Konferencja metodyczno-szkoleniowa Pomorskiej Federacji Sportu

pt. **„Siła wiedzy trenera – świadome żywienie i suplementacja młodych sportowców”**,

28-29.11.2025, Gdańsk, Hotel Mercure Posejdon

28.11.2025

15:00-16:00 *Rejestracja uczestników*

16:00-16:15 *Otwarcie konferencji*

16:15-17:00 Wykład wprowadzający: **Żywienie około wysiłkowe – jak dobierać produkty i potrawy w posiłkach przed, w trakcie i po treningu** (dr Florentyna Tyrała)

17:00-17:45 Wykład: **Probiotyki jako suplementy diety dzieci i młodzieży aktywnej fizycznie – argumenty za i przeciw** (dr Paulina Mazur-Kurach)

17:45-18:15 *Przerwa kawowa*

18:15-19:15 Warsztaty: **Między mitem a rzeczywistością – skuteczne strategie żywieniowe w treningu i „w biegu”** (dr Ilona Lis/mgr Karolina Gałęziok) / **Jak mądrze nawadniać organizm – naukowe podstawy i strategie wspierające efektywność oraz regenerację osób aktywnych fizycznie** (dr Paulina Mazur Kurach/dr Florentyna Tyrała)

19:15-20:15 Warsztaty: **Jak mądrze nawadniać organizm – naukowe podstawy i strategie wspierające efektywność oraz regenerację osób aktywnych fizycznie**(dr Paulina Mazur Kurach/dr Florentyna Tyrała) / **Między mitem a rzeczywistością – skuteczne strategie żywieniowe w treningu i „w biegu”** (dr Ilona Lis/mgr Karolina Gałęziok)

20:30 *Kolacja*

29.11.2025

9:00-10:00 Realizacja i rozliczenie zadań IV kwartału 2025 realizowanych w Pomorskiej Federacji Sportu (WPRS i KW). Założenia organizacyjno-finansowe oraz przygotowanie planów Kadry Wojewódzkiej na rok 2026.

10:00-10:45 Wykład: **Bezpieczna suplementacja u młodych sportowców – co warto, a czego unikać** (mgr Karolina Gałęziok)

10:45-11:15 Wykład: **Psychodietetyka w praktyce trenera: jak wspierać młodego sportowca w budowaniu zdrowych nawyków i motywacji?** (dr Ilona Lis)

11:15-11:45 *Przerwa kawowa*

11:45-12:30 Warsztaty: **Dobrostan trenera: jak zadbać o siebie, by móc lepiej zadbać o innych** (dr Ilona Lis/mgr Karolina Gałęziok) / **Jak zaplanować posiłek przed treningiem – od teorii do praktyki** (dr Florentyna Tyrała)

12:30-13:15 Warsztaty: **Jak zaplanować posiłek przed treningiem – od teorii do praktyki** (dr Florentyna Tyrała) / **Dobrostan trenera: jak zadbać o siebie, by móc lepiej zadbać o innych** (dr Ilona Lis/mgr Karolina Gałęziok)

13:15 *Zakończenie konferencji: podsumowanie i refleksja trenerska*

13:30 *Obiad*

Prowadzące:

mgr Karolina Gałęziok (AWFiS Gdańsk)

dr Paulina Mazur-Kurach (AKF Kraków, AWFiS Gdańsk)

dr Ilona Lis (AWFiS Gdańsk)

dr Florentyna Tyrała (AWFiS Gdańsk)