

Tematy wystąpień prelegentów na Konferencje Programową Pomorskiej Federacji Sportu w 'Orle' 2015

Temat wystąpienia: profesora Jędrzeja Antosiewicza

Wysiłek fizyczny a stan zapalny – wpływ diety

Wykład będzie dotyczył roli diety w niwelowaniu stanów zapalnych indukowanych nadmiernym wysiłkiem fizycznym. Ponadto omawiany będzie prozapalny charakter niektórych składników diety sportowca.

Temat wystąpienia: profesora Wiesława Ziółkowskiego

Nowe aspekty ochrony włókien mięśniowych u sportowców.

Ochrona włókien mięśniowych u sportowców poddawanych wysiłkom uszkadzającym możliwa jest na dwóch płaszczyznach, poprzez:

- oddziaływanie celowanego systemu żywienia i suplementacji oraz
- działanie specyficznych zabiegów odnowy biologicznej ze szczególnym uwzględnieniem terapii w zmiennych temperaturach otoczenia

W pierwszym aspekcie należy uwzględnić sposoby naturalne oraz „sztuczne”- suplementy, z czym wiąże się zasada „mocniej nie zawsze lepiej”. Omówione zostaną najnowsze wyniki badań traktujące wspomniane zagadnienie.

Drugi aspekt to oddziaływanie zabiegów odnowy biologicznej ze szczególnym naciskiem na terapie zarówno wodne jak i działanie kriokomory, charakteryzujących się oddziaływaniem środowiska o temperaturze innej niż temperatura ciała na powysiłkową regenerację sportowca. Wybrane metody fizjoterapeutyczne stosowane w prewencji i leczeniu urazów sportowych.

Temat wystąpienia: mgr Eweliny Liedtke

Wybrane metody fizjoterapeutyczne stosowane w prewencji i leczeniu urazów sportowych.

Przedstawione zostaną podstawowe formy postępowania po przebytych urazach sportowych (profilaktyka wtórna). Zademonstrowane będą wybrane techniki manualne stosowane podczas działań prewencyjnych i leczniczych.

Temat wystąpienia : mgr Maja Tomczyk

Żywnienie i Suplementacja W Aspekcie Regeneracji I Odporności

Odpowiednia dieta jest istotnym aspektem regeneracji powysiłkowej, szczególnie w przypadku kilku jednostek treningowych w ciągu dnia. Żywnienie oraz wybrane suplementy diety mogą również przyczyniać się do poprawienia odporności organizmu w okresie jesienno-zimowym oraz w trakcie intensywnych treningów, kiedy obserwuje się zwiększoną częstotliwość przeziębień. Celem wykładu jest przedstawienie technik przyspieszających regenerację organizmu oraz usprawniających działanie układu immunologicznego

Temat wystąpienia: dr n. med. Wojciech Skrobot

Zróżnicowane formy postępowania fizjoterapeutycznego w ramach działań profilaktycznych podczas aktywności fizycznej i sportowej.

Omówione i zademonstrowane zostaną m.in. zachowania ergonomiczne podczas normalnej aktywności fizycznej, ale również prawidłowe wzorce postępowania zabezpieczające przed przeciążeniem kręgosłupa w czasie wykonywania wybranych ćwiczeń fizycznych.

Zastosowanie odpowiednich testów oraz ćwiczeń i określonych technik tkankowych spełniających rolę ochronną przed wystąpieniem urazów sportowych.

Temat wystąpienia: mgr Katarzyna Dulian

Bilans energetyczny i azotowy w różnych dyscyplinach sportu

Zaawizowanie tematu: Wydatek energetyczny organizmu sportowca różni się w zależności od okresu treningowego i obciążeń treningowych. W celu optymalnej regeneracji organizmu podaż energii z pożywienia powinna równoważyć straty energetyczne, tak aby możliwe było uzyskanie dobowego bilansu energetycznego i azotowego. Zrozumienia mechanizmów kontrolujących przemianę materii oraz kontroli apetytu może okazać się kluczowe w celu wybrania najkorzystniejszej strategii żywieniowej w różnych dyscyplinach sportu.