

Giovedì 14 novembre 2019

09,30 – 10,30	Registrazione dei partecipanti. Consegna cartelline e materiali del Corso.	
10,30 – 13,30	Biochimica e metabolismo nell'esercizio fisico e nello sport. Nutrizione e alimentazione nella pratica sportiva. Esercizio fisico, sport e organismo: la risposta dei vari sistemi.	Lugaresi
13,30 – 15,00 Pausa pranzo		
15,00 – 17,00	Nutrizione, alimentazione e integrazione nella pratica sportiva. Problemi nei giovani atleti e sportivi; e negli atleti master e sportivi over 35.	Lugaresi
17,00 – 17,30 Pausa		
17,30 – 19,00	Dimostrazione: uso del software per l'elaborazione piani alimentari per sportivi e per atleti.	Lugaresi

Venerdì 15 novembre 2019

09,30 – 11,00	Genetica e performance sportiva: metabolismo muscolare, efficienza cardiovascolare, capacità antiossidante e detossificante. Genetica e lipolisi. Il gene ACTN3 e metabolismo muscolare: siamo geneticamente maratoneti o centometristi?	Ricci
11,00 – 11,30 Pausa		
11,30 – 13,30	Alimentazione e nutrizione nello sportivo e nell'atleta.	Ricci
13,30 – 15,00 Pausa pranzo		
15,00 – 16,30	L'alimentazione nel gioco del calcio. Valutazione del metabolismo energetico nel Gioco del Calcio. Corretta alimentazione per categoria, cicli di lavoro atletico, programmazione annuale, preparazione pre-campionato, settimana tipo, pre e post partita. Supplementazione nel Gioco del Calcio.	Peluso
16,30 – 17,00 Pausa		
17,30 – 19,00	Esercitazione: Progettazione di un piano alimentare per un giocatore di Serie D durante il periodo di preparazione. Strutturazione di un menù per un ritiro durante un torneo giovanile. Preparazione di un menù per un convitto per calciatori professionisti.	Peluso

Sabato 16 novembre 2019

09,30 – 11,30	La figura professionale del tecnico sportivo. Differenze tra fitness e agonismo e tra amatore e professionista. Dispendi energetici associati all'attività fisica: kcal e met. Strumenti di lavoro del tecnico sportivo. Antropo-plicometria: metodologia ed applicazioni. Esempi pratici per gli sports di endurance: podismo e triathlon.	Pizzichillo
11,00 – 11,30 Pausa		
11,30 – 13,30	La figura professionale del Biologo Nutrizionista Sportivo. L'alimentazione durante la periodizzazione dall'allenamento alla gara. Richieste fisiologiche e nutrizionali: prima, durante e dopo la competizione. Integratori sportivi: quali, quando e perché. Le bevande nervine e alcoliche nella pratica sportiva. Overtraining e nutrizione; alimenti funzionali.	Lanciotti
13,30 – 15,00 Pausa pranzo		
15,00 – 16,30	Esercitazione pratica su un gruppo di sportivi: misure antropometriche, La bioimpedenziometria nella pratica sportiva; elaborazione di un regime alimentare appropriato. Calcolo del dispendio energetico associato all'attività sportiva: dalla sala pesi al triatleta. Progettazione di un piano alimentare negli sport di endurance: case report di un maratoneta e di un triatleta. Strutturazione del menù in allenamento, pre-gara e post-gara. La periodizzazione. 1ª parte.	Lanciotti Pizzichillo
16,30 – 17,00 Pausa		
17,00 – 19,00	Esercitazione pratica su un gruppo di sportivi: misure antropometriche, La bioimpedenziometria nella pratica sportiva; elaborazione di un regime alimentare appropriato. Calcolo del dispendio energetico associato all'attività sportiva: dalla sala pesi al triatleta. Progettazione di un piano alimentare negli sport di endurance: case report di un maratoneta e di un triatleta. Strutturazione del menù in allenamento, pre-gara e post-gara. La periodizzazione. 2ª parte.	Lanciotti Pizzichillo

Domenica 17 novembre 2019

09,30 – 11,00	Esercitazione: elaborazione, per sportivi e atleti, di un regime alimentare appropriato, anche con l'uso di software.	Lanciotti
11,00 – 11,30 Pausa		
11,30 – 13,30	Esercitazione: elaborazione, per sportivi e atleti, di un regime alimentare appropriato, anche con l'uso di software.	Lanciotti
13,30 – 15,00 Pausa pranzo		
15,00 – 17,30	Abuso di farmaci e integratori nella pratica sportiva.	Mazzullo
17,30 – 18,00	Chiusura del Corso. Consegna attestati.	Lugaresi

– **Materiali del Corso:** cartellina; blocco notes; demo del software; tutte le slides delle lezioni, articoli vari e