

Warsztaty dla młodych sportowców dyscypliny pływanie

Czas trwania: 1,5 h (zawodnicy) + 1,5-2 h (rodzice + trenerzy). Można połączyć obie grupy, wtedy czas trwania to ok 2,5 h.

Prowadzący: Mateusz Gawelczyk- dietetyk sportowy i kliniczny, absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, student Katowickiej Akademii Wychowania Fizycznego. Współzałożyciel Polskiego Towarzystwa Dietetyki Sportowej, ekspert pierwszej edycji programu telewizyjnego „Kierunek Zdrowie”, były pływak, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski.

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

Koszt: 400 zł netto w przypadku podziału na zawodników i opiekunów, 300 zł w przypadku jednej grupy.