

Idea podpory športovcov z pohľadu stravy a suplementácie vznikla na základe podnetov z praxe. Stravovanie populácie ako celku nie je ideálne. Nepomáha ani degradácia výživových hodnôt potravín, ktorá je značná a ani najracionálnejšia strava nepokryje nutričné potreby organizmu. Športovci často nie sú výnimkou a mnohí nevenujú strave a suplementácii náležitú pozornosť. Tréneri, rodičia a často ani samotní plavci nepoznajú postupy, ako vyťažiť z minima maximum. Inak povedané – podporiť svoj výkon na maximum pomocou „minimálnych“ zmien.

Optimalizovanie výkonu zdravého ľudského tela je vo svojej podstate pomerne jednoduchým procesom. Keď ale do rovnice vstupuje pravidelné, náročné a dlhodobé tlačenie organizmu k hraničným výkonom, systémy spolupracujúce na fungovaní organizmu sa tým adaptujú a posúvajú limity, ale sa aj vyčerpávajú. Pridaním veku a zdravotných zmien sa tento proces komplikuje ešte viac.

Tu nastupuje potreba, ideálne ako prevencia, upravenia a nastavenia čo najmasívnejšej podpory na zachovanie funkcií a progresu. Ved' to je predsa cieľom, byť víťaz, no nie na úkor zdravia.

Preto sa vznikajúca Komisia Masters rozhodla, že svojich – teda plavcov – bude podporovať vo všetkých smeroch a bude nápomocná pri dosahovaní nimi vytýčených cieľov.

Na základe pilotného testovania bola vytvorená platforma a toho času poradenstvo naplno využívajú Turčianski vlci, Športový klub polície Košice, Plavecký klub Aquacity Poprad, Športový klub Raja Banská Bystrica, Športový klub Delfín Nitra, Plavecký oddiel Ružomberok a postupne sa sieť rozširuje.

Proces funguje na spolupráci plavca a poradcu, kedy je každému venovaná plná pozornosť. Personalizovane sú mu poskytnuté odporúčania ako zlepšiť výživu a suplementáciu, cítiť sa lepšie, byť zdravší, výkonnejší, čo doplniť, odstrániť a tým dosiahnuť najideálnejší stav. Synergia mentálnej prípravy, cielených tréningov, výživnej stravy a suplementácie je to, o čo nám spoločne ide.