



La corretta alimentazione, insieme a un buon programma di allenamento e a un adeguato periodo di riposo post allenamento-gara, rappresenta un elemento fondamentale per raggiungere e mantenere un buono stato di benessere fisico e psicologico, prerequisito indispensabile per il miglioramento delle capacità fisiche-atletiche di ogni sportivo o atleta a prescindere dalla specifica disciplina sportiva praticata e dal suo livello di prestazione.

La fase che segue immediatamente la fine della prestazione fisica/sportiva, che sia l'allenamento o la gara è un arco di tempo critico per ogni sportivo e atleta. L'impegno fisico costituisce, e deve costituire, sempre uno stress per l'organismo se si vogliono realizzare dei miglioramenti delle capacità atletiche. Nel recupero l'organismo è in grado di riparare i "danni" prodotti dall'allenamento e incrementare le proprie capacità prestantive tanto più velocemente ed efficacemente quanto più rapido e adeguato sarà il rifornimento idrico, energetico e glucidico-proteico.

Un intervento nutrizionale corretto rispetto all'impegno connesso con l'allenamento è, pertanto, indispensabile e va gestito nel modo più scientifico possibile.

Referente Scientifico e Docente PROF. MICHELANGELO GIAMPIETRO

OBIETTIVI

- Diffondere la corretta conoscenza dei processi biologici che si verificano durante e dopo il lavoro muscolare
- Sottolineare la stretta relazione tra nutrizione e recupero dopo il lavoro muscolare
- Rimarcare le evidenze scientifiche consolidate alla base dei processi biologici della fase di recupero.

CONTENUTI

- Fisiopatologia della fase di recupero dopo il lavoro muscolare

- Risposta ormonale al lavoro muscolare
- Obiettivi nutrizionali per la fase di recupero dopo il lavoro muscolare
- Fabbisogni nutrizionali dopo il lavoro muscolare

[Visualizza il programma](#)

DESTINATARI

Tecnici e dirigenti sportivi, preparatori fisici e atletici, docenti di Scienze motorie, medici, biologi, dietisti, studenti delle Scuole di Specializzazione in Medicina dello sport e in Scienza dell'alimentazione, studenti dei corsi di laurea in Scienze motorie, giornalisti.

QUANDO

23 aprile

DOVE

Online su Microsoft TEAMS e Scuola dello Sport, Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo Giulio Onesti 1 – Roma

COSTO

€ 150 + € 2 (bollo amministrativo)

SCONTI E CONVENZIONI

€ 135 + € 2 (bollo amministrativo): Community SdS

€ 105 + € 2 (bollo amministrativo): FSN/DSA/EPS, Sport in Uniforme, Società o

Associazioni Sportive iscritte al Registro Nazionale delle attività sportive dilettantistiche, Tecnici e dirigenti sportivi, preparatori fisici e atletici docenti di Scienze motorie, biologi e dietisti, studenti delle Scuole di Specializzazione in Medicina dello Sport e in Scienza dell'alimentazione, studenti e laureati in Scienze motorie e giornalisti.

La scontistica non si applica a coloro che utilizzano la Carta Docente

CREDITI FORMATIVI

Al termine del Seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Attività formativa inserita nella piattaforma SOFIA del Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM) valida per l'aggiornamento degli insegnanti ai sensi della Direttiva Ministeriale 170/2016 con il **numero identificativo 103855**. L'iscrizione sulla piattaforma SOFIA non prescinde da quella richiesta dalla Scuola dello Sport che dovrà comunque avvenire attraverso le modalità di seguito indicate.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione dovranno pervenire entro **martedì 21 aprile**. Dopo aver effettuato la [registrazione sul sito della Scuola dello Sport](#), compilare il modulo online

presente all'interno della scheda del Seminario. Compilato il modulo si riceve una e-mail di conferma con i dati per effettuare il bonifico. L'iscrizione si riterrà completata con l'invio a sds_catalogo@sportosalute.eu della copia del bonifico e, per usufruire delle agevolazioni previste, della segnalazione da parte delle organizzazioni sportive di appartenenza (FSN, DSA, EPS, Sport in Uniforme) o copia del certificato di iscrizione universitaria o di Laurea.

Il Seminario si terrà al raggiungimento di un numero congruo di partecipanti

INFORMAZIONI

Tel: 06/3272.9114 – 9235

E-mail: sds_catalogo@sportosalute.eu