

ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO AMATORIALE E PROFESSIONISTA



Tempo medio di consultazione 15 ore

Modalità di erogazione: Formazione a distanza su piattaforma e-learning

Costo 45,00 euro

Materiale scaricabile Presentazioni PPT utilizzate dai docenti nelle lezioni

Responsabili Scientifici Dott.ssa Lisa Fiore

Autori Dott.ssa Lisa Fiore, Dott.ssa Maria Angela Becchi, Dott. Aronne Romano, Dott. Stefano Carnevali, Dott. Michele Marzullo, Dott. Raffaele Canonico, Dott. Enrico Arcelli, Dott. Filippo Carlucci

Razionale Scientifico

L'importanza dell'alimentazione in chi pratica sport, non solo a livello agonistico ma anche amatoriale, rappresenta per i nutrizionisti un terreno di studio in continua evoluzione. Sono le persone stesse che sempre di più si documentano sulla migliore alimentazione specifica per lo sport che praticano. Esistono infatti riviste specifiche che forniscono non solo informazioni utili sul tipo di allenamento da svolgere, ma anche consigli e suggerimenti sull'alimentazione. Occorre quindi che il nutrizionista sia continuamente aggiornato, per poter impostare un corretto piano nutrizionale che tenga conto non solo della composizione corporea dell'atleta, ma anche del tipo di attività svolta. Il corso si prefigge l'obiettivo di fornire al nutrizionista le informazioni necessarie per poter elaborare un corretto piano nutrizionale non solo ad atleti agonisti, ma anche a chi pratica sport a livello non agonistico e si allena più volte durante la settimana. Nella prima parte del corso si parlerà di integratori, con particolare attenzione al loro utilizzo e alla modalità di assunzione nelle varie discipline sportive. La seconda parte riguarderà invece la genetica nello sport, un campo di studio particolarmente attuale che verrà illustrato basandosi sulle più recenti informazioni presenti in letteratura. La prima disciplina sportiva sarà invece il nuoto.

Questo sport praticato a tutte le età comporta spesso delle problematiche dal punto di vista dell'alimentazione: diventa spesso difficile fornire una corretta alimentazione quando l'attività fisica viene fatta in ore particolari del giorno. Risulta quindi fondamentale capire cosa assumere prima, dopo ed eventualmente durante l'allenamento per non incorrere in problemi a livello dell'apparato gastro-intestinale. Molta attenzione verrà rivolta anche ai giovani atleti (molto numerosi in queste discipline) perché devono saper conciliare un'intensa attività agonistica con la scuola e lo studio. Parte del corso verrà poi dedicato all'approfondimento della dieta Zona ed alla sua applicazione nelle varie discipline sportive. Questo tipo di alimentazione viene spesso ritenuta non adatta a certi tipi di sport; sarà interessante ascoltare le esperienze di uno dei maggiori esperti italiani della dieta Zona, che ha seguito e segue tuttora, atleti di primissimo piano di varie discipline sportive. Altre lezioni sono dedicate al calcio, nelle quali verranno prima affrontate tutte le problematiche relative alla gestione di una squadra di calcio, partendo dal periodo di preparazione pre-campionato fino al periodo agonistico. Una parte sarà poi dedicata agli aspetti principali da considerare per la corretta elaborazione di un piano nutrizionale, insieme a vari consigli pratici. Nell'ultima parte, uno dei maggiori esperti mondiali di alimentazione per gli sport di endurance, parlerà dell'approccio nutrizionale da tenere prima, durante e dopo le gare di fondo (quali maratona e gran fondo di ciclismo).

Obiettivi Formativi del corso

Il corso si prefigge l'obiettivo di fornire al nutrizionista le informazioni necessarie per poter elaborare un corretto piano nutrizionale non solo ad atleti agonisti, ma anche a chi pratica sport a livello non agonistico e si allena più volte durante la settimana.

Impostazione didattica

Formazione a distanza con tutoraggio su piattaforma e-learning

Argomenti delle lezioni

- | | |
|--|----------------|
| 1. Dott.ssa Lisa Fiore – Genetica di nutrizione e performance sportiva | Durata 0:57:32 |
| 2. Dott. Stefano Carnevali – Utilizzo degli integratori nello sport | Durata 1:13:33 |
| 3. Dott.ssa Maria Angela Becchi – Alimentazione e nuoto, parte I | Durata 0:42:53 |
| 4. Dott.ssa Maria Angela Becchi – Alimentazione e nuoto, parte II | Durata 0:55:42 |
| 5. Dott. Aronne Romano – Dieta zona e sport, parte I | Durata 1:15:22 |
| 6. Dott. Aronne Romano – Dieta zona e sport, parte II | Durata 0:22:40 |
| 7. Dott. Michele Marzullo – Basi dell'alimentazione nel calcio, parte I | Durata 1:03:40 |
| 8. Dott. Michele Marzullo – Basi dell'alimentazione nel calcio, parte II | Durata 0:37:40 |
| 9. Dott. Raffaele Canonico – La dieta del calciatore, parte I | Durata 0:57:18 |
| 10. Dott. Raffaele Canonico – La dieta del calciatore, parte II | Durata 0:46:22 |
| 11. Dott. Enrico Arcelli – Alimentazione in corridori e ciclisti | Durata 1:32:39 |
| 12. Dott. Filippo Carlucci – Alimentazione e sport, parte I | Durata 1:45:56 |
| 13. Dott. Filippo Carlucci – Alimentazione e sport, parte II | Durata 1:43:52 |

Requisiti hardware e software per accedere al corso

PC con CPU min. 1,5 GHz e 2GB RAM o tablet APPLE/ANDROID con browser Internet Explorer, Firefox, Chrome o Safari. Connessione internet ad almeno 2Mb/s. Acrobat reader o powerpoint viewer per la visualizzazione del materiale scaricabile.