med. Maciej Pawlak, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu (przewodniczący)
 - prof. dr hab. Jan Chmura, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
 - dr hab. Dariusz Włodarek, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie
 - dr Tomasz Podgórski, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu
 - dr nauk o zdrowiu inż. Krzysztof Durkalec Michalski, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
 - dr n.med. Małgorzata Abramczyk, endokrynolog, Polskie Towarzystwo Endokrynologiczne
-

Tematy SESJA GŁÓWNA

- 9.30

Rozpoczęcie i powitanie: - prof. dr hab. Maciej Pawlak, AWF Poznań,
dr nauk o zdrowiu inż. Krzysztof Durkalec - Michalski, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

- 9.35 – 10.00

Ból w sporcie – przyczyny, przeciwdziałanie, znaczenie diety
- prof. dr hab. n. med. Maciej Pawlak, AWF Poznań

- 10.00-10.25

Czy suplementy rzeczywiście działają - przegląd skuteczności i zastosowania suplementów w sporcie
- dr Tomasz Podgórski, AWF Poznań

- 10.25-10.50

Bieganie i inne formy treningu aerobowego na czczo - skuteczna czy niebezpieczna forma treningu

- dr hab. Dariusz Włodarek, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Przerwa kawowa (15 min)

10.50 – 11.05

- 11.05 – 11.40

Wsparcie żywieniowe w profilaktyce i leczeniu kontuzji – sporty walki, triathlon i bieganie, gry zespołowe

– dr Krzysztof Durkalec – Michalski, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

- 11.40. -12.10

Najnowsze zasady prowadzenia rozgrzewki w sporcie – próg motoryczny, temperatura wewnątrzmięśniowa, dynamiczne i statyczne rozciąganie

- Iwona Woronowicz, trenerka personalna, Akademia Trenerów w Warszawie

- 12.10-12.35

Urazy więzadła krzyżowego w piłce nożnej i sportach zespołowych – najnowsze trendy w ortopedii. Współpraca lekarza ortopedy z fizjoterapeutą

- Andrzej Pyda, ortopeda, traumatolog, lekarz Polskiego Związku Piłki Nożnej

- 12.35-13.00

Deload - jak powinna wyglądać prawidłowa regeneracja po wyczerpującym treningu

- Agnieszka Zandecka, trener personalny, instruktor indoor cycling z długoletnim stażem w branży fitness

13.00-13.50 obiad

godz. 13.50- 15.30

SESJE EKSPERCKIE (nr 1 i 2), następnie kontynuacja sesji głównej

- 16.00-16.25

Cukrzyca typu 1 i 2 – dyskusje wokół aktywności fizycznej i diety

- dr hab. Joanna Karolkiewicz, AWF Poznań

- 16.25 – 16.50

Najczęstsze błędy żywieniowe i ich konsekwencje u sportowców

- dr n. med. Klaudia Malikowska, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

● 16.50-17.15

Choroby tarczycy - uprawianie sportu – dieta

- dr n.med. Małgorzata Abramczyk, endokrynolog, Polskie Towarzystwo Endokrynologiczne

● 17.15-17.30

Zakończenie konferencji i rozdanie certyfikatów

SESJA EKSPERCKA I

● 13.50 – 14.15

Jak wyeliminować kontuzje ścięgna Achillesa? Innowacyjne wyniki badań nt. korelacji między pracą bioder a kontuzjami ścięgna Achillesa

- Michał Sówka, fizjoterapeuta, The Runner Project

● 14.15-14.40

Udział powięzi w powstawaniu urazów na przykładzie łokcia tenisisty

(badanie nagrodzone w 2018 r. drugą nagrodą przez Fascial Manipulation Association)

- Dariusz Ciborowski, fizjoterapeuta, trener funkcjonalny

●14.40 – 15.05

Ból i zaburzenia czynnościowe dolnego odcinka kręgosłupa u osób aktywnych fizycznie i sportowców - leczenie zachowawcze, analiza przypadków

- Maciej Jurasz, fizjoterapeuta, AWF Poznań

● 15.05-15.30

Dlaczego technika biegu ma znaczenie – analiza błędów biegacza z punktu widzenia fizjoterapeuty

– Aleksandra Klak, Michał Sówka - fizjoterapeuci The Runner Project

Przerwa kawowa: 15.30-15.50

SESJA EKSPERCKA II

● 13.50 – 14.15

Biochemia dla trenera i fizjoterapeuty – jak odczytywać wyniki badań –

dr Tomasz Podgórski, AWF Poznań

- 14.15-14.40

Rolowanie i ćwiczenia stabilizacji w praktyce sportowej – praktyczne porady za i przeciw

- Natalia Skwarek-Paradowska, Fizjofight

- 14.40 – 15.05

Trening sportowy a nadciśnienie tętnicze i wybrane choroby metaboliczne

- dr n. medycznych Magdalena Kujawska-Łuczak, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

- 15.05-15.30

Ocena wzorca ruchu oraz optymalizacja treningu w kontekście ryzyka kontuzji.

Praktyczne wnioski, studia przypadków.

- Mateusz Solecki, trener personalny, twórca koncepcji Traintelligence - Inteligencji Treningowej

Przerwa kawowa: 15.30-15.50

Patronat merytoryczny: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

Patronat medialny: portal dla fizjoterapeutów Neoreh