

# ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE PER LA PERFORMANCE

*LA SCIENZA DELLA NUTRIZIONE AL SERVIZIO DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA*

## **CORSO IN VIDEOCONFERENZA**

**ORARI:** 3 sessioni da 2,5 ore

**DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI:** 7h30m

### **Presentazione**

La scienza dell'alimentazione ci ha oggi regalato una serie di straordinarie metodologie a supporto della capacità di performance degli atleti. La preparazione sportiva non può più prescindere da un moderno e rigoroso controllo dell'alimentazione. Per fare degli esempi, possiamo citare una delle aree scientifiche più affascinanti che è senz'altro rappresentata dalla fase di recupero post allenamento o competizione, momento importantissimo per lo sviluppo della capacità di performance e strettamente legato proprio a ciò che si mangia; molti sport legati alle categorie di peso trovano nell'alimentazione una strategia determinante per entrare in categoria ma molti errori compiuti dagli operatori inesperti possono portare facilmente anche alla riduzione della performance; il comportamento alimentare pre gara, il timing dei nutrienti, sono strategici per le competizioni a forte impatto metabolico. Insomma, l'allenatore non può prescindere dal conoscere tali argomenti in maniera rigorosa e moderna per poter consigliare adeguatamente il suo atleta o, nel caso del professionismo, per sapersi interfacciare con lo staff medico. Comodamente da casa propria, 7,5 ore di lezione frontale in videoconferenza ad alto contenuto didattico, specificamente create da ELAV per le Scienze Motorie.

### **Aspettative culturali e professionali**

Il corso fornirà importantissime ed innovative informazioni sull'alimentazione per la performance, trasferibili con successo ai propri atleti. Le nozioni ricevute metteranno in grado di conoscere e affrontare i modelli alimentari performanti, quelli per il controllo del peso ma senza pregiudicare la performance, quelli per ottenere un efficace recupero.

### **Programma**

**TEORIA e PRATICA:** bioenergetica muscolare e necessità nutrizionali (energy demand, come l'esercizio fisico influenza il fabbisogno in macronutrienti, fisiologia del metabolismo energetico), dalla valutazione del dispendio energetico alla programmazione nutrizionale (sport di squadra, sport di potenza, sport di resistenza), l'evoluzione della nutrizione applicata allo sport, la preparazione nutrizionale nello sportivo sia nella fase di allenamento che in competizione (alimentazione che precede l'impegno sportivo, durante e dopo l'attività fisica), l'importanza dell'indice glicemico nella programmazione dell'intervento dietetico nello sportivo, la dieta pro zona applicata allo sport: mito o realtà? La nutrizione sportiva in soggetti e situazioni particolari (atleti vegetariani, giovani atleti, donne), l'importanza di una programmazione dietetica negli sport con categorie di peso (sport da combattimento), integratori e supplementi essenziali per lo sport, strategie nutrizionali per il recupero, esempi pratici di nutrizione per lo sport.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.

### **Docenti**

[Docenti ELAV.](#)

### **Rivolto a**

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

### **Cosa rilascia**

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV.

### **Valido per i masters specialistici ELAV**

Fitness Specialist	no
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	no
Sport and Fitness Nutrition Specialist	si
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	no
Sport and Fitness Postural Specialist	no

### **Quota di partecipazione (IVA inclusa)**

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
139,00€	159,00€	199,00€

### **ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA**

#### **La quota comprende**

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI ONLINE](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST](#)