

GOING BEYOND – Creating Excellence in Sport Through Science

מכון סילבן אדמס לספורט מארח את:

דר' פיל סקיבה – רופא ספורט, דוקטור בפיזיולוגיה של המאמץ, ומאמן ספורטאי סבולת עילית
דר' טרנט סטלינגוורף – מנהל מדעי בכיר של המכון הקנדי לספורט, פיזיולוג ותזונאי ספורט

תוכנית הכנס

יום ראשון, 13.11.2022, 14:00-19:00

שמים את הספורטאיות בחזית

דגשים באימון ספורטאיות

- הבדלים פיזיולוגיים בין נשים לגברים והשפעתם על ביצועים (דר' קרן קונסטנטיני)
- אימון מבוסס מדע של ספורטאיות (דר' טרנט סטלינגוורף)

"שעת סיפור"

- פרוייקט BREAKING2 של נייקי – תפקיד המדע בפרויקט וסיפורים מאחורי הקלעים (דר' פיל סקיבה)
- סוגיות מקצועיות באימון נשים (לונה ודן סלפטר)
- טבעות נישואין וטבעות אולימפיות - על ההתמודדויות כשמאמן וספורטאית הם גם בני זוג (דר' טרנט סטלינגוורף)
- למרות כל הקשיים – ספורטאיות ומאמנות מספרות על האתגרים וההצלחות בדרך לפסגה (ענבר רונן ונופר אדלמן שמואלי, בהנחיית דר' קרן קונסטנטיני)

יום שני, 14.11.2022, 09:00-17:00

איך מייצרים תהליך אימון אופטימלי?

מי צריך גבולות?

- עושים סדר בספים פיזיולוגיים ובתחומי האימון באימוני הסבולת (דר' קרן קונסטנטיני וניר בדולח)
- היבטים יישומיים של מודל ההספק הקריטי / המהירות הקריטית (דר' פיל סקיבה)
- גישה מדעית לאימון רצים למרחקים בינוניים וארוכים (דר' טרנט סטלינגוורף)
- סדנה מעשית – תרגולים עם ניתוחי מקרה

ניהול עומסי אימון

- ניטור עומס אימוני והתאוששות אופטימלית במסגרת תוכנית אימון (דר' פיל סקיבה)
- שיטות לכימות עומס אימוני (ניר בדולח)
- סטרס סביבתי – כיצד להתייחס לחום בתהליך ניטור העומס האימוני (דר' טרנט סטלינגוורף)
- סדנה מעשית – תרגולים עם ניתוחי מקרה