

Programm Dienstag, 24. Oktober 2017



Ausdauersportarten



Spisportarten



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 Spisportarten 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 Spisport, 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	La régénération dans le Handball Quentin Bouillard Kinésithérapeute de «Chambéry savoie Montblanc Handball», 1 ^{ère} division	Regenerationskonzept des Schweizerischen Fussballverbandes 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/Spisport	Trainingssteuerung mit der Hilfe von Omega Wave Flavio Zberg Nationaltrainer Swiss Athletics 400m/400m 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						
ab 19.15	Swiss Olympic Coach Award						

Programm Mittwoch, 25. Oktober 2017



Ausdauersportarten



Spisportarten



Präzisionssportarten



Explosivkraftsportarten

08.00	J+S-News			
08.45	Die Bedeutung des Schlafes im Leistungs- und Spitzensport Prof. Dr. Daniel Erlacher Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft			
10.00	Marktplatz	Bedeutung des Schlafes für Spisportarten 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 Spisportarten Dr. Samuel Mettler Dozent an der Berner Fachhochschule, ETH Zürich	Ermüdbarkeit und Regeneration der Feinmotorik Dr. Benedikt Lauber Universität Freiburg, Institut für Sport und Sportwissenschaft	
10.30				
11.00				
11.30	Optimales Training – Top Regeneration – Perfekte Wettkämpfe Louis Heyer Wissenschaftlicher Mitarbeiter BASPO, Monitoring	Marktplatz		Ernährung als Mittel zur Unterstützung der Regeneration in Explosivkraftsportarten Dr. Samuel Mettler Dozent an der Berner Fachhochschule, ETH Zürich
12.45	Swiss Olympic Science Award Mittagessen – Lunch			
13.45			Ernährung als Mittel zur Unterstützung der Regeneration in Präzisionssportarten Dipl. Ing. Agr. Christof Mannhart/Dr. Samuel Mettler	Marktplatz
14.00	Inputs – Highlights – Conclusion Swann Oberson (Ex-Schwimmerin) Daniel Gisiger (Trainer Swiss Cycling)	Planung der Regeneration Podiumsgespräch Diverse Trainer Konklusion		
14.30	Séverin Trösch (wissenschaftlicher Mitarbeiter BASPO, Gruppe Ausdauer)		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			