



Czasopismo Sport&Med i AWF Poznań zapraszają

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

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

● 10.25-10.50

Czy suplementy rzeczywiście działają - przegląd skuteczności i zastosowania suplementów w sporcie

- dr Tomasz Podgórski, AWF Poznań

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 -12.05

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

- Iwona Woronowicz, trenerka personalna, Top Team Centrum Kettlebell Polska

● 12.05-12.35

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

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

● 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- 15.40

SESJE EKSPERCKIE (I i II), następnie kontynuacja sesji głównej

- 16.00-16.25

Sportowiec insulinooporny: aktywność fizyczna i dieta jako niezbędne elementy leczenia insulinooporności

- Dominika Musiałowska, prezes Fundacji Insulinooporność - zdrowa dieta i zdrowe życie, autorka poradnika „Insulinooporność - zdrowa dieta i zdrowe życie”

- 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

Probiotyki w sporcie. Czy stan jelit może wpływać na poprawę wyników sportowca?

- dr n. biol. Anna Basińska, Instytut Mikrobiologii

- 17.15 - 17.40

Choroby tarczycy – uprawianie sportu – dieta

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

- 17.40-18.00

Zakończenie konferencji, rozlosowanie nagród, rozdanie certyfikatów

SESJA EKSPERCKA I

- 13.50 – 14.15

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

- 14.15-14.45

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

- Maciej Jurasz, fizjoterapeuta, AWF Poznań

- 14.45- 15.05

Jak zostać top – trenerem personalnym: rozwijanie biznesu, skuteczne pozyskiwanie klientów i budowanie wizerunku eksperta

– Train Movement Academy

- 15.05-15.30

Żywieniowe wsparcie rekonwalescencji po rekonstrukcji ACL. Rola energetyczności diety, odpowiedniej podaży białka i żelatyny

- Maja Tomczyk, dietetyk sportowy, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Przerwa kawowa: 15.40-16.00

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

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

- dr hab. Joanna Karolkiewicz, AWF Poznań

- 15.05-15.30

Ocena wzorca ruchu oraz optymalizacja treningu w kontekście ryzyka kontuzji.

Praktyczne wnioski, studia przypadków.

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

Przerwa kawowa: 15.30-16.00

Patronat merytoryczny: Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu