POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION

Przewodnik po suplementach diety dla biathlonistów

Opracowanie:
dr Mateusz Gawełczyk

2024

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION

Suplementacja diety może być skuteczną metodą na poprawę funkcjonowania organizmu. Jednakże jej stosowanie związane jest zawsze z ryzykiem pozytywnego wyniku podczas kontroli antydopingowej. Z tego powodu warto ograniczyć suplementacje do niezbędnego minimum, substancji, które zostały przebadane pod kątem skuteczności oraz mają uzasadnienie w praktyce.

Z jednej strony możemy mówić o suplementach pomagających w zbilansowaniu diety, dostarczeniu w niej wszystkich niezbędnych składników odżywczych, z drugiej mówimy o ich ergogenicznym działaniu, przyczyniającym się do pośredniej lub bezpośredniej poprawy wyników.

Pamiętaj jednak, że dobrze dobrana, zaplanowana i zrealizowana suplementacja może wpłynąć na nasze zdrowie, samopoczucie i wyniki sportowe, to będzie ona działała wyłącznie w połączeniu z odpowiednio zbilansowaną dietą oraz treningiem.

Na następnych kilku stronach umieściłem najważniejsze suplementy diety, z których możesz korzystać w celu uzupełniania diety i poprawy możliwości wysiłkowych.

Mateusz Gawęcki

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION



Beta alanina

Jak działa?

- zwiększa możliwości buforujące organizmu, odsuwając w czasie zjawisko zmęczenia (pieczenie/palenie mięśni) podczas jednorazowych lub powtarzanych wysiłków o bardzo wysokiej intensywności

Jak dawkować?

- około 1/3 miarki (1,5 g) rozpuścić w 150 ml wody, soku do śniadania, obiadu i kolacji lub 1 miarka (4,5 g/d) dziennie przed treningiem lub o dowolnej porze w dniu wolnym

Kiedy stosować?

- od 10 tygodnia treningowego okresu przygotowawczego, do zakończenia sezonu

Jakie są możliwe efekty uboczne?

- uczucie mrowienia (parestezje) na skórze głowy, uszu, dłoni i innych częściach ciała, które nie są niczym niebezpiecznym

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION



Kreatyna

Jak działa?

- poprawa prędkości biegu podczas jednorazowych lub powtarzanych wysiłków o bardzo wysokiej intensywności, również w ramach wysiłku wytrzymałościowego
- poprawa siły i generowanej mocy
- poprawa funkcji poznawczych
- utrzymanie masy mięśniowej podczas unieruchomienia kończyny

Jak dawkować?

- 1 miarka (5 g/d) dziennie przed treningiem lub o dowolnej porze w dniu wolnym

Kiedy stosować?

- od momentu rozpoczęcia okresu przygotowawczego do zakończenia sezonu

Jakie są możliwe efekty uboczne?

- możliwy, nieznaczny wzrost masy ciała

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION



Odżywka białkowa

Jak działa?

- naprawia uszkodzenia w strukturze włókien mięśniowych, powstałych podczas treningu oporowego
- wraz z odpowiednim treningiem oporowym, pomaga zwiększyć beztłuszczową masę ciała

Jak dawkować?

- 3 miarki (30 g) rozpuszczona w 250 ml wody lub mleka po siłowni lub jako element koktajlu regeneracyjnego

Kiedy stosować?

- po treningu siłowym

Jakie są możliwe efekty uboczne?

- brak

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION



Napój izotoniczny

Jak działa?

- dostarcza energii podczas wysiłku fizycznego
- zapobiega zmęczeniu
- pozwala utrzymać wyższą intensywność gry

Jak dawkować?

- 1 porcja wg zaleceń producenta, rozpuszczona w 500 ml wody

Kiedy stosować?

- 1 porcja/h podczas treningu trwającego >60'

Jakie są możliwe efekty uboczne?

- brak

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION



Żel energetyczny

Jak działa?

- dostarcza energii podczas wysiłku fizycznego
- zapobiega zmęczeniu
- pozwala utrzymać wyższą intensywność wysiłku

Jak dawkować?

- 1 szt/h podczas wysiłku trwającego >1,5 h

Kiedy stosować?

- w dni treningowe

Jakie są możliwe efekty uboczne?

- przy nadmiernej konsumpcji mogą pojawić się problemy żołądkowo-jelitowe

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION



Namedsport Energy Bar/Total Fruit Energy Bar

Jak działa?

- dostarcza energii podczas wysiłku fizycznego
- zapobiega zmęczeniu
- pozwala utrzymać wyższą intensywność gry

Jak dawkować?

- 1 szt/h podczas wysiłku trwającego >1,5 h

Kiedy stosować?

- w dni treningowe

Jakie są możliwe efekty uboczne?

- brak

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION



Gold Nutrition Jelly Bar

Jak działa?

- dostarcza energii podczas wysiłku fizycznego
- zapobiega zmęczeniu
- pozwala utrzymać wyższą intensywność gry

Jak dawkować?

- 1 szt/h podczas wysiłku trwającego >1,5 h

Kiedy stosować?

- w dni treningowe

Jakie są możliwe efekty uboczne?

- brak

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION



Gold Nutrition Fast Recovery

Jak działa?

- usprawnia proces regeneracji po wysiłku
- naprawia uszkodzenia w strukturze włókien mięśniowych
- uzupełnia zasoby glikogenu mięśniowego

Jak dawkować?

- 100 g rozpuszczone w 500-600 ml wody

Kiedy stosować?

- bezpośrednio po treningu/startu w przypadku braku koktajlu

Jakie są możliwe efekty uboczne?

- brak

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION



Witamina D3

Jak działa?

- uzupełnia dzienną dawkę wit. D3
- poprawia gęstość mineralną kości
- zmniejsza ryzyko kontuzji

Jak dawkować?

- 2-4 tab./d zgodnie z zaleceniami lekarza

Kiedy stosować?

- codziennie, przez cały rok

Jakie są możliwe efekty uboczne?

- brak

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION



Beet It Sport Shot

Jak działa?

- zmniejsza koszt energetyczny wysiłku
- poprawia wydolność tlenową

Jak dawkować?

- 2 shoty na 3 h przed startem

Kiedy stosować?

- w dniu startu

Jakie są możliwe efekty uboczne?

- problemy żołądkowo-jelitowe, mocz o różowym zabarwieniu

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION



Cherry Active

Jak działa?

- poprawia jakość snu
- zmniejsza opóźnioną bolesność mięśniową (tzw. zakwasy)
- przyspiesza regenerację powysiłkową

Jak dawkować?

- 1 porcje do śniadania, 1 porcję przed snem

Kiedy stosować?

- 3 dni przed startem, w dniu startu, do 2-3 dni po starcie

Jakie są możliwe efekty uboczne?

- brak