

ALIMENTAZIONE e SPORT:

TANTE OMBRE, POCHE LUCI

Aggiornamento per Tecnici e Dirigenti Sportivi

Sabato 18 Maggio – Sabato 1 Giugno 2024

Casa dello Sport – Piazza Verdi, 14 - Bolzano BZ

DESTINATARI

Tecnici e Dirigenti delle Federazioni Sportive Nazionali delle Discipline Sportive Associate ed Enti di Promozione Sportiva.

Tutti i tecnici e dirigenti delle ASD/SSD dell'Alto Adige.

CONTENUTI DEL CORSO

La SRdS Bolzano organizza un corso di aggiornamento di 16 ore che si svolgerà in due giornate sul tema dell'**alimentazione nello sport**.

ISCRIZIONI

entro il 10/05/2024

CREDITI FORMATIVI SNAQ

Il riconoscimento dei crediti relativi al corso in oggetto è a discrezione delle relative federazioni nazionali.

Si invitano gli interessati a prendere preventivi contatti con le proprie federazioni di appartenenza.

ATTESTATO

Verrà rilasciato un attestato di frequenza ai partecipanti indicante il numero di ore di lezione effettivamente frequentate. La presenza sarà accertata durante le lezioni. L'attestato potrà essere presentato in occasione di corsi di formazione organizzati dalle FSN e dalle DSA.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Il corso è gratuito.

RESPONSABILITA'

Il CONI Comitato Bolzano declina ogni responsabilità per quanto possa accadere prima, durante e dopo ai partecipanti, terzi e cose preendenti parte all'iniziativa.

PER INFORMAZIONI

bolzano@coni.it

PROGRAMMA

18 Maggio 2024	
Ore 09.00	Accredito
Ore 09.05	Saluti istituzionali
Ore 09.15-09.30	Presentazione del seminario (Prof. Lucchin – Prof. Giampietro)
Ore 09.30-10.30	Ruolo della nutrizione nell'attività fisica e nello sport (Dr. Resnyak)
Ore 10.30-11.45	Comunicazione e fake-news: quali i messaggi da dare e non dare in ambito sportivo. Quali i professionisti coinvolti. Alimentarsi o nutrirsi? Sport o movimento? Quale modello alimentare va meglio? Perché le fake-news sono attrattive? Quali i pericoli negli sportivi? Come difendersi? (Prof. Lucchin)
Ore 11.45-12.00	Pausa
Ore 12.00-13.00	L'ABC della nutrizione sportiva Parte 1: calorie e principi nutritivi, funzioni e fabbisogni. Come monitorarli? Quantità, porzioni e frequenza di consumo. (Dr.ssaEbner)
Ore 13.00-13.30	Discussione
Ore 13.30-14.30	Light Lunch
Ore 14.30-15.30	L'ABC della nutrizione sportiva Parte 2: la razione alimentare durante le fasi di allenamento, prevenzione e terapia della carenza marziale nello sport, stress ossidativo e pratica sportiva (Prof. Giampietro)
Ore 15.30-16.00	Termoregolazione e fabbisogno idrico nello sport (Prof. Giampietro)
Ore 16.00-16.30	Composizione corporea (Prof. Lucchin)
Ore 16.30-17.00	Peso corporeo negli sportivi (Prof. Giampietro)
Ore 17.00-17.15	Pausa
Ore 17.15-18.15	La nutrizione dello sportivo amatoriale: aspetti del comportamento alimentare, definizione degli obiettivi realistici. (Prof. Lucchin)
Ore 18.15-18.45	Discussione

1 Giugno 2024	
Ore 09.00-10.00	La nutrizione nello sport agonistico: la preparazione nutrizionale agli eventi competitivi. L'alimentazione durante e dopo le competizioni. I ristori nelle competizioni di lunga durata. (Prof. Giampietro – Dr.ssa Ebner)
Ore 10.00-11.00	Gli integratori per la pratica sportiva e la prevenzione del doping (Prof. Giampietro – Dr.ssa Ebner)
Ore 11.00-11.15	Pausa
Ore 11.15-12.15	L'alimentazione dell'atleta master e del ragazzo (Prof. Giampietro)
Ore 12.15-12.45	Discussione
Ore 12.45-14.00	Light Lunch
Ore 14.00-14.45	Società sportive come strumenti di socializzazione, benessere e prevenzione (Prof. Lucchin)
Ore 14.45-15.15	Prevenzione e terapia nutrizionale della sindrome da sovrallenamento (overtraining) (Prof. Giampietro)
Ore 15.15-16.30	Discussione
Ore 16.30-17.15	Chiusura