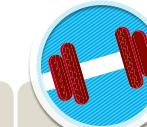


Programm Dienstag, 24. Oktober 2017

| |  Ausdauersportarten |  Spielsportarten |  Präzisionssportarten |  Explosivkraftsportarten | | |
|----------|---|---|---|---|--|--|
| 09.00 | | | Check-In | | | |
| 09.30 | | | Einstieg | | | |
| 09.45 | | | Begrüssung | | | |
| 10.00 | | Was ist Ermüdung im Leistungssport? – Der Versuch einer Definition Dr. Aaron Coutts University of Technology Sydney, Faculty of Health | | | | |
| 10.45 | | Regeneration als Mittel zur Leistungssteigerung Dr. Aaron Coutts University of Technology Sydney, Faculty of Health | | | | |
| 11.30 | | Mittagessen – Lunch | | | | |
| 13.15 | | Monitoring von Ermüdung und Regeneration im Leistungssport Prof. Dr. med. Tim Meyer Universität des Saarlandes, Institut für Sport und Präventivmedizin, Mannschaftsarzt der deutschen Fussball-Nationalmannschaft | | | | |
| 15.00 | Ernährung als Mittel zur Unterstützung der Regeneration in Ausdauersportarten Dr. Samuel Mettler Dozent an der Berner Fachhochschule, ETH Zürich | Monitoring in Spielsportarten Prof. Dr. med. Tim Meyer Universität des Saarlandes, Institut für Sport und Präventivmedizin, Mannschaftsarzt der deutschen Fussball-Nationalmannschaft | Mentale Ermüdung in Präzisionssportarten lic. phil. Daniel Birrer et al. Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen Sportpsychologie | Funktionsweise des Nervensystems in Zusammenhang mit hoch explosiven Belastungen Dr. Benedikt Lauber Universität Freiburg, Institut für Sport und Sportwissenschaft | | |
| 16.00 | Ermüdung – Erholung – Anpassung, Regeneration aus sportmedizinischer Sicht Dr. Sibylle Matter Leiterin Medizin, Medbase Bern Zentrum | Regenerationskonzepte Kurzinpute: Fussball: Massnahmen in grosser Hitze Dr. Markus Tschopp, Sportphysiologie Spielsport, EHSM Magglingen Stephan Meyer, PT, MSc (Sport), Sportphysiotherapie, EHSM Magglingen Hypnose: Nutzen für den Leistungssport? Adrian Brüngger, HypnoSport® Experte, Trainer u. a. | Mentale Regenerationsmassnahmen lic. phil. Daniel Birrer et al. Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen, Sportpsychologie | Monitoring der Ermüdung des Nervensystems und Konsequenzen für die Trainingspraxis Mag. Robert Treitinger Trainer Skisprung | | |
| 17.00 | Le programme de régénération de Martin Fourcade, le meilleur biathlète au monde Quentin Bouillard Kinésithérapeute de l'équipe de France de biathlon | Regenerations-konzept des Schweizerischen Fussball-verbandes Stephan Meyer PT, MSc (Sport) Dr. Markus Tschopp Schweizerische Fussball-Nationalmannschaft | Hypnose – ein praktisches Beispiel Adrian Brüngger HypnoSport® Experte, Trainer Pfadi Winterthur | Marktplatz | Velocity Based – Protokolle als Mittel zur Trainingssteuerung Fabian Lüthy Dozent EHSM Wissenschaftlicher Mitarbeiter Abteilung Kraft/Spielsport | Trainingssteuerung mit der Hilfe von Omega Wave Flavio Zberg Nationaltrainer Swiss Athletics 400 m/400 m Hürden, Trainer von Kariem Hussein |
| 17.45 | «Das knüppelharte Training ist der Schlüssel zu meinem Erfolg...» Doch wie regeneriert die weltbeste Langdistanz-Triathletin? Daniela Ryf Profi-Triathletin, Sportlerin des Jahres 2015 | La régénération dans le Handball Quentin Bouillard Kinésithérapeute de «Chambéry savoie Montblanc Handball», 1 ^{re} division | | | | |
| ab 19.15 | | | | | | Swiss Olympic Coach Award |

Programm Mittwoch, 25. Oktober 2017

| |  Ausdauersportarten |  Spielsportarten |  Präzisionssportarten |  Explosivkraftsportarten |
|-------|---|--|--|---|
| 08.00 | | | | |
| 08.45 | | | J+S-News Die Bedeutung des Schlafes im Leistungs- und Spitzensport Prof. Dr. Daniel Erlacher Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft | |
| 10.00 | Marktplatz | Bedeutung des Schlafes für Spielsportarten Dr. Gareth Morgan BASPO, Wissenschaftlicher Mitarbeiter Sportpsychologie | Powernap und Blitzentspannung Diskussionsrunde mit Prof. Dr. Daniel Erlacher | Ermüdung und Regeneration des Muskelsystems – physiologische Grundlagen Prof. Dr. Wilhelm Bloch Deutsche Sporthochschule Köln, Abteilung Molekulare und zelluläre Sportmedizin |
| 10.15 | | Ernährung als Mittel zur Unterstützung der Regeneration in Spielsportarten Dr. Samuel Mettler Dozent an der Berner Fachhochschule, ETH Zürich | | |
| 10.30 | | | Ermüdbarkeit und Regeneration der Feinmotorik Dr. Benedikt Lauber Universität Freiburg, Institut für Sport und Sportwissenschaft | |
| 11.00 | | | | Ernährung als Mittel zur Unterstützung der Regeneration in Explosivkraftsportarten Dr. Samuel Mettler Dozent an der Berner Fachhochschule, ETH Zürich |
| 11.30 | Optimales Training – Top Regeneration – Perfekte Wettkämpfe Louis Heyer Wissenschaftlicher Mitarbeiter BASPO, Monitoring | Marktplatz | | |
| 12.45 | | | Swiss Olympic Science Award Mittagessen – Lunch | |
| 13.45 | | | | |
| 14.00 | Inputs – Highlights – Conclusion Swann Oberson (Ex-Schwimmerin) Daniel Gisiger (Trainer Swiss Cycling) | Planung der Regeneration Podiumsgespräch Diverse Trainer | Ernährung als Mittel zur Unterstützung der Regeneration in Präzisionssportarten Dipl. Ing. Agr. Christof Mannhart/Dr. Samuel Mettler | Marktplatz |
| 14.30 | Séverin Trösch (wissenschaftlicher Mitarbeiter BASPO, Gruppe Ausdauer) | Konklusion | Konklusion | Konklusion |
| 15.30 | | | Evidenz in der Realität Chris Beedie Professor of Applied Sport & Exercise Science, Director of Research & Knowledge Exchange (Faculty of Social & Applied Sciences), Canterbury Christ Church University | |