



MAURICZ

# ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA W SPORTACH WALKI

—

PROWADZĄCY: JACEK FELDMAN

## 1. Charakterystyka fizjologiczna wysiłku w sportach walki

- Aspekty związane ze sportami stójkowymi
- Aspekty związane ze sportami grapplingowymi
- Aspekty związane z MMA

## 2. Przedstawienie ogólnych zasad zdrowego odżywiania i idealnego systemu żywieniowego w sportach walki.

- Czynniki kształtujące „dieta idealną” w sportach walki
- Dieta paleo
- Dieta samuraja
- Dieta rotacyjna i aspekty kliniczne w sportach walki
- Dieta ketogeniczna i adaptacja tłuszczowa, a sporty walki
- Podaż kaloryczna
- Reverse diet
- Superfoods

## 3. Czynniki doboru odpowiedniego systemu żywieniowo-suplementacyjnego.

- Wywiad z zawodnikiem
- Analiza słabych i mocnych stron
- Somatotypowanie
- Analiza badań laboratoryjnych
- Komunikacja z zawodnikiem i empiryzm we współpracy trenersko-dietetycznej

## 4. Poszczególne fazy przygotowawcze w kontekście przygotowań do startu w sportach walki.

- Faza roztrenowania
- Faza offseasonowa
- Faza przygotowawcza
- Faza przed walką
- Faza rekuperacji po wazeniu

## **5. Różnice związane z przygotowaniem do startów amatorskich oraz zawodowych.**

- Plusy i minusy przygotowań do startów w zawodach amatorskich
- Plusy i minusy przygotowań do walki zawodowej

## **6. Dietoterapia w sportach walki.**

- Identyfikacja oraz wyrównanie niedoborów witamin i minerałów
- Analiza zaburzeń metabolicznych oraz ich zaadresowanie
- Usprawnienie funkcjonowania układu immunologicznego
- Regulacja neuroprzekaźników
- Optymalizacja szlaków metylacyjnych
- Zadbanie o odpowiednią pracę żołądka oraz jelit

## **7. Różnice w doborze diety i suplementacji w dyscyplinach stójkowych i parterowych.**

## **8. Charakterystyka błędów żywieniowo-suplementacyjnych zawodników w poszczególnych fazach przygotowawczych.**

## **9. Charakterystyka poszczególnych faz przygotowawczych w kontekście doboru odpowiedniej diety.**

- Dobór makroskładników
- Najskuteczniejsze systemy plasowania węglowodanów
- Najlepsze systemy dietetyczno-suplementacyjne w celu redukcji tkanki tłuszczowej i masy ciała
- Analiza przypadków w celu identyfikacji różnic w indywidualnym doborze diety

## **10. Charakterystyka poszczególnych faz przygotowawczych w kontekście doboru odpowiedniej suplementacji.**

- Stackowanie suplementów w poszczególnych fazach przygotowawczych

- Analiza przypadków w celu identyfikacji różnic w postępowaniu suplementacyjnym

### **11. Zbijanie wagi krok po kroku.**

- Czynniki wpływające na skuteczną redukcję masy ciała
- Hormony – nasi przyjaciele i wrogowie jednocześnie
- Strategie redukcji stresu i napięcia przed startem
- Najlepsze strategie skutecznego i bezpiecznego odwadniania

### **12. Rekuperacja po ważeniu.**

- Indywidualne podejście w rekuperacji do poszczególnego rodzaju zawodników
- Przykładowe schematy rekuperacji po ważeniu
- Przykładowe problemy mogące wystąpić w okresie rekuperacji po ważeniu

### **13. Doping w sportach walki.**

- SAA w sportach walki
- Legalny doping, czyli jak wprowadzić swój organizm na wyżyny
- Doping mózgu

### **14. Studium przypadków.**

- Analiza badań krwi poszczególnych przypadków
- Postępowanie w przypadku problemów zawodników w różnych fazach przygotowań
- Dobór odpowiedniej diety i suplementacji do konkretnych i autentycznych pacjentów