

Il Coni Point di Ravenna in collaborazione con la Scuola Regionale dello Sport dell'Emilia Romagna, presenta un seminario sul tema:

ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA: ISTRUZIONI PER L'USO

data seminario	scadenza iscrizioni
30 marzo 2019	28 marzo 2019



Obiettivi Conoscere i principi essenziali dell'alimentazione per lo sport, basati sugli studi più recenti e riconosciuti dalla comunità scientifica internazionale. Favorire il benessere dell'atleta a 360° - fisico, emotivo, spirituale, sociale. Il corso teorico/pratico, permetterà ai partecipanti, di acquisire conoscenze e strumenti efficaci, da utilizzare fin da subito.

Destinatari: Allenatori e tecnici sportivi, preparatori fisici, docenti, studenti in Scienze Motorie e specializzandi in Medicina dello Sport, specialisti e studenti di settore (Scienze biologiche; Scienze e tecnologie agro-alimentari; Tecniche erboristiche; Fisioterapia; Dietistica), atleti.

Programma in sintesi:

1 - Stile di vita e nutrienti:

- sani stili di vita per chi pratica sport: movimento, sana alimentazione, concentrazione, meditazione... e?
- il cerchio della vita;
- principi generali di alimentazione corretta. Evidenze scientifiche;
- consapevolezza sul proprio stile di vita e adeguate scelte alimentari.

2 - I nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e acqua.

3 - Programmi alimentari per lo sport e timing per l'assunzione del cibo:

- dieta, nutrienti, idratazione in fase di pre-gara, in gara e in fase di recupero;
- utilità di un piano alimentare personalizzato, per massimizzare la performance sportiva e la salute dell'atleta.

4 - Integratori:

- pro e contro di integratori di uso comune.

5 - Come compilare e valutare il diario alimentare e dell'attività fisica settimanale.

Esercitazioni pratiche: verifica delle abitudini alimentari di un'atleta "volontario" tra il pubblico. Individuazione comportamenti virtuosi, errori alimentari, carenze ed eccessi. La valutazione dello stato nutrizionale nell'atleta: lo studio della composizione corporea e l'antropometria; raccolta delle "pliche e delle circonferenze" tra i partecipanti disponibili.

Quando: sabato 30 marzo 2019 - ore 9.00 – 13.00

Dove: Sala Riunioni del Coni Point, Via Pirano 5 – Ravenna (3° piano)

Quota di partecipazione: € 30,00

Relatore: **Dott. Carlo Casadio**, iscritto all'Ordine dei Medici della Provincia di Ravenna, Consigliere Regionale della Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica A.D.I., Responsabile Sanitario della Croce Rossa Italiana di Ravenna, Consigliere Federazione Medico Sportiva Italiana di Ravenna, consulente di squadre ed atleti in campo nazionale ed internazionale, tra cui: Vicenza e Cesena serie A1 femminile e Porto Robur Costa Ravenna serie A1 maschile (pallavolo); Matteo Tagliariol oro olimpico nella spada a Pechino; Daniela Gattelli atleta olimpica di beach volley; Chiara Simionato atleta olimpica di pattinaggio su ghiaccio; Marcello Miani atleta olimpico e campione del mondo di canottaggio nel singolo; Daniela Veronesi campionessa italiana mountain bike.

Nota: l'attivazione del corso è soggetta al raggiungimento di un numero minimo di 15 iscritti.

Modalità di iscrizione: è necessario effettuare una pre-iscrizione inviando una e-mail al CONI Point di Ravenna: ravenna@coni.it, con indicazione di cognome e nome, recapito telefonico ed e-mail personale entro il 22.03.2019 (verranno prese in considerazione le iscrizioni in base all'ordine di arrivo). Al raggiungimento del numero di 15 partecipanti verrà inviata una comunicazione, dal CONI Point di Ravenna, di conferma del corso con i dati per il versamento della quota di iscrizione di € 30,00 e il modulo di iscrizione da compilare e rimandare con copia del bonifico entro il 28.03.2019.

Importante: non verranno restituite le quote d'iscrizione prima dell'attivazione del corso da parte del Coni Point Ravenna, pertanto si chiede di attenersi scrupolosamente alle scadenze sopraindicate.

Informazioni: Coni Point Ravenna – tel.: 0544 421035, fax: 06 32723889