

Warsztaty dla młodych sportowców dyscypliny pływanie

Czas trwania: 2 h

Prowadzący: Mateusz Gawelczyk - doktorant, wykładowca Zakładu Żywienia i Suplementacji Akademii Wychowania Fizycznego oraz Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach. Absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego i Katowickiego AWF. Współzałożyciel Centrum Edukacji Żywniowej i Sportu oraz Polskiego Towarzystwa Dietetyki Sportowej, członek organizacji Professionals in Nutrition for Exercise and Sport (PINES). Dietetyk Polskiego Związku Triathlonu oraz Head of nutrition in Way2Champ. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w pływaniu.

Cel warsztatów:

- zapoznanie z wymogami jakie stawia przed zawodnikami pływania
- poznanie podstawowych zasad odżywiania i nawadniania organizmu
- poznanie roli kluczowych składników odżywczych i regulacyjnych dla młodych pływaków
- zapoznanie z listą suplementów, które mogą wpłynąć pozytywnie na organizm sportowca, obalenie mitów dotyczących szerokiej grupy suplementów, których działanie nie zostało potwierdzone
- zapoznanie z najistotniejszymi strategiami żywieniowymi wśród pływaków
- poznanie różnic składu ciała w stosunku do przedstawicieli innych dyscyplin oraz przyczyn tego zjawiska
- praktyczne schematy żywienia pływaka w zależności od pory treningu w ciągu dnia
- zaznajomienie z tematyką żywienia w dniu zawodów

Plan warsztatów:

- zapoznanie z charakterystyką dyscypliny pływania, czynników warunkujących sportowy sukces, na co wpływ mają zawodnicy, trenerzy a na co rodzice?
- nawodnienie zawodnika jako jeden z kluczowych aspektów warunkujących wydolność fizyczną
- energia niezbędna do prawidłowego rozwoju organizmu młodego sportowca oraz sposoby praktyczne sposoby wzbogacania wartości energetycznej diety
- białko- podstawowy budulec wszystkich tkanek i komórek organizmu, jego znaczenie w pływaniu
- węglowodany jako podstawowy substrat energetyczny w pływaniu, ich wpływ na wydolność fizyczną, praktyczne sposoby wzbogacania diety w węglowodany, uzupełnianie glikogenu oraz trening z jego pełną dostępnością
- tłuszcze jako składnik pokarmowy wpływający na układ hormonalny młodego pływaka
- najważniejsze witaminy i minerały w diecie młodego pływaka
- suplementacja- praktyczne i naukowe spojrzenie na faktycznie oddziaływanie suplementów na organizm, suplementacja- czy to w ogóle działa?
- skład ciała młodego pływaka, czy różnice w budowie młodych pływaków to powód do paniki?
- praktyczne podejście do tematu diety młodego pływaka w dni treningowe oraz w dniu zawodów