



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

Spotkanie z dietetykiem sportowym Mateuszem Gawętczykiem

Publikowane od

05.12.2016 00:00:00

Publikowane do

05.01.2017 00:00:00



W niedzielę, 11 grudnia Klub Pływacki Płetwal Mława wraz z Klubem Sportowym Mławianka Mława i KS Zawkrze Mława oraz MOSiR Mława organizują spotkanie z dietetykiem sportowym Mateuszem Gawęłczykiem.

Harmonogram:

godz. 11:00-12:30 – wykład – Szkoła Muzyczna w Mławie

godz. 12:30-13:00 – przerwa

godz. 13:00-13:30 – dyskusja

Wstęp na wykład wolny.

od godz. 13:00 – konsultacje indywidualne

Czas jednej wizyty konsultacyjnej to około 30-40min.

Zapisy p%[C5%82etwal \[dot\] mlawa@wp \[dot\] pl](mailto:płetwal@wp.pl) (płetwal[dot]mlawa[at]wp[dot]pl)

– koszt konsultacji indywidualnej to 50zł,

– ułożenie indywidualnie opracowanego planu żywieniowego 150zł,

Plan wykładu:

- zapoznanie z charakterystyką dyscypliny pływanie oraz innych sportów, czynniki warunkujące 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 praktyczne sposoby wzbogacania wartości energetycznej diety,
- białko – podstawowy budulec wszystkich tkanek i komórek organizmu, jego znaczenie, węglowodany jako podstawowy substrat energetyczny w uprawianiu sportu, 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 sportowca,
- najważniejsze witaminy i minerały w diecie młodego sportowca,

- suplementacja – praktyczne i naukowe spojrzenie na faktycznie oddziaływanie suplementów na organizm, suplementacja – czy to w ogóle działa?
- najczęstsze problemy praktyczne,
- schemat żywienia młodego sportowca.

Pytania dotyczące tematu wykładu, które mogłyby wymagać wcześniejszego przygotowania można nadsyłać na adres pletwal [dot] mlawa@wp [dot] pl

Informacje o prelegencie:

Mateusz Gawętczyk – doktorant, nauczyciel akademicki Zakładu Żywienia i Suplementacji AWF Katowice oraz Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego i Katowickiej Akademii Wychowania Fizycznego. Współzałożyciel Centrum Edukacji Żywieniowej i Sportu oraz Polskiego Towarzystwa Dietetyki Sportowej, członek organizacji Professionals in Nutrition for Exercise and Sport (PINES). Ekspert pierwszej edycji programu telewizyjnego „Kierunek Zdrowie”, dietetyk w projekcie Mistrzyni Olimpijskiej Otyli Jędrzejczak-Otylia Swim Tour, a także szkoleniowiec z zakresu żywienia kolarzy akademii kolarskiej Bartka Huzarskiego- Huzar Bike Academy

Sport

W przeszłości czynny sportowiec z bogatym doświadczeniem w różnych dyscyplinach sportu:

- pływanie (medalista Mistrzostw Polski)
- triathlon (ukończył dystans 1/2 IM)
- tenis ziemny
- piłka nożna

Dzisiaj chętnie gra w siatkówkę, squasha, jeździ na rowerze szosowym oraz trenuje crossfit.

Filozofia

Dietetyka sportowa to nie tylko żywienie, ale także fizjologia wysiłku, metabolizm wysiłkowy, a także biochemia. Dietetyk sportowy bez znajomości dziedzin pokrewnych oraz charakterystyki danej dyscypliny sportu, nie jest może być dobrym dietetykiem. Przeszłość sportowa jest dodatkowym atutem dla dietetyka

współpracującego ze sportowcami, gdyż jest on w stanie postawić się w roli sportowca, zna doskonale zmęczenie i trud jakiemu musi sprostać zawodnik, a także w praktyczny sposób spotykał się z problemami, z którymi sportowcy mierzą się każdego dnia.

Edukacja

Absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach o specjalności Trening Sportowy. Na obu uczelniach laureat stypendium Rektora dla najlepszych studentów. Absolwent studiów podyplomowych z Żywienia i Suplementacji Osób Aktywnych Fizycznie. Stale uczestniczy w szkoleniach i konferencjach branżowych, a także pogłębia swoją wiedzę z literatury naukowej i analizy najnowszych badań naukowych. Ponadto sam realizuje badania naukowe, wśród których można wyróżnić realizowany właśnie projekt badania wpływu suplementacji sokiem z buraka na parametry wydolności fizycznej oraz biochemię krwi u zawodników wyczynowo uprawiających pływanie.

Współpraca

W swojej praktyce współpracuje lub współpracował z wieloma sportowcami zarówno na najwyższym poziomie sportowym (Olimpijczycy, medaliści Mistrzostw Świata i Europy) jak i amatorami.

zdj - www.cezis.pl

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/arttykul/spotkanie-z-dietetykiem-sportowym-mateuszem-gawelczykiem>