

Dietetyka i suplementacja sportowców

Cel: Wyposażenie uczestników w zakresie fizjologicznych aspektów dietetyki i żywieniowego wspomaganie wysiłku osób o wysokiej aktywności fizycznej oraz kształtowanie umiejętności planowania postępowania dietetycznego z uwzględnieniem suplementacji sportowców

Wymagania wobec kandydata: Kurs adresowany jest do osób z ukończonym kursem „Żywność sportowców” lub „Dietetyka sportowców”, absolwentów szkół wyższych o profilach: dietetyka, wychowanie fizyczne, zdrowie publiczne, fizjoterapia i pokrewnych.

Tryb kursu: sesje weekendowe (sobota - niedziela)

Czas trwania: 2 zjazdów weekendowych

Liczba godzin: 20

Wybrane treści programowe:

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin
1.	Metodyka planowania żywienia sportowców- wywiad żywieniowy, analiza składu ciała, stanu odżywienia, zasady opracowywania jadłospisów, bazy danych i programy żywieniowe, itp.	3 Ćw.
2.	Wybrane aspekty żywienia w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego. Zasady żywienia w odnowie biologicznej oraz w okresach: kształtowania cech motorycznych, przedstartowym i startowym	3 W
3.	Metody żywieniowego wspomaganie zdolności wysiłkowych. Rodzaje środków ergogennych stosowanych w sporcie. Skuteczność suplementów stosowanych w sporcie w świetle rezultatów badań naukowych i rekomendacji światowych ośrodków sportowych. Przegląd suplementów i odżywek wspomagających sprawność i wydolność fizyczną organizmu. Wybrane strategie wspomaganie różnych rodzajów wysiłków fizycznych.	3 W 3 Ćw.
4.	Specyficzne strategie żywieniowe u sportowców. Strategie dietetyczne zorientowane na przyrost siły i masy mięśniowej. Analiza przykładowych planów żywieniowych z uwzględnieniem suplementacji ukierunkowanych na przyrost masy i siły mięśniowej	2 W 2 Ćw.
5.	Strategie dietetyczne zorientowane na redukcję tkanki tłuszczowej. Regulowanie masy ciała w sporcie. Praktyczne sposoby ograniczania podaży tłuszczów w diecie sportowców i mechanizmy obniżania zawartości tkanki tłuszczowej. Analiza przykładowych planów żywieniowych z uwzględnieniem suplementacji ukierunkowanych na redukcję masy ciała.	2 W 2 Ćw.

Formy zaliczenia: Aktywne uczestnictwo w zajęciach i zaliczenie testu

Termin zajęć: po zebraniu grupy 20 osób

Dokument końcowy: certyfikat/ zaświadczenie