



SEMINARIUM

pt: „Zdrowe odżywianie podczas aktywności fizycznej człowieka”

21 października 2023

Akademia Marynarki Wojennej w Gdyni

Akademickie Centrum Sportowe Akademii Marynarki Wojennej zaprasza do udziału w Seminarium pt. „Zdrowe odżywianie podczas aktywności fizycznej człowieka”, które odbędzie się 21.10.2023r., w Auli Zygmunta Augusta AMW. Seminarium współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki, w ramach projektu pt. „Promocja sportu i kultury fizycznej poprzez organizację zawodów i zajęć dodatkowych – Edycja 2”. Zbliżające się wydarzenie będzie wysmienitą okazją do podzielenia się wiedzą, wymiany poglądów oraz popularyzacji wiedzy z zakresu aktywności fizycznej i nie tylko.

Seminarium kierowane jest do studentów. Celem spotkania jest zapoznanie słuchaczy z aktualnymi trendami zdrowego odżywiania, zapobiegania chorobom zależnym od żywienia, jak również pogłębieniem wiedzy z zakresu fizjologii i motoryki człowieka.

W czasie Seminarium odbędą się prelekcje ekspertów, którzy zajmują się m.in.:

gen. broni Marek SOKOŁOWSKI

Instruktor judo posiadający 3 dan w tej dyscyplinie, instruktor rekreacji ruchowej w specjalności samoobrona, ukończył kurs pływunurków oraz skoczka spadochronowego. W 2008 roku w Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych ukończył kurs w zakresie „Walki w bliskim kontakcie” oraz szkolenie z „Walki w bezpośrednim kontakcie z użyciem broni w tłumie i obszarach gęsto zaludnionych z wykorzystaniem strzelań specjalnych”. Do dnia dzisiejszego czynnie uprawia krav magę.





Legenda judo - Rafał KUBACKI

Dr Rafał Kubacki, jeden z najwybitniejszych zawodników w historii polskiego judo. Dyrektor Instytutu Sportu – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie. Nauczyciel akademicki, judoka klubów wrocławskich, mistrz świata (1993, 1997) w kategorii open, mistrz Europy (1989), trzykrotny olimpijczyk z Barcelony (1992), Atlanty (1996) i Sydney (2000), odtwórca roli Ursusa w sienkiewiczowskim „Quo Vadis” (2002).

Dawid BIAŁOWĄS

Specjalista ds. żywienia i wspomagania dietetycznego w sporcie. Wykładowca akademicki, a także utytułowanym zawodnik i trener posiadający 3 dan w judo. Współpracuje z zawodnikami MMA, crossfiterami oraz innymi sportowcami, a także z tymi osobami, które chcą być aktywne fizycznie.



Arrachion Olsztyn - głównymi trenerami są: Paweł Derlacz oraz Szymon Bońkowski. Sama historia powstania klubu jest stosunkowo krótka. Młodzi ludzie z wielką pasją do sportu oraz dużą kreatywnością postanowili wzajemnie wymienić doświadczenia na temat dwóch różnych płaszczyzn walki. Kadra trenerska to zespół doświadczonych pasjonatów sportów walki. Do każdego uczestnika pochodzą indywidualnie, dostrzegając jego najmocniejsze strony, by potem wynieść je na jak najwyższy poziom. Z tym samym zaangażowaniem pracują z uczestnikami przygotowującymi się do zawodów, jak i tych trenujących dla samych siebie.

Paweł DERLACZ





Od blisko 20 lat jest związany z pracą jako szkoleniowiec. Ceni treningi, w których może rywalizować ze swoimi zawodnikami. Kiedy uczestnicy zajęć nie rozumieją danej techniki lub fragmentu treningu, powtarza z nimi każdy element osobno.

Szymon BOŃKOWSKI



Sporty walki trenuje od 6. roku życia. Od 20 lat pracuje jako szkoleniowiec. Podopieczni Pana Szymona stoczyli ponad 300 walk zawodowych MMA. Na swoim koncie zawodnicy „Arrchion” zdobyli również kilka pasów mistrzowskich: UFC, KSW, FEN i PLMMA.

https://www.youtube.com/watch?v=Jtgc3F28Y_s

Uczestnictwo w Seminarium jest bezpłatne.

Program wydarzenia oraz dodatkowe informacje znajdą Państwo na stronie internetowej:
<https://acs.amw.gdynia.pl>

Kontakt:
a.poplawski@amw.gdynia.pl

